

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 5

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Bewegungstherapie hilft gegen ein schwaches Herz

Eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) lässt sich mit Medikamenten allein nicht behandeln. Bewegung ist deshalb eine zentrale Therapiemassnahme, um die Leistungsfähigkeit des Herzens zu verbessern. Das zeigt der NDR-Beitrag «Die Bewegungs-Docs».

Ehe sie mit dem Training loslegen, sollte Betroffene zunächst eine Leistungsdiagnostik (Ergometrie) zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz sowie eine Herzultraschalluntersuchung machen lassen.

Gut geeignet bei Herzschwäche sind Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Ski-Langlauf – am besten in sogenannten Herzsportgruppen unter ärztlicher Aufsicht. Aber auch Krafttraining ist wichtig, denn Muskeln können die bei Herzschwachen ausgelösten Entzündungsprozesse verringern.

Empfohlen werden regelmässige Ausdauereinheiten mit 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche. Betroffene mit einer Herzschwäche der NYHA-Stadien I bis III (New York Heart Association) können die Leistungsfähigkeit ihres Herzens je nach Trainingsumfang um bis zu 25 Prozent steigern.



Herzsportgruppen finden Sie z.B. hier:
www.swissheartgroups.ch
www.herzstiftung.de
www.herzverband.at



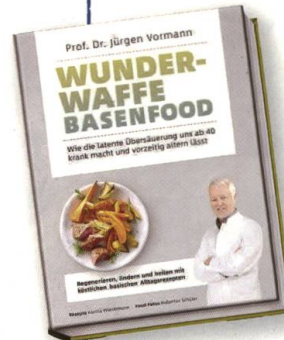
„Eine Blüte, die Frucht bringt, hat einen tieferen Zweck erfüllt.“

Alfred Vogel

Buchtipps

«Iss dies, erreiche das»: Heutzutage ist man mit «Wunderwaffen» schnell zur Hand. Der reisserische Titel für das Buch des Ernährungswissenschaftlers, Grund-

lagenforschers und Leiters des Instituts für Prävention und Ernährung in Ismaning, Prof. Jürgen Vormann, suggeriert eine Art «Allheilmittel». Das ist basische Ernährung wohl nicht. Doch es gibt Hinweise darauf,



dass eine überwiegend säurebildende Ernährung auf Dauer tatsächlich schädlich sein kann, besonders was Nierenfunktion und Knochengesundheit angeht. Weshalb die Lektüre lohnt, denn Prof. Vormann vermittelt auf über 100 Seiten mithilfe zahlreicher Tabellen und Schaubilder wissenschaftliche Grundlagen, Studienergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten einer chronisch leichten Übersäuerung.

70 feine, ansprechend bebilderte Rezepte mit präzisen Säure-Basen-Werten für alle Altersstufen regen an, die gewonnenen Erkenntnisse in alltagstaugliche Ernährung umzusetzen.

«Wunderwaffe Basenfood» von Prof. Jürgen Vormann, BJV Verlag, 2021, 288 Seiten

ISBN: 978-3-95453-196-7

Preis: siehe Bestellkarte



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

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

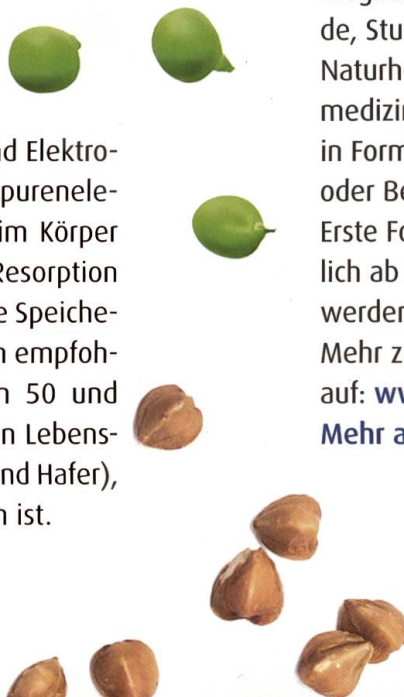


Darum wirkt grüner Tee blutdrucksenkend

Grüner Tee ist für seine geringe, aber doch nachweisbar positive Wirkung auf den Blutdruck bekannt. Forscher der University of California in Irvine haben nun den Grund dafür herausgefunden: Bestandteile der Teepflanze, die Catechine aus der Gruppe der Flavonoide, aktivieren und öffnen einen bestimmten Kaliumkanal. Dieser sorgt dafür, dass sich die Blutgefässe entspannen und der Blutdruck sinkt. Auch andere traditionelle Arzneidrogen, z.B. mit dem Wirkstoff Alopin (u.a. enthalten in Lavendel, Kamille und Fenchel), können diesen Kanal aktivieren.

Kennen Sie Molybdän?

Das Metall Molybdän wird in der Stahl- und Elektroindustrie verwendet, ist aber auch ein Spurenelement, das an verschiedenen Vorgängen im Körper beteiligt ist. Es dient beispielsweise der Resorption von Eisen im Dünndarm und unterstützt die Speicherung von Fluorid in den Zähnen. Die täglich empfohlene Aufnahmemenge beträgt zwischen 50 und 100 Mikrogramm. Enthalten ist es in vielen Lebensmitteln (z.B. Buchweizen, Hülsenfrüchten und Hafer), weshalb ein Molybdän-Mangel sehr selten ist.



1 Mio.

... Bakterien gibt ein einzelner Mensch stündlich an seine Umgebung ab.

NVS: Jubiläumsfonds statt Feier-Event

«100 Jahre Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS)»: Dieses Jubiläum hätte bereits 2020 gross gefeiert werden sollen. Aufgrund der aktuellen Pandemielage kann nun auch der Ersatztermin im Mai 2021 nicht wahrgenommen werden. Mit einem Teil des noch zur Verfügung stehenden Geldes plant der NVS-Vorstand, einen Jubiläumsfonds zu gründen. Damit können sich Möglichkeiten eröffnen, Therapiende, Studierende oder Projekte der Naturheilkunde und Komplementärmedizin gezielt zu unterstützen, z.B. in Form von Stipendien, Preisgeldern oder Beiträgen zu Praxisgründungen. Erste Fondsbeiträge können vermutlich ab Frühjahr 2022 gesprochen werden.

Mehr zu «100 Jahre NVS» lesen Sie auf: www.avogel.ch/Stichwort: **Mehr als Medizin**



Weniger resistente Keime dank Zimmerpflanzen

In Spitälern liegt der Fokus auf einer möglichst keimfreien Umgebung. Forscher der TU Graz stellten fest, dass gewöhnliche Zimmerpflanzen das mikrobielle Raumklima positiv beeinflussen können. Je mehr Pflanzen sich im Raum befanden, umso grösser war die bakterielle Vielfalt und desto geringer die Zahl an Keimen mit Antibiotikaresistenzen. Jede Zimmerpflanzenart beherbergt spezifische Mikroorganismen, die sich offenbar gegenseitig in Schach halten. Denn dort, wo die Hygiene besonders gründlich ausfiel, war die mikrobielle Gemeinschaft einseitiger, und es fanden sich umso mehr gefährliche Mikroben. Insgesamt tummelten sich rund eine Million Bakterien und 1000 Pilze auf jedem Quadratmeter Blattfläche. Dabei erwies sich die unscheinbare und genügsame Grünstilbe (r.) als besonders wirksam.



Artenvielfalt macht zufriedener

Deutsche Forscher haben nach Auswertung von Daten aus 26 EU-Ländern festgestellt, dass die biologische Artenvielfalt von Vögeln in der näheren Lebensumgebung für die menschliche Zufriedenheit genauso wichtig ist wie das Einkommen. Keinen Einfluss zeigte das Vorkommen von Säugetieren und Bäumen. Die Wissenschaftler vermuten, dass Vögel mehrere Sinne ansprechen und eine hohe Artenvielfalt auch mit einer abwechslungsreichen und naturnahen Landschaft einhergeht. **Übrigens:** Die Vögel des Jahres sind Girlitz (Österreich, im Bild), Steinkauz (Schweiz) und Rotkehlchen (Deutschland).

Naturkosmetik selbst gemacht



Tipp von
Valerie Jarolim,
zertifizierte
Diplom-Kräuter-
pädagogin und dipl.
Aromafachberaterin

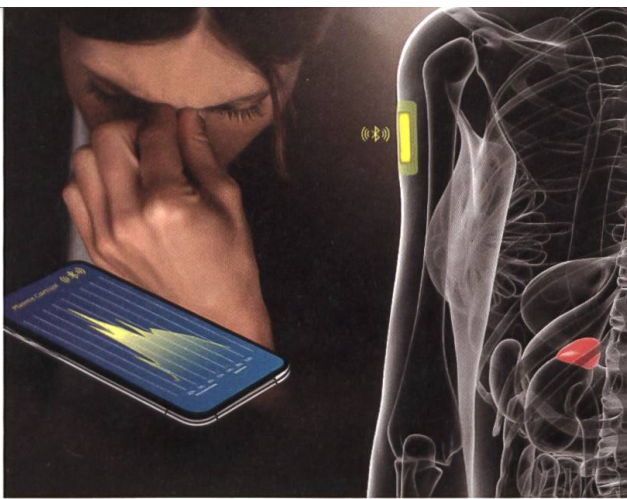
Rosen-Gesichtsmaske



Zutaten:

- * 2 EL Heil- oder Tonerde
- * 1-2 EL Rosenhydrolat
- * optional 2 Tropfen ätherisches Rosenöl (naturrein)





Sensor kann Stress erkennen

Wer sich am Rande eines Burnouts befindet, kann zwar subjektive Symptome wahrnehmen, es ist jedoch bislang kaum möglich, das Stressniveau ohne Bluttest quantitativ und objektiv abzuschätzen. Wissenschaftler der ETH Lausanne haben nun einen Minisensor entwickelt, der das Stresshormon Cortisol im Schweiß kontinuierlich nachweisen kann. Dieses winzige Gerät lässt sich in einem tragbaren Pflaster direkt auf der Haut platzieren. Hilfreich könnte ein solches Pflaster künftig für Betroffene stress-assoziiierter Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Burn-out sein.

Ausflüge zu A.Vogel

Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünastrasse 4,
9325 Roggwil TG

Michaela Knus,

Tel.+41 (0)71 454 62 42

E-Mail: m.knus@avogel.ch

www.avogel.ch/erlebnisbesuche

Bewegungstage: Fr, 11.06.2021,
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Freundinnentage: Mi, 23.06.2021,
9.30 bis ca. 15.30 Uhr



Serie, Teil 2

Zubehör:

- * Schüssel
- * Löffel
- * optional Pinsel zum Auftragen

Zubereitung:

Ton- oder Heilerde mit Rosenhydrolat zu einer cremigen Paste anrühren. Ätherisches Öl dazugeben und nochmals durchrühren. Die Konsistenz kann durch mehr oder weniger Hydrolat nach Belieben variiert werden.

Anwendung:

Die Maske wird grosszügig mit den Fingern oder einem Pinsel auf das gereinigte Gesicht, Hals und Dekolleté aufgetragen. Augen- und Mundpartie sollte man aussparen. Nach einer etwa 15-minütigen Einwirkzeit wird die Maske mit lauwarmem Wasser


abgespült. Die Rosen-Gesichtsmaske sollte, wenn möglich, am besten immer frisch angerührt und verwendet werden. Im Kühlschrank ist sie nur ein paar Tage haltbar.

Was Valerie Jarolim an diesem Rezept mag: «Je nach Hauttyp und Bedürfnissen können zum Anrühren der Gesichtsmaske das passende Hydrolat oder auch ein Kräutertee gewählt werden. Bei unreiner Haut, Pickeln und kleinen Narben greift man am besten zu entzündungshemmendem und wundheilendem Ringelblumentee oder zu Teebaumhydrolat.»

Rezepte entnommen aus:

Valerie Jarolim, «Nachhaltig schön. Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuss», Ennsthaler Verlag, **Best.Nr. 487**

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages



Unter der Kneipp-Lehre (Kneipp-Therapie) versteht man ein ganzheitliches naturkundliches Gesundheitskonzept, das die fünf Säulen («Elemente») Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung umfasst.