

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 3: **Detox-Kuren**

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.

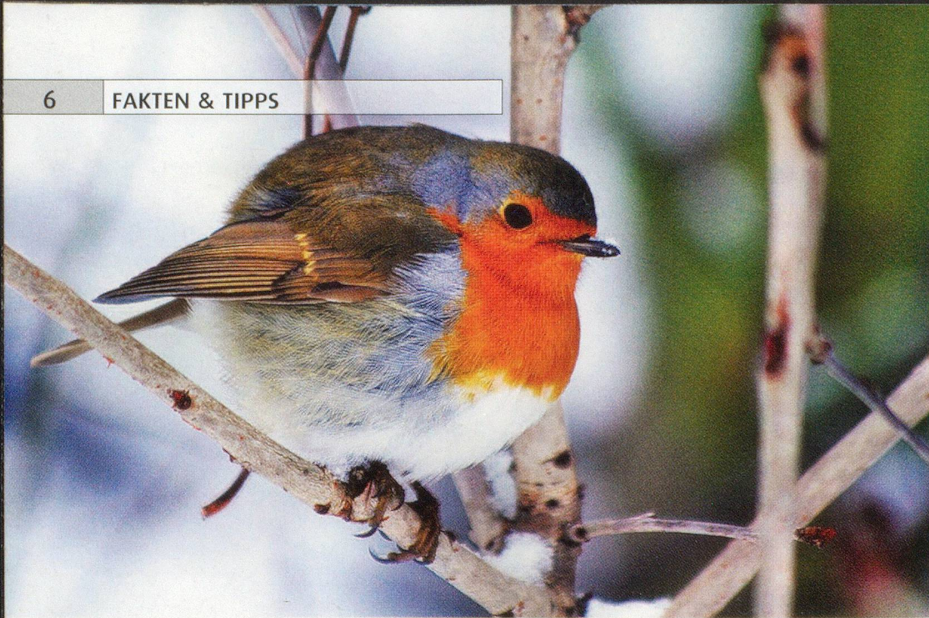
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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





## SINGVÖGEL

## Mehr Tenöre in der Stadt

Viele Vögel singen in der Stadt in einer höheren Tonlage, als sie es normalerweise tun würden. Ein Vergleich von Wiener Amseln mit Artgenossen aus dem Wienerwald zeigt: Das ist nur ein Nebeneffekt.

Die Stadt bietet wildlebenden Tieren durchaus Vorteile, zum Beispiel ein höheres Nahrungsangebot. Dafür nehmen sie zahlreiche ungünstige Bedingungen in Kauf und entwickeln Strategien, um

mit diesen zurecht zu kommen. So singen Rotkehlchen etwa bis in die Nacht hinein, weil es nach dem Feierabendverkehr wieder stiller wird. Viele Singvögel, darunter auch die Amsel, trällern zudem in höheren Tonlagen.

Bisher dachte man, sie tun das, um sich vom brummenden Strassenlärm besser abzuheben. Wie der österreichische Biologe Erwin Nemeth in der Fachzeitschrift «Proceedings of the Royal Society B» berichtet, ist das nicht ganz richtig. Die Vögel sind offenbar vor allem daran interessiert, ihre Lautstärke zu erhöhen. Die Veränderung der Tonlage dürfte eher eine Folge dessen sein. Höhere Töne im Gesangsrepertoire der Amseln sind nämlich auch automatisch lauter.

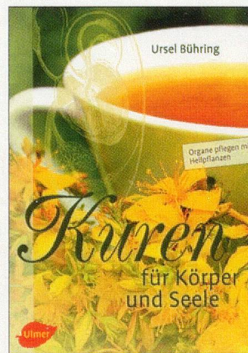
science.DRF/APA

### BUCHTIPP «Kuren für Körper und Seele. Organe pflegen mit Heilpflanzen»

Gesund und fit zu bleiben ist wichtig! Ursel Bühring, Gründerin der renommierten Freiburger Heilpflanzenschule, hat dafür ein besonderes Konzept entwickelt: die «Kuren für Körper und Seele», eine unkomplizierte Methode, mit der man Monat für Monat sein Innerstes auf Vordermann bringen kann. Ob das Herz und der Kreislauf, der Magen, die Haut oder die Lunge – jeden Monat stellt die Autorin ein anderes Organ in den Mittelpunkt und verrät, wie man dieses mit der passenden Heilpflanze stärken kann.

Für jeden Typ gibt es hier die richtige Kur: Mini-Kuren für Eilige, Intensiv-Kuren für Gründliche und schmackhafte Kuren für Geniesser. Und natürlich funktionieren alle Kuren auch separat, wenn man sich erst einmal einem Organ widmen möchte. Jetzt im Frühjahr stehen beispielsweise Kuren für Leber und Galle, den Magen und den Darm auf dem Programm und Mariendistel, Gelbwurz, Bärlauch, Süßholz

und Ingwer im Mittelpunkt. Stets gibt Ursel Bühring Tipps zur Kräuterbeschaffung, zudem findet sich im Serviceteil eine Liste mit weiteren Bezugsquellen. Ein Sammelkalender zeigt denjenigen, die Pflanzen gern selbst sammeln und zubereiten, wo man welche Pflanze findet und wann diese geerntet werden soll, damit das Kurprogramm erfolgreich starten kann. Ein ausgezeichnetes und schön aufgemachtes Buch für alle Jahreszeiten.



Ursel Bühring, «Kuren für Körper und Seele – Organe pflegen mit Heilpflanzen», 192 S., 110 Farbfotos, gebunden, Verlag Eugen Ulmer 2012  
ISBN 978-3-8001-7672-4

CHF 35.50/Euro 24.90

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.





## POLLENALLERGIE

# Pollenbelastete Mutter, asthmatische Kinder

Ist der Organismus der Mutter während des letzten Schwangerschaftsdrittels stark durch Pollen belastet, kann das auch für das Kind gefährlich sein. Laut einer schwedischen Studie müssen Babys, deren Mütter in den letzten zwölf Wochen mit Allergenen zu kämpfen hatten, um ein Drittel häufiger wegen Asthma in die Notfallambulanz.

Wissenschaftler von der Umea-Universität in Schweden analysierten in ihrer Untersuchung Daten von 110 381 Stockholmer Kindern, die zwischen dem ersten Januar 1989 und dem ersten Oktober 1996 in der schwedischen Hauptstadt geboren wurden. Diesen wurden die Daten aus den Spitalaufnahmen im ersten Lebensjahr sowie die Informationen über die Pollenbelastung in Stockholm im Beobachtungszeitraum gegenübergestellt. Das Ergebnis: Insgesamt mussten 940 der Babys innerhalb der ersten

zwölf Monate wegen Asthma ins Spital aufgenommen werden. Unter jenen Kindern, welche die letzten zwölf Schwangerschaftswochen unter hoher Pollenbelastung im Mutter-leib gewesen waren,

lag im Vergleich zum Durchschnitt die Häufigkeit der Notfallaufnahmen um 35 Prozent höher als für den Rest.

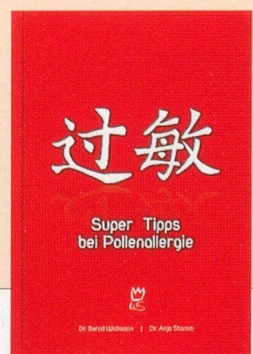
*science.ORF*

Tipp: Einen Pollenkalender finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

### Buchtipps für Pollenallergiker

Die Pollensaison ist eröffnet. Wir möchten unsere Leserinnen und Leser an einen nützlichen Ratgeber erinnern, der bei uns noch vorrätig ist: «Super-Tipps bei Pollenallergie» von Dr. Bernd Wollmann und Dr. Anja Stamm. Die beiden Mediziner und TCM-Spezialisten haben in dem handlichen Büchlein viele gute Tipps aus langjähriger Praxiserfahrung zur Gesunderhaltung des Immunsystems und der Lunge zusammengetragen. Sie bieten sowohl für die Vor- als auch für die Hauptpollenzeit für jedermann anwendbare Heilkräuter, Heilmittel und Ernährungstipps aus der chinesischen wie aus der westlichen Medizin.

GN-Leser können das Buch (64 S.) bestellen über:  
Tel. +41 91 649 8330 oder Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)  
Schweiz: CHF 6.50 statt 12.90 plus CHF 2.60 Porto,  
Deutschland: EUR 4.90 statt 9.90 plus EUR 4.10 Porto.  
Nur solange der Vorrat reicht!







## SCHLAFAPNOE

# Mehr Frauen betroffen als bisher angenommen

In der Schweiz sind rund 150 000 Menschen von Schlafapnoe betroffen, in Deutschland etwa 800 000. Die Krankheit mit den Symptomen Schnarchen, Atemaussetzer und Tagesmüdigkeit gilt immer noch vorwiegend als Männerproblem, da sie bei Frauen vermeintlich seltener vorkommt und wenig erforscht ist.

Seit Kurzem wird jedoch in Expertenkreisen intensiv über Schlafapnoe bei Frauen diskutiert. Verschiedene Studien haben aufgezeigt, dass viel mehr Frauen an Schlafapnoe leiden als bisher

angenommen. Die Krankheit wird bei ihnen aber oft nicht erkannt und dementsprechend nicht behandelt. Etwa ein Drittel der von Schlafapnoe Betroffenen sind nach den neuen Daten Frauen. In der Schweiz liegt der Anteil der Diagnosen bei Frauen aber nur bei 13 Prozent.

Der Grund: Frauen zeigen häufiger atypische und weniger eindeutige Symptome. Bei ihnen treten bei Schlafapnoe zum Beispiel Schlaflosigkeit, unruhige Beine, morgendliche Kopfschmerzen und Depressionen auf.

Ein unbehandeltes Schlafapnoe-Syndrom kann die Lebenserwartung um Jahre verringern. Unbehandelte schwere Schlafapnoe kann auch bei Frauen mit einem erhöhten Herzinfarkttrisiko einhergehen.

Betroffene sollten deshalb Durchschlafstörungen, Tagesmüdigkeit oder nächtliche Atemstillstände baldmöglichst ärztlich abklären lassen. Erste Auskunft kann ein einfacher Test auf [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) oder [www.gdsdschlafapnoe.de](http://www.gdsdschlafapnoe.de) geben.

*lungenliga.ch*

## KOSMETIKA

# Gefährliche Inhaltsstoffe



Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt Konsumenten, Kosmetika mit der Substanz Triclosan zu meiden. Der antibakterielle Wirkstoff steckt unter anderem in Seifen, Zahnpasta, Deos und Cremes. Nun zeigen neue Versuche von US-Forschern, dass Triclosan die Funktion der

Muskeln beeinträchtigen kann. Um Produkte mit Triclosan zu erkennen, kann man per App auf dem Mobiltelefon oder auf der Webseite der unabhängigen Schweizer Plattform [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info) prüfen, ob sie den heiklen Stoff enthalten.

*BfR*



## HITZEWALLUNGEN

## Salbei hilft auch Männern



Dass Echter Salbei Hitzewallungen bei Frauen in den Wechseljahren mildert, ist bekannt (s.a. GN 10/2012). Aber auch Männer kön-

nen von Hitzewallungen betroffen sein, wenn sie z.B. infolge einer Prostatakrebsbehandlung mit Antiandrogenen behandelt wurden.

Diese Stoffe hemmen das männliche Sexualhormon Testosteron. Zwischen 50 und 90 Prozent der behandelten Männer leiden unter solchen Hitzewallungen.

Forscher des Universitätsspitals in Gent (Belgien) konnten nun zeigen, dass auch die Männer vom Extrakt der *Salvia officinalis* profitieren. Nach Verabreichung des Extraktes in Tablettenform nahm die Häufigkeit von Hitzewallungen innerhalb von drei Wochen signifikant ab und blieb für den Rest der Behandlung auf niedrigem Niveau.

*medical-tribune.de*

## VORSICHT BEI FRUKTOSE

## Mit Fruchtzucker isst man mehr

Fruktose gilt als gesund und natürlich – ist dieser Einfachzucker doch vor allem in Früchten wie Äpfeln und Birnen, aber auch in Honig enthalten.

Doch die vermeintlich so gesunde Süße hat eine Schattenseite: Sie löst Hunger auf mehr aus, statt satt zu machen. Der Grund dafür: Unser Gehirn reagiert zwar auf Glukose, nicht aber auf die Fruktose. Das hat jetzt eine Studie US-amerikanischer Forscher gezeigt. Obwohl wir mit dem Konsum des Fruchtzuckers reichlich Energie zu uns nehmen, bleibt unser Appetitzentrum unverändert aktiv. Die Folge ist, dass wir einfach weiteressen. Viele Lebensmittelproduzenten

süßen ihre Produkte zudem mittlerweile mit (billigem) Fruchtzucker statt mit Haushaltszucker. Das erklärt, weshalb die Aufnahme von Fruchtzucker in den Industrielän-

dern stark zugenommen hat. Ein kausaler Zusammenhang zu der gestiegenen Zahl an Übergewichtigen ist deshalb wahrscheinlich.

*wissenschaft.de*

