

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 6: **Muskeln : Schutz der Gesundheit**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Natürliches Venenmittel: Roskastanie

VENENLEIDEN

Immer mehr Krampfadern

Der Anteil der Menschen mit Venenleiden steigt und wird sich in den kommenden Jahren noch weiter erhöhen. Dies schätzt die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie.

In der «Bonner Venenstudie» wurden über 3000 Teilnehmer zwischen 18 und 79 Jahren mehrfach begutachtet. Dabei ergab sich, dass der Anteil der Studienteilnehmer mit Krampfadern von anfänglich 14,3 Prozent auf 19 Prozent anstieg. Auch der Anteil derjenigen mit chronisch-venöser Insuffizienz (CVI) erhöhte sich von 14 auf 16 Prozent.

Da zu den Hauptrisikofaktoren für Krampfadern und CVI ausser dem Alter auch Übergewicht und das

Leben in der Stadt, verbunden mit vorwiegend sitzender Tätigkeit gehören, muss damit gerechnet werden, dass Venenleiden als Volkskrankheit weiter zunehmen. Vorbeugen lässt sich durch Bewegung, ausgewogene Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr, elastische Kleidung und bequeme Schuhe, das Meiden starker Hitze und kalte Beinduschen mehrmals täglich.

Beginnende oder bestehende Venenschwächen lassen sich mit wirkungsvollen natürlichen Venenmitteln behandeln. Als bekannteste Heilpflanze gegen Venenbeschwerden gilt die Roskastanie mit dem natürlichen Wirkstoff Aescin.

Ärztezeitung/CR

BUCHTIPP: Apotheke Regenwald

Wer sich für Naturheilkunde interessiert und mehr über die Schätze des Regenwaldes erfahren möchte, wird Freude an diesem Buch haben. Die Autorin führt sachkundig in das empfindliche Ökosystem Regenwald ein, für dessen Schutz als «grösste Apotheke der Welt» sie plädiert. Bis heute wurde nur ein kleiner Teil dieser unermesslichen Pflanzenvielfalt wissenschaftlich untersucht, unter anderem für den Einsatz bei Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebs. Dennoch werden Dutzende von Heilpflanzen in der traditionellen Medizin eingesetzt, und einige, wie z.B. der Katzenkrallendorn *Uncaria tomentosa*, haben bereits ihren Weg in die westliche Medizin gefunden (siehe auch «Medizin aus dem Urwald», GN 7-8/2007).

Andrea Flemmer stellt über 40 solcher

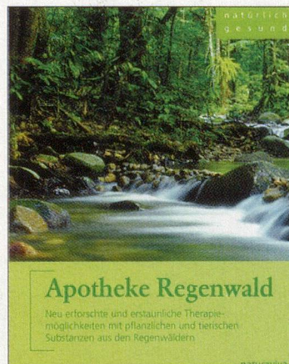
potenziellen Heilpflanzen vor, von der Chanca piedra, die schon Alfred Vogel so interessant und nützlich fand, dass er sie auf der eigenen Farm im Amazonasgebiet anbaute, bis zur für Diabetiker geeigneten Frucht Yacón. Das Öl des Andirobabau- mes wird erfolgreich bei Neurodermitis eingesetzt, Yahuati wird in der Homöopathie verwendet. Die medizinische Wirkung wird fundiert dargestellt, zum Teil ergänzt durch traditionelle Rezepte.

Dr. Andrea Flemmer, «Apotheke Regenwald», 176 S., kartoniert, naturaviva Verlag 2010, ISBN: 978-3-935407-15-1, CHF 25.90/Euro 16.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66

Telefon in Deutschland: 07121 960 80





Eher unscheinbar, aber ein potentes Allergen: Das Aufrechte Traubenkraut, auch als Ambrosia oder Ragweed bekannt.

ALLERGIEN

Bald blüht es wieder: hoch allergenes Traubenkraut

Das Aufrechte oder Beifussblättrige Traubenkraut (*Ambrosia artemisiifolia*), eine aus Nordamerika eingeschleppte Pflanze, breitet sich in der Schweiz und in Deutschland immer stärker und schneller aus. Abgesehen von der Verdrängung der einheimischen Flora ist dies auch für den Menschen ein Problem: Die Pollen der Pflanze sind hoch allergen.

Sie lösen allergische Reaktionen der Augen und der Atemwege, aber auch Lebensmittelallergien aus und führen verhältnismässig

häufig zu Asthma. Der späte Blütezeitpunkt des Traubenkrautes im August und September bedeutet eine zusätzliche Belastung der Pollenallergiker durch eine Verlängerung der Pollensaison, wenn die Gräserpollen nur noch in geringen Mengen fliegen. Die Wirkung ist stärker als bei Gräserpollen – bereits kleinste Mengen von 5 Pollen pro Kubikmeter Luft genügen, um bei empfindlichen Personen zu einer allergischen Reaktion zu führen.

Die Schweiz hat bereits 2006 in

der Verordnung über den Pflanzenschutz *Ambrosia* als «besonders gefährliches Unkraut» deklariert. Seitdem besteht eine Melde- und Bekämpfungspflicht.

Im Gegensatz zur Schweiz und weiteren betroffenen Ländern gilt in Deutschland bislang noch keine Meldepflicht für *Ambrosia*-Vorkommen. Grössere Traubenkraut-Bestände sollten jedoch vorsorglich den lokalen Ämtern für Verbraucherschutz oder Pflanzenschutz gemeldet werden.

meteoschweiz/CR



Ungewohnte Klimaverhältnisse, anderes Verhalten, fremde Speisen und Gewürze – eine Unpässlichkeit oder ein Infekt sind auf Reisen nicht selten.

GEDÄCHTNISLEISTUNG

«Surfen» fürs Gehirn

Gute Nachrichten für Internetnutzer im «besten Lebensalter»: Internetaktivitäten, vor allem das Suchen von Informationen, wirken sich positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler der University of California, Los Angeles, in einer Studie mit Testpersonen zwischen 55 und 76 Jahren. Das Surfen im Netz sei ein geeignetes Training, um Al-

REISEN

Pflanzliche Reiseapotheke

Nicht nur unser neues Buch, die «Kleine Outdoor-Apotheke» kann unterwegs hilfreich sein. Neben persönlichen Medikamenten gehören nach Meinung des deutschen Komitees Forschung Naturmedizin (KFN) auch fertige pflanzliche Präparate in die Reiseapotheke.

Das Komitee empfiehlt beispielsweise gegen Infekte, Erkältungen und zur Steigerung der körpereigenen Abwehr ein Echinacea-Präparat, bei Verdauungsbeschwerden ein Mittel aus Artischockenblättern sowie Flohsamenkraut gegen Verstopfung.

Gegen Katarrhe der Luftwege und Husten sollte ein Efeupräparat (auch für Kinder geeignet) im Gepäck sein, gegen leichte Harnwegsinfektionen ein Präparat aus Goldrutenkraut und gegen Beinschmerzen und -schwellungen ein Medikament aus Rosskastaniensamen. Die Experten empfehlen übrigens auch, Rosskastanien-Präparate zur Vorbeugung von Venenproblemen während längerer Flugreisen anzuwenden.

Medical Tribune

terserscheinungen wie schlechtes Gedächtnis und langsame Verarbeitung von Informationen vorzubeugen. *test*

VERANSTALTUNG DER TERZSTIFTUNG

«Blib fit»-Aktionstage 2010

Die terzStiftung und ihre Partner laden zu den «Blib fit»-Aktionstagen ein. Die Teilnehmer erwarten unter anderem interessante Vorträge mit Diskussionen, Ausstellerstände mit Experten-Beratung sowie mit Produkten und Dienstleistungen wie z.B. Puls- und Zungendiagnose (TCM), Knochendichte- und Blutdruckmessung, Hörtest mit Audiogrammauswertung, Übungen mit Fitness-Trainern, Nordic Walking-Kurzinstruktionen, Bewe-

gungsparcours, Qi-Gong, Handy-Beratung, Beratung Seniorenbetreuung zu Hause und vielem anderem mehr.

Die Veranstaltungen finden statt: im Bethesda-Spital Basel am 5. Juni, im Lindner Hotel & Alpentherme Leukerbad am 9. Juni sowie im Thurgauerhof Weinfelden am 17. Juni.

Die Teilnahmegebühren betragen CHF 15.-/25.- (Einzelperson/ Paare) für terzGönner und SVNW-

Mitglieder, für die übrigen Teilnehmer CHF 25.-/CHF 40.-

Anmeldung: über das terzService-Center unter Tel. 0800 123 333 oder im Internet unter www.terzstiftung.ch/terzstiftung/blibfit.

Alle Teilnehmer erhalten übrigens eine CD mit Gedächtnisübungen im Wert von CHF 29.- sowie einen Rabatt-Gutschein in Höhe von 50 Prozent auf einen Tageseintritt in die Fitnessparks der Migros im Wert von CHF 17.50.

UMGANG MIT TECHNIK

Männer lesen kaum Bedienungsanleitungen

Mit der Auswertung von 75 000 Telefongesprächen hat die britische Firma «Gadget Helpline» nun bewiesen, dass es tatsächlich grosse Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Umgang mit technischen Geräten gibt. Doch waren die Ergebnisse wohl etwas anders als erwartet: Gerade die Männer schnitten bei der Studie schlecht ab, wie die BBC berichtete.

So zeigte sich, dass weit über die Hälfte, nämlich 64 Prozent der Männer, die bei der genannten Hotline für Computerfehler und -probleme aller Art anriefen, zuvor die Betriebsanleitung nicht gelesen hatten. Bei den Frauen waren es lediglich 24 Prozent.

Immerhin zwölf Prozent der Männer mussten darauf hingewiesen werden, das betreffende Gerät einzuschalten oder den Stecker einzustecken – bei den Frauen traf

das auf nur sieben Prozent zu.

Frauen hängen jedoch im Schnitt länger in der Leitung. So sprachen sie um 32 Prozent länger mit der Helpline. Im Gegenzug sind sie jedoch auch bei der Belegschaft beliebter: So bevorzugten laut der Umfrage 66 Prozent der – meist jungen – Mitarbeiter das Gespräch mit weiblichen Anrufern.

«Es gibt Belege für eine Geschlechter-Spaltung bei Technologie», äusserte sich eine Psychologin gegenüber der BBC. Männer würden Technik als etwas sehen, das man verstehen und womit man zurechtkommen müsse. Frauen hingegen würden vor allem dadurch motiviert, dass ihnen Geräte helfen oder Vorteile bringen.

presstext.ch

Frauen: Auch im Umgang mit moderner Technologie das «starke» Geschlecht?

