

Gesundheits Nachrichten

Natürlich gesund leben

**Statt Rasen:
Lasst Blumen blühen**

**Schweissfüsse:
Tipps, die helfen**

Tastsinn

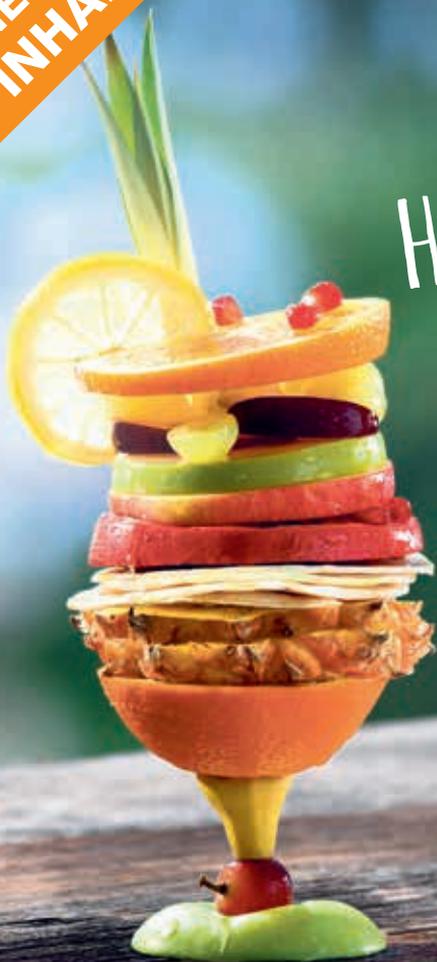
*Die Macht
der Berührung*

NEUER
INHALT

Biotta[®]

Der Schweizer Bio-Pionier

HAPPY HOURS FÜR IHREN KÖRPER.



Schluck für Schluck zu Ihrer Auszeit
mit der Biotta Wellness Woche.



Mit einer Biotta Wellness Woche erleben Sie in wenigen Tagen ein neues Körpergefühl. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

 biottaCH



Frisch erblüht

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Krokus, Enzian, Märzenbecher: Mit Frühlingsbeginn werden die Alpwiesen in den Bergen wieder zu wahren Blütenteppichen, ein herzerfrischender Anblick. So ähnlich könnte es durchaus bei Ihnen daheim im Garten aussehen – wir beschreiben, wie man eintönigen Rasen in eine umweltfreundliche Blumenwiese verwandelt. Schmetterlinge willkommen!

Apropos Verwandlung: Die Gesundheits-Nachrichten kommen mit dieser Ausgabe in einem anderen «Look», also mit veränderter Optik, daher. Sehen Sie den Unterschied? Nun, wir haben etwas «aufgeräumt», neben der lieb gewonnenen Schrift noch eine weitere (Schreibschrift) eingeführt und der Seitengestaltung insgesamt neuen Schwung verliehen.

Schwungvoll und vor allem schnell waren Hunderte Abonnentinnen und Abonnenten beim «Knacken» des Winter-Rätsels. Vielen Dank für Ihre überaus rege Teilnahme! Die 30 Gewinner präsentieren wir auf unserer Webseite: www.wettbewerbe.avogel.ch. Und natürlich erhält jede und jeder persönlich Post von uns.

Über Nachricht von Ihnen freuen wir uns auch. Wäre doch schön zu erfahren, ob Ihnen das neue «Frühlingskleid» der Gesundheits-Nachrichten ebenso gut gefällt wie uns...

Und nun eine anregende Lektüre mit aufschlussreichen Fakten zum Tastsinn, hilfreichen Tipps gegen müffelnde Füsse, einem kritischen Blick auf Reisprodukte und weiteren nützlichen Infos.

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
info@verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch



10 | Anfassen, bitte!

März 2017

10 Die Macht der Berührung

Unser Tastsinn erscheint uns ganz alltäglich. Doch er ist ungeheuer wichtig für die menschliche Entwicklung. Was Forscher zur Haptik herausgefunden haben und wie sogar die Industrie vom Wissen ums Fühlen profitiert. — **Körper & Seele**

14 Lasst Blumen spriessen

Blühen lassen statt mähen: Wir erklären, wie man seinen Rasen in eine herrliche Blumenwiese verwandelt und damit einen wichtigen Beitrag für die Umwelt leistet. Weniger Arbeit macht so eine Blumenwiese auch. — **Natur & Umwelt**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Anzeigen & Adressen**



14 Blumen statt Rasen

18 Die Signale richtig deuten

An der Art, wie das Herz schlägt, lässt sich viel über unseren Gesundheitszustand ablesen. Nicht umsonst werden Analysen der Herzratenvariabilität in der Vorsorgemedizin genutzt. Teil 3 des Gesundheits-Checks. — **Naturheilkunde & Medizin**

21 Wenn die Füße müffeln

Dass Füße schwitzen, ist normal. Unangenehm wird es, wenn sich dabei Geruch bildet. Was man über Schweißfüsse wissen sollte und womit sich Abhilfe schaffen lässt. — **Lebensfreude & Wellness**



26 Reiskunde



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von Vreni Giger

26 Oh, Oryza!

Reis, für die Hälfte der Weltbevölkerung ein Grundnahrungsmittel, ist generell gesund. Warum man dennoch genau darauf achten sollte, welche Sorten respektive Reisprodukte man verzehrt – und wie viel davon. — **Ernährung & Genuss**

Karpaltunnelsyndrom: Leinöl als gute Alternative

Das Öl der Flachssamen (*Linum usitatissimum*) wird traditionell zur Behandlung von schmerzhaften und entzündlichen Erkrankungen verwendet. Iranische Wissenschaftler konnten in zwei Studien zeigen, dass sich das besonders bei Frauen verbreitete Karpaltunnelsyndrom gut mit Leinöl behandeln lässt. Bei der Erkrankung kommt es zu einer Verengung im Handwurzelbereich, was zu Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl und Schmerzen in der Hand und im Arm führt.

Zwar hat sich bei leichten bis mittelstarken Beschwerden eine nächtliche Lagerungsschiene bewährt. Für viele Patienten ist die Armschiene aber unbequem, ausserdem lindert sie die Symptome nur kurzfristig. Da Leinöl leicht verderblich und nicht abriebfest ist, haben die Forscher ein spezielles Gel entwickelt. Den Patienten wurde das Gel morgens und abends auf die betroffenen Arme aufgetragen. Laut der Studien schnitt das Leinöl gleich oder sogar besser als die Schiene ab.

Obwohl die Studien nur eine kleine Anzahl an Probanden aufwiesen, können Betroffene mit leichtem bis mittelschwerem Karpaltunnelsyndrom, die mit der Armschiene unzufrieden sind, Leinöl als Alternative oder Ergänzung ausprobieren.

— *corstens-stiftung.de*



Buchtipps

Er gedeiht ohne unser Zutun, wird als «Unkraut» viel zu oft gering geschätzt und ist doch so ein patenter Geselle: Welche «Löwenkräfte» im Löwenzahn stecken, beschreibt die Ärztin Dr. Marianne Ruoff in diesem «Porträt einer starken Heilpflanze». Sie holt dabei weit aus – höchst erstaunlich, welche Mythen sich um die Pflanze ranken, welche Bedeutung ihr quasi seit



Urzeiten weltweit in der Natur- und Erfahrungsheilkunde zukommt und wie vielfältig ihre Einsatzmöglichkeiten sind! Auch wer den im Buch erwähnten «energetischen» Einsatzmöglichkeiten von Löwenzahn vielleicht eher skeptisch gegenübersteht, kann viel profitieren von der Lektüre. 50 Heil-, Schönheits- und Genussrezepte und zahlreiche Anwendungsbeispiele zeigen, welches beachtliches gesundheitsförderndes Potenzial im Löwenzahn steckt. Sehr praktisch ist, dass man ihn auch gleich von seinen Doppelgängern unterscheiden lernt (und deren Nutzung dazu).

«Löwenzahn und Löwenkraft» von Marianne Ruoff, 144 S., AT Verlag 2017, gebunden

ISBN: 978-3-03800-960-3

CHF 24.- / EURO 20.-



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

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

Soziales Engagement wirkt lebensverlängernd

Senioren, die sich ehrenamtlich um Bekannte oder die eigenen Enkel kümmern, leben im Durchschnitt länger. Dies konnten Forscher der Universität Basel in einer Studie mit 500 Grosseltern im Alter zwischen 70 und 103 Jahren belegen. Im Schnitt lebte die Hälfte derjenigen, die sich sozial engagierten, noch weitere sieben bis zehn Jahre. Bei Personen, die sich nicht für andere einsetzten, lebte die Hälfte dagegen nur weitere vier bis fünf Jahre. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Unterstützung in der eigenen oder ausserhalb der Familie gewährt wurde.

Die positiven Effekte können mehrere Ursachen haben, so die Wissenschaftler. Möglicherweise hilft die gesteigerte Bewegung im Kontext kardiovaskulärer Erkrankungen oder die Aktivitäten helfen, den kogniti-



ven Abbau zu verlangsamen. Es könnten auch hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen, z.B. ausgelöst durch das Hormon Oxytocin (siehe auch S. 11), welches das soziale Miteinander beeinflusst. Überfordert man sich jedoch permanent mit dem Engagement oder wird es zur seelischen Belastung, schlägt die positive Wirkung schnell ins Gegenteil um. — *scinexx.de*

Bandscheiben: Jeder Dritte vorschnell zur OP

Männer mittleren Alters, die im Beruf stehen, entscheiden sich häufig für eine Bandscheibenoperation statt konservative Methoden wie etwa Krankengymnastik, Massagen und Schmerztherapie auszuschöpfen. Dies ergab eine Studie am Hamburg Center for Health Economics (HCHE). Bei jedem dritten Bandscheiben-Patienten wird sogar vorschnell operiert. Viele Patienten fürchten, ohne Operation ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können und entscheiden sich deshalb für einen Eingriff.

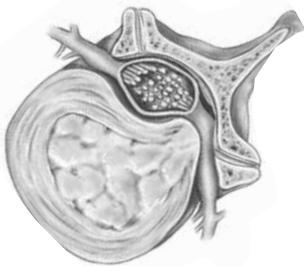
Dabei zeigt die Forschung, dass die konservative Behandlung mittelfristig vergleichbare Ergebnisse erzielt, jedoch weniger Kosten verursacht. Mögliche Operationsrisiken entfallen dabei.

Zehn Prozent der Operierten leiden sogar nachhaltig unter Komplikationen.

Personen, die vor dem Eingriff eine Zweitmeinung eingeholt hatten, wurden dagegen häufiger konservativ therapiert.

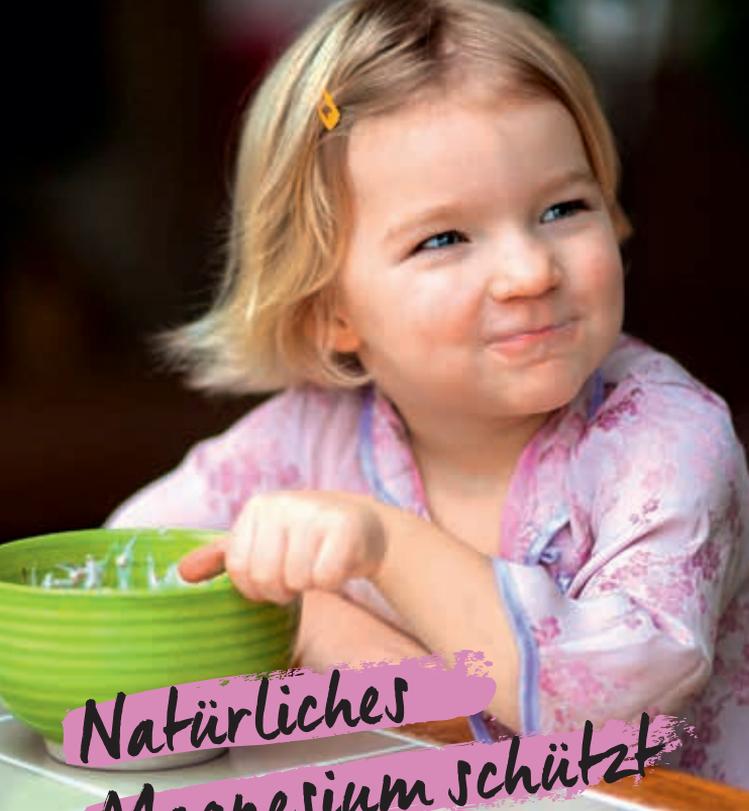
Wer sich mit Schmerzen der Bandscheiben konfrontiert sieht, sollte dies gegebenenfalls mit einem zweiten Arzt besprechen. Beratungen sind bei den jeweiligen Krankenkassen sowie Patientenschutzorganisationen möglich.

— *naturheilkundejournal.de*



SPO Patientenschutz
Häringstrasse 20, 8001 Zürich
Tel. +41 (0)44 252 54 22
E-Mail: spo@spo.ch, Web: www.spo.ch

Informationsbüro Berlin
Chausseestrasse 10, 10115 Berlin
Tel. +49 (0)30 284 448 40
Web: www.stiftung-patientenschutz.de



Natürliches Magnesium schützt

Magnesium ist wichtig für das Funktionieren von über 300 Enzymen. Es wird beim Aufbau von körpereigenem Eiweiß und beim Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel benötigt.

Chinesische Wissenschaftler kommen nach der Auswertung von 40 Studien aus neun Ländern zu dem Schluss, dass der Verzehr magnesiumreicher Lebensmittel das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes sowie Schlaganfälle verringert.

15 bis 20 Prozent der Bevölkerung haben zu wenig Magnesium im Blut: Durchschnittlich beträgt die Aufnahme 100 bis 550 Milligramm pro Tag. Experten empfehlen jedoch mindestens 350 bis 400 Milligramm Magnesium für Männer und 300 bis 350 Milligramm für Frauen. Verbraucherschützer warnen jedoch davor, Magnesium über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen, denn diese seien oft zu hoch dosiert.

Magnesium kommt reichlich in Sonnenblumenkernen, Nüssen und Vollkornprodukten vor. Ursache für einen krankhaften Magnesiummangel könne neben einer unausgewogenen Ernährung auch eine gestörte Magnesiumabsorption aus dem Darm sein. Die Aufnahme lässt sich mit Eiweiß und Vitamin D steigern.

— *wissenschaft-aktuell.de*

49%

Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer kocht mindestens einmal täglich zuhause. In Deutschland sind es dagegen nur 39 Prozent. Doch die Zahl der Köche am heimischen Herd ist rückläufig: 2010 gaben noch 64 Prozent der Schweizer an, täglich zu kochen. 2015 waren es in Deutschland noch 41 Prozent.

— *scinexx.de*



Magnesiumreiche Lebensmittel

- * Sonnenblumenkerne 420 mg
- * Mandeln 170 mg
- * Haferflocken 134 mg
- * Walnüsse 129 mg
- * Schokolade 100 mg
(bei 40 % Kakao-Anteil)
- * Weizenvollkornbrot 60 mg
- * Hering 31 mg
- * Bohnen 24 mg

*Magnesiumgehalt je 100 g
(essbarer Anteil)*





Schon oft habe ich auf den Vorzug eines wöchentlichen Saftfastentages hingewiesen, da sich ein solcher ausgezeichnet auszuwirken vermag.

Alfred Vogel

Was die Handkraft über unsere Gesundheit verrät

Die Stärke des Händedrucks ist ein aussagekräftiger Prognosefaktor für die Gesundheit, denn ein Mangel weist auf Gebrechlichkeit, Krankheit und sogar kognitive Einbussen hin. Männer haben die grösste Handkraft im Alter zwischen 30 und 49 Jahren, sie beträgt durchschnittlich 54 Kilogramm. Frauen erreichen die maximale Greifkraft zwischen 35 und 44 Jahren und kommen in dieser Zeit im Mittel auf 34,5 Kilogramm. Sinkt die Griffstärke bei Männern um mehr als neun und bei Frauen um mehr als sechs Kilogramm unter den Altersdurchschnitt, kann das ein Hinweis auf den beginnenden Verlust der Selbstständigkeit sein. Um die Griffstärke bestimmen zu können, genügt ein Test mit Waage und Reckstange.

Ist man in der Lage, sein Gewicht an einer Stange fünf Sekunden so weit anzuheben, dass auf der Waage 54 Kilogramm erscheint, beträgt die Greifkraft mindestens 54 Kilogramm. Ein 90 Kilo schwerer Mann kommt auf die gleiche Griffstärke, wenn er sich so anheben kann, dass die Waage nur noch 36 Kilogramm anzeigt.

— sueddeutsche.de



Legasthenie: Das Gehirn tickt anders

Die Lese-Rechtschreibstörung (Legasthenie) ist eines der häufigsten Probleme von Kindern im Schulalter. Rund fünf bis 17 Prozent leiden unter dieser mindestens zum Teil genetisch bedingten Störung. Gezieltes Training, eine spezielle Formatierung der Texte und auch Hörhilfen können den Kindern helfen. Die Ursachen jedoch sind immer noch nicht vollständig geklärt. Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) haben nun aber einen weiteren Hinweis entdeckt. Sie untersuchten, wie sich das Gehirn an akustische oder optische Reize anpasst. Wenn wir beispielsweise längere Zeit der gleichen Stimme lauschen, lernt unser Gehirn deren Eigenheiten, und das erleichtert es uns, das Gesprochene zu verstehen.

Das lässt sich an einer verringerten Gehirnaktivität erkennen.

Bei Legasthenikern ist das anders: Im Durchschnitt war der Anpassungseffekt bei den Studienteilnehmern nur halb so stark wie bei Menschen ohne diese Einschränkung. Dieses neuronale Anpassungs-Defizit könnte einige der Schwierigkeiten von Legasthenikern erklären. So fällt es betroffenen Kindern manchmal schwerer, gesprochene Wörter korrekt zu verstehen oder Buchstaben zu erkennen. Je nach Situation kann das Gehirn die fehlende Anpassung zwar kompensieren, es muss sich dabei aber stärker anstrengen – und das klappt nicht immer.

— scinexx.de



Die «Gesundheits-Nachrichten» auch digital
Auf epaper.avogel.ch können Sie die «Gesundheits-Nachrichten» jetzt bequem als digitale Ausgabe abonnieren.

Wenn Sie bereits Abonentin oder Abonnent der Druckausgabe sind, können Sie das E-Paper mit Ihrer Abonnementnummer kostenlos herunterladen.



Gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Kleine Rückenschule

von H. Höfler
broschiert, 126 S.

Best.-Nr. 377
CHF 10.90



Tipps zu Ernährung und Lebensmitteln

Cholesterin natürlich senken

von Dr. A. Flemmer
gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 376
CHF 26.90



Natürliche Ernährung, viele Rezepte

Heimische Superfoods

von B. Rias-Bucher
broschiert, 222 S.

Best.-Nr. 373
CHF 24.50



Mit Candida-Immunität

Darmpilze: Heimliche Krankmacher

von Dr. E. Wormer
broschiert, 255 S.

Best.-Nr. 371
CHF 24.50



Wirksame Pflanzen, aktives Training

Blasenprobleme natürlich behandeln

von Dr. A. Flemmer
broschiert, 144 S.

Best.-Nr. 368
CHF 26.90



Den Schmerz abschalten

Die 50 besten Rückenschmerz-Killer

Kay Bartrow
broschiert, 93 S.

Best.-Nr. 367
CHF 13.50



Medizin aus dem Pflanzenreich

Grüne Antibiotika

von Dr. E. Wormer
broschiert, 163 S.

Best.-Nr. 363
CHF 21.90



Schmerzfrei und beweglich bleiben

Das Arthrose-Stopp-Programm

von Dr. J. Fischer
broschiert, 128 S.

Best.-Nr. 336
CHF 21.90



Wir empfehlen

Löwenzahn und Löwenkraut

von Marianne Ruoff
Mehr Infos siehe Seite 6 gebunden, 144 S.

Best.-Nr. 378
CHF 24.00



Das Erfolgsbuch

Kleine Outdoor-Apotheke

von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder
Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen. kartoniert, mit Schutzhülle aus Glasklarfolie, 216 S.

Best.-Nr. 80
CHF 18.50



Der Klassiker

Der kleine Doktor

von Alfred Vogel
Neu überarbeitet und mit vielen Anmerkungen! Leinen mit Schutzumschlag, 864 S.

Best.-Nr. 12
CHF 48.00

Weitere Buchempfehlungen auf buecher.avogel.ch

Liebe AbonnentInnen

Bitte melden Sie uns bei Wohnungs- und Namenswechsel die Änderung.

Sie erreichen uns unter

Tel. 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

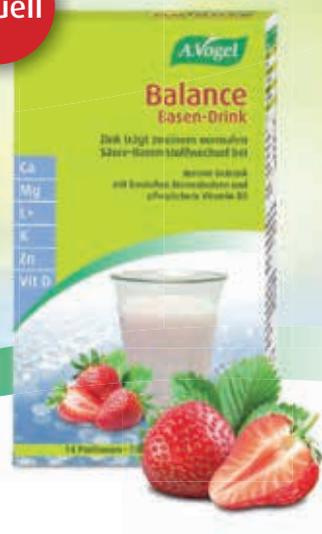
AZB
CH-9053 Teufen
P.P./Journal
Post CH AG

Sauer?

Ein ausgewogener Säure-Basen Haushalt trägt zum Wohlbefinden bei.*



Aktuell



A.Vogel Balance Basen-Drink überzeugt durch

- einen Mix basischer Mineralstoffe in guter Bioverfügbarkeit (*Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei)
- rein pflanzliches Vitamin D3
- fruchtig feinen Erdbeer-Geschmack



www.balance.avogel.ch

Natürlich mehr Energie!

A.Vogel