

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **75 (2018)**

Heft 5: **Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien**

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.

## Weihrauch wirkt auch bei Multipler Sklerose

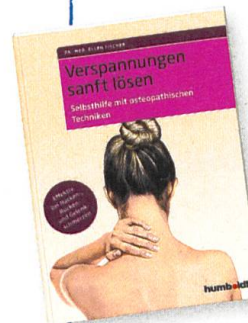
Vorsichtige Hoffnungen für Betroffene mit Multipler Sklerose (MS): Wissenschaftler vom Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf und dem NeuroCure Clinical Research Center der Charité Berlin konnten in einer kleinen Studie zeigen, dass sich mithilfe eines standardisierten Weihrauchextrakts die auftretenden Entzündungen signifikant reduzierten. Die Patienten litten an schubförmiger MS und erhielten acht Monate lang dreimal täglich Gelatinekapseln mit je 400 mg standardisiertem Weihrauchextrakt. Die im Indischen Weihrauch (*Boswellia serrata*) enthaltenen Boswelliasäuren sind für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt.

Bisher werden bei der Therapie chemisch und biotechnologisch hergestellte Arzneimittel sowie ein Cannabis-Spray eingesetzt. Die Wirkung von Weihrauchextrakt ist wissenschaftlich belegt, das Arzneimittel gut verträglich und nebenwirkungsarm. Für die Studie wurde ein Extrakt des Schweizer Unternehmens «Alpinia Laudanum Institut für Pharmazeutische Wissenschaften» verwendet, das noch nicht auf dem Markt ist. Die Studienautoren raten deshalb auch davon ab, frei verkäufliche Weihrauchpräparate an dessen Stelle einzunehmen. Weitere Studien mit grösserer Probandenzahl sind nötig, um die Ergebnisse zu bestätigen.



## Buchtipp

Rücken, Nacken, Schultern, Hüften, Knie: An diesen Stellen machen sich verspannte Muskeln besonders häufig schmerzhaft bemerkbar. Man kann solche Verspannungen nach dem Vorbild osteopathischer Techniken selbst lösen. Wie, erklärt Dr. med. Ellen Fischer anhand von Fotos und für Laien gut verständlichen Beschreibungen im zweiten Teil des Buches. Die Übungen sind überall durch-



föhrbar und nicht anstrengend – es braucht allerdings eine gewisse Menge Kissen bzw. Polster und weitere Hilfsmittel (z.B. Wärmflaschen).

Im ersten Teil erläutert Dr. Fischer die Funktionsweise von Muskeln, klärt über Gründe von Verspannungen auf, beleuchtet die Schmerzthematik und verschiedene Dimensionen von Entspannung. Das ist hochinteressant, doch auch recht anspruchsvoll. Die Lektüre weckt in jedem Fall ein tieferes Verständnis dafür, wie unsere Muskeln arbeiten und warum es so wichtig ist, sie in puncto Entspannung gezielt zu unterstützen.

**«Verspannungen sanft lösen» von Dr. med. Ellen Fischer, 168 S., Humboldt Verlag 2018, Softcover**

ISBN: 978-3-86910-326-6

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66/D: +41 (0)7121 960 80



## Thymianhonig bei Mundtrockenheit

Mundtrockenheit (Xerostomie) ist eine der häufigsten Nebenwirkungen von Strahlen- oder Chemotherapie gegen Kopf- und Halstumoren. Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion können Schluckbeschwerden und Entzündungen des Zahnfleisches auftreten.

Zyprische Forscher berichten in einer kleinen Studie, dass eine Mundspülung aus 20 ml Thymianhonig auf 100 ml Wasser die Mundtrockenheit signifikant zu lindern vermochte. Die Patienten sollten die jeweilige Mundspüllösung im Mund hin- und herbewegen, so dass Mundhöhle und Rachen gut benetzt wurden. Sowohl der objektive wie auch der subjektive Schweregrad der Xerostomie konnte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant herabgesetzt werden.

Ob auch andere Honigsorten diesen Effekt haben können, müssen weitere Studien zeigen. Thymianhonig in Bio-Qualität ist beispielsweise aus Spanien, Griechenland oder Zypern erhältlich.

Thymian wächst ursprünglich in Regionen mit trockenen, warmen und kargen Karstfelsen sowie auf Flächen der Macchien im Mittelmeerraum, gedeiht aber auch hierzulande gut.

# 83

Kilogramm Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz konsumiert, in Deutschland sind es gar 90 Kilogramm. In beiden Ländern sind Tomaten mit Abstand am beliebtesten.

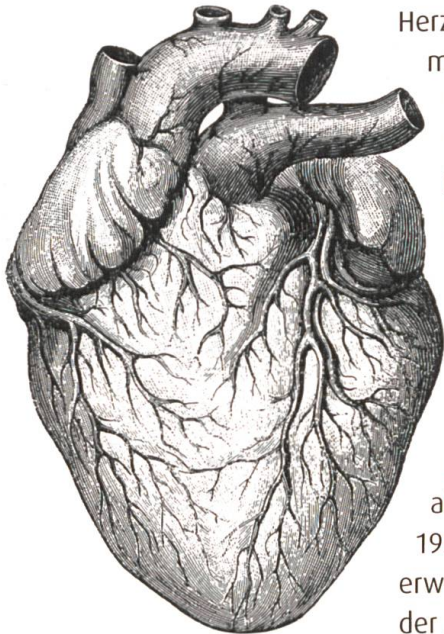


*Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selber gehen.*

**Alfred Vogel**



## Wie das Herz sich selbst hilft



Patienten mit chronisch verstopften Herzerarterien erhalten neben medikamentöser Hilfe entweder Stents, um die Blutgefässe wieder freizubekommen, oder Bypässe, mit denen die Engstellen überbrückt werden. In der Herzchirurgie hat aber mittlerweile ein Umdenken eingesetzt. So läuft am Inselspital in Bern unter der Leitung von Prof. Christian Seiler zurzeit eine grosse Studie, mit der eine altbekannte Methode aus den 1930er-Jahren zu neuem Leben erweckt wird: die Ligatur (Verschluss) der Arteria mammaria interna. Die Idee dahinter: Wird diese Arterie künstlich verschlossen, erhöht sich der Blutfluss in den umliegenden Herzkranzgefässen. Denn hier befinden sich viele kleine Gefässe in

einer Art Dornröschenschlaf. Erst mit dem Blutstau beginnen sich diese wieder zu öffnen und bilden Umgehungskreisläufe, um die Blutversorgung aufrechtzuerhalten. Erste Ergebnisse zeigen, dass mit dieser Methode der Blutfluss verdoppelt und die Sterblichkeitsrate um bis zu 40 Prozent gesenkt werden können. Studien anderer Wissenschaftler weisen in die gleiche Richtung. Besonders Ausdauertraining fördert das Wachstum dieser Kollaterale genannten Gefässe, deren Ausprägungsgrad allerdings genetisch bedingt ist. Sie können also nicht bei allen Betroffenen gleich gut gefördert werden.

Experten schätzen, dass bis zu einem Viertel aller Herzpatienten eine OP mit Stent oder Bypass erspart bleiben könnte.

## Nachhaltig zum Erfolg

«Ethisch. Nachhaltig. Erfolgreich. Zehn Schweizer Unternehmen und ihre Geschichten»: Dieses Thema hat Bernhard Ruetz in seinem Buch verarbeitet. Für die darin porträtierten Firmen sind Ethik und Nachhaltigkeit Voraussetzungen zum wirtschaftlichen Erfolg. Auch A.Vogel/Bioforce AG gehört zu den im Buch vorgestellten Unternehmen. Wir haben uns mit dem Autor über die Auswahl der Unternehmen und über ethisches und nachhaltiges Unternehmertum unterhalten. Das Interview finden Sie auf unserer Webseite unter: [nachhaltig.avogel.ch](http://nachhaltig.avogel.ch).

Das Buch können Sie telefonisch, online oder per Bestellkarte beziehen.  
CH: 071 335 66 66  
D: +41 (0)7121 960 80  
Bestellnummer: 473

**Ethisch. Nachhaltig.  
Erfolgreich.**

Verlag Ars Biographica,  
2018, 104 Seiten.  
ISBN 978-3-9524652-4-0







## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

**Bewegungstag: Fit und schmerzfrei**  
 Fr, 22. Juni, und Sa, 1. September 2018  
 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

*Programm:*

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
- \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- \* Sportliche Übungsideen für einen fitten Start in den Tag (medfit, Roggwil)
- \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
- \* Fachvortrag: «Fit und schmerzfrei» (Dr. med. Silvia Bommer)
- \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
- \* Rundgang durch die Produktionsanlagen
- \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
- \* Verabschiedung mit Geschenk

CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

### **Anmeldung:**

Bioforce AG, Grünastrasse 4, 9325 Roggwil TG  
 Tanja Fässler, 071 454 62 42  
 t.faessler@bioforce.ch  
 www.avogel.ch/erlebnisbesuche

**Freundinnentag: Cool durch die Wechseljahre**  
 Sa, 23. Juni 2018  
 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Auch als Abendprogramm mit Fachvortrag (19 bis 21 Uhr, CHF 13.-) an folgenden Terminen:  
 Mi, 5. September 2018  
 Do, 27. September 2018

*Programm:*

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
- \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
- \* Fachvortrag «Cool durch die Wechseljahre» (Dr. med. Silvia Bommer)
- \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
- \* Typgerechtes Styling – aber wie? (Andrea Fisch, eidg. Farb- und Modestilberaterin)
- \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
- \* Verabschiedung mit Geschenk

CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke