Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 3: Neues zur Misteltherapie

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Frauenlächeln macht Männer attraktiv

Ein einfaches Lächeln hat manchmal ungeahnte Wirkungen. So bevorzugen Frauen solche Männer, die von einer anderen Frau angelächelt werden. Männer hingegen reagieren auf diesen Rivalen eher ablehnend, sagen britische Forscher.

Benedict C. Jones von der University of Aberdeen und seine Kollegen verglichen, wie Frauen und Männer auf männliche Porträts reagierten, die einmal alleine und dann zusammen mit dem Gesicht einer Frau gezeigt wurden. Die Frauenporträts zeigten dabei entweder eine ernste Miene oder sie lächelten. Tatsächlich liessen sich sowohl die Frauen als auch die Männer von den lächelnden Begleiterinnen beeinflussen: Männer mit einer lächelnden Frau neben sich stiegen auf der Attraktivitätsskala der Betrachterinnen wesentlich mehr als jene, die von einem Frauenporträt mit neutraler Mimik begleitet wurden.

Bei den männlichen Studienteilnehmern dagegen stiegen jene Männer mehr in ihrer Gunst, die von Frauen mit neutralem bis ernstem Gesichtsausdruck angeschaut wurden.

Medical Tribune

Fakten & Tipps

Buchtipp: Ihr Einkaufsführer Basenfasten

Es muss ja nicht einmal «Fasten» sein – viele Menschen möchten sich basisch(er) ernähren und zumindest zeitweise so genannte Säurebildner aus gesundheitlichen Gründen meiden. Aber welche Lebensmittel sind denn nun sauer oder basisch? Welche Gewürze, Öle und Getränke sind geeignet? Darf's auch mal ein Fertiggericht sein?

Das kleine handliche Buch der Heilpraktikerin Sabine Wacker passt in jede Tasche und bietet viel: Die Grundlagen des Basenfastens, Tipps zum Basenfasten im Büro, beim Essen im Restaurant oder auf Geschäftsreise, eine Einkaufstabelle geeigneter Lebensmittel mit Angaben zu besonders wertvollen Inhaltsstoffen, eine Auswahl geeigneter Fertiggerichte, zum Teil mit Herstellerangaben, sowie eine Tabelle, die alphabetisch und übersichtlich («rot» und «grün» markiert) basenbildende und säurebildende Lebensmittel aufführt.

Der kleine Führer zeigt mit einem Blick, welche Lebensmittel in den Einkaufswagen gehören und welche man schmackhaft kombinieren kann. Für viele, die bereits vom Basenfasten gehört haben, der ideale Einstieg; für Basenfasten-Fans macht es die Methode noch leichter umsetzbar.

Sabine Wacker, «Ihr Einkaufsführer Basenfasten», 96 S., broschiert, Haug Verlag 2006, ISBN-13: 978-3-8304-2225-9, CHF 13.90 / Euro 7.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Mehr Zecken, weniger Mücken

Ökologen und Mediziner rechnen aufgrund des milden Winters in diesem Frühjahr mit einer Zeckenplage. Durch die höheren Temperaturen hat sich die aktive Phase der Parasiten verlängert, zumal auch deren Wirtstiere bei mildem Wetter früher durch die Natur streifen. Zecken sind ab etwa 10 Grad aktiv, während sie bei kälteren Temperaturen gewöhnlich als Larve überwintern.
Dafür soll es weniger Mücken als in den Jahren zuvor geben, da wegen der verhältnismässig warmen Temperaturen im Winter die Eier und Larven der Insekten in den Seen und Tümpeln von ihren Feinden gefressen wurden.

Nicht nur Floristen wird es freuen: Ein Blumenstrauss als Geschenk hat überraschende Auswirkungen.

Durch die Blume

Ein Blumenstrauss bringt Menschen fast immer automatisch zum Lächeln, er verbessert aber auch langfristig die Laune und das Gedächtnis.
Vier Psychologinnen der Universität von New Jersey haben mit Blumen experimentiert. Frauen, die mit einem bunten Bouquet beschenkt wurden, waren nicht nur momentan beglückt, sondern fühlten sich auch noch zwei bis drei Tage nach dem Geschenk deutlich zufriedener als Vergleichsgruppen, die «nur» einen Früchtekorb oder eine Duftkerze erhalten hatten.
Ihre emotionale Wirkung zeigen Blumen auch auf Männer: In einem Lift überreichte man männlichen Passagieren eine Gerbera und beobachtete ihre Reaktionen. Sie lächelten, näherten sich dem Schenker räumlich an und begannen oft ein Gespräch – während Männer, denen man lediglich einen Kugelschreiber überreicht hatte, deutlich zurückhaltender und distanzierter blieben.
Bewohner von Altenheimen machten bei einem Test zu ihrer Stimmung und Erinnerungsfähigkeit mit. Eine Gruppe bekam danach einen Blumenstrauss. Die Überraschung verbesserte nicht nur deutlich und für mehrere Tage die Laune der Empfänger, sie schnitten auch in einem nachfolgenden Test der Merkfähigkeit besser ab als nicht beschenkte Heimbewohner.
Blumen, so die Schlussfolgerung, bereiten nicht nur Freude, sondern verbessern auch die soziale Bindung und kognitive Leistungsfähigkeit. Psychologie Heute

Fakten & Tipps

Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Gemüsen und Hülsenfrüchten enthalten. Besonders viele der schützenden Arabinoxylane kommen in Weizenkleie vor.

Ballaststoffe und Darmkrebs

Kann der Konsum von Ballaststoffen, also unverdaulichen Nahrungsfasern, vor Darmkrebs schützen oder nicht? Viele Verbraucher waren verunsichert, da Untersuchungen unterschiedliche Ergebnisse brachten: Während in zwei grossen Studien in Europa (der so genannten EPIC-Studie) sowie in den USA ein erhöhter Konsum von Nahrungsfasern mit einem geringeren Risiko an gewissen Krebsarten einherging, zeigten sich in der ebenfalls gross angelegten «Nurses Health Study» keine solchen Zusammenhänge.

Nun haben Forscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in einem Gemeinschaftsprojekt die Stoffe identifiziert, die zu einem Schutz beitragen, und ihre Wirkung aufgeklärt.

Arabinoxylane sind grosse Kettenmoleküle, die aus zwei Zuckerarten, Arabinose und Xylose, bestehen. Die Stoffe kommen vor allem in Weizenkleie in grösseren Mengen vor.

Arabinoxylane werden von der Darmflora abgebaut. Durch Vergärung entstehen Stoffwechselprodukte, die die Teilung von menschlichen Dickdarmtumorzellen hemmen können.

«Die Fermentationsprodukte der Arabinoxylane können an verschiedenen Stellen der Krebsentstehung regulierend eingreifen. Sie können DNA-schädigende Stoffe durch eine Steigerung der Aktivität der Entgiftungsenzyme inaktiv machen, und sie können das Wachstum und damit die Verbreitung der geschädigten DNA hemmen und damit der Entstehung eines Tumors entgegenwirken», schreiben die Autoren der Studie. foodnews

Tee besser ohne Milch

Dass sich Tee positiv auf das Gefässsystem auswirkt, ist inzwischen gut belegt. Besonders dem Tee-Inhaltsstoff Katechin wird unter anderem eine antithrombotische und antientzündliche Funktion zugeschrieben. Damit kann Tee zum Beispiel vor Gefässverkalkung und koronarer Herzerkrankung schützen.
Das Hinzufügen von Milch aber macht diese gesundheitsfördernden Effekte zunichte. Zu dieser Erkenntnis kamen Forscher der Charité in Berlin.
Bei ihren Testpersonen erweiterten sich die Arterien – festgestellt durch Ultraschallmessungen – nur bei denjenigen Versuchsteilnehmern, die schwarzen Tee ohne Milch tranken. Nach dem Genuss von Tee mit Milch oder von Wasser (als Kontrolle) blieb dieser Effekt aus.
Die Erklärung liegt laut den Forschern in den Proteinen der Milch: Die so genannten Kaseine sind dafür verantwortlich, dass das im Tee enthaltene Katechin nicht mehr wirkt. JournalMED

Nach unserem Empfinden ist «ein Teller» Spaghetti «eine Portion» – egal, wie gross der Teller ist.

Eine Portion ist eine Portion

Unser Essverhalten hängt längst nicht nur vom Hunger ab – auch von der Grösse der Portionen. Wissenschaftler der Universität von Pennsylvania glauben, dass es eine Art Norm gibt: Sie sagt uns, dass *eine* Portion die rechte Menge beim Essen sei – unabhängig von Grösse und Kaloriengehalt. Welche Portionsgrösse dabei als «richtig» empfunden wird, ist kulturabhängig: Während beispielsweise ein Jogurtbecher in Frankreich durchschnittlich 125 Gramm und in der Schweiz 180 Gramm enthält, sind es in den USA 227 Gramm.
Als Experiment platzierten die Psychologen in der Halle eines Appartmenthauses eine riesige Schüssel kostenloser «M & M's». Daran hingen zwei Löffel – ein grosser und ein kleiner. Die vorbeikommenden Bewohner, die nichts von dem Versuch wussten, konnten frei entscheiden, ob und mit welchem Löffel sie eine der beigelegten Tüten füllen wollten. Klares Ergebnis: Die Leute nahmen fast immer einen vollen Löffel – egal, ob einen grossen oder kleinen.
«Sie sehen den Löffel und handeln nach dieser Einheit» meinen die Forscher. Praktische Konsequenzen sehen sie vor allem zu Hause: Eltern sollten genau abwägen, welche Portionen sie ihren Kindern vorsetzen. Psychologie Heute