Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 11: Starkes Immunsystem

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

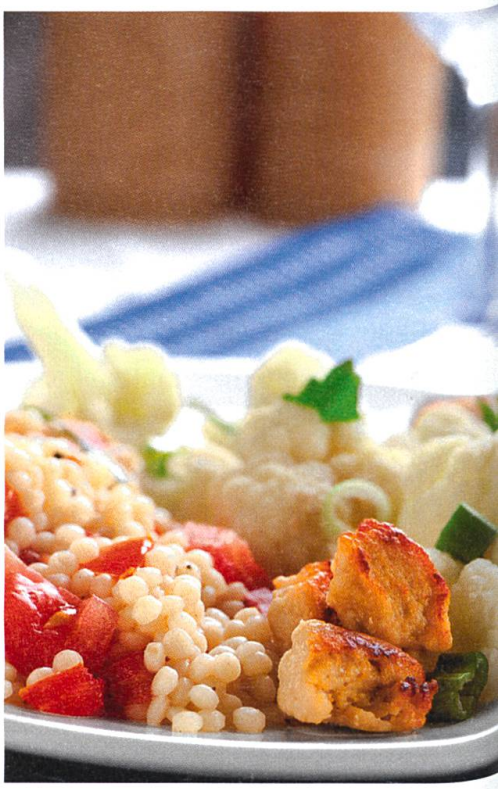
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Ungesunde Zusatzstoffe



Immer mehr Menschen probieren eine vegetarische oder vegane Ernährung aus. Wer allerdings zu Fertigprodukten aus Tofu, Quorn und Soja greift, sollte die Zutatenliste genau studieren.

Zwar werden diese Produkte als «rein pflanzlich» und «natürlich» beworben, Verbraucher sollten sich jedoch nicht täuschen lassen. Das Verdickungsmittel Carrageen (E 407) steht bei übermässigem Verzehr im Verdacht, Allergien, Asthma, Darmentzündungen und sogar Krebs zu verursachen. Der Stabilisator Distärkephosphat (E 1412) kann zu Durchfall führen, Natriumorthophosphat (E 339) möglicherweise zu Nierenschäden. Der Grund für die ungesunden Zusatzstoffe in vermeintlich gesunden Lebensmitteln liegt in der aufwendigen Herstellungsweise der Alternativprodukte, damit diese so aussehen und schmecken wie die Originale. Kommt hinzu, dass diesen Produkten oft mehr Salz und Fett zugesetzt wird als ihren fleischhaltigen Pendants. So enthalten Poulet-Nuggets (Hühnchen) im Durchschnitt 5 Prozent Fett, die Ersatzprodukte kommen auf rund 9 bis 18 Prozent. Es lohnt sich also, beim Einkauf genau hinzuschauen.

K-Tipp

BUCHTIPP «Das geheime Leben der Bäume»

Zunächst könnte man meinen: Nun ja, ein Spinner. Bäume «stillen» ihren Nachwuchs, und sie haben ein Internet, ein «Wood-Wide-Web»? Der Förster Peter Wohlleben erzählt faszinierende Geschichten über die ungeahnten und höchst erstaunlichen Fähigkeiten der Bäume, und dabei unterlaufen ihm Vergleiche, die doch manchmal recht gewagt erscheinen. Aber: Dass Bäume (wie andere Pflanzen auch) über Duftstoffe miteinander kommunizieren und beispielsweise vor Insektenbefall warnen können, ist inzwischen belegt. Vielleicht ist es ja auch denkbar, dass Pilze, die ja häufig mit Bäumen in einer symbiotischen Wurzel-Gemeinschaft leben, über ihr Myzel das «Internet des Waldes» darstellen? Wohlleben zieht die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ebenso heran wie seine eigenen Erfahrungen mit dem Wald – schon nach wenigen Seiten doch eine fesselnde und hochinteressante Lektüre. Die leichte Irritation über Wohllebens kühne Sprachbilder weicht bald einem amüsierten Lächeln und der Neugier auf mehr.

Peter Wohlleben, inzwischen auch bekannt durch TV-Sendungen und Vorträge, ist ein Förster aus Leidenschaft und weiss zu erzählen. Auf jeden Fall eröffnet er uns hier erstaunliche Erkenntnisse über das Ökosystem Wald: ein informatives und unterhaltsames Buch über Bäume und Wälder, das uns das Staunen über die Wunder der Natur lehrt; ein Geschenkbuch für jeden Naturfreund.

«Das geheime Leben der Bäume» von Peter Wohlleben, 224 S., Ludwig Verlag 2015 gebunden, ISBN: 978-3-453-28067-0 CHF 26.90/Euro 19.99

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

STARKES KRAUT

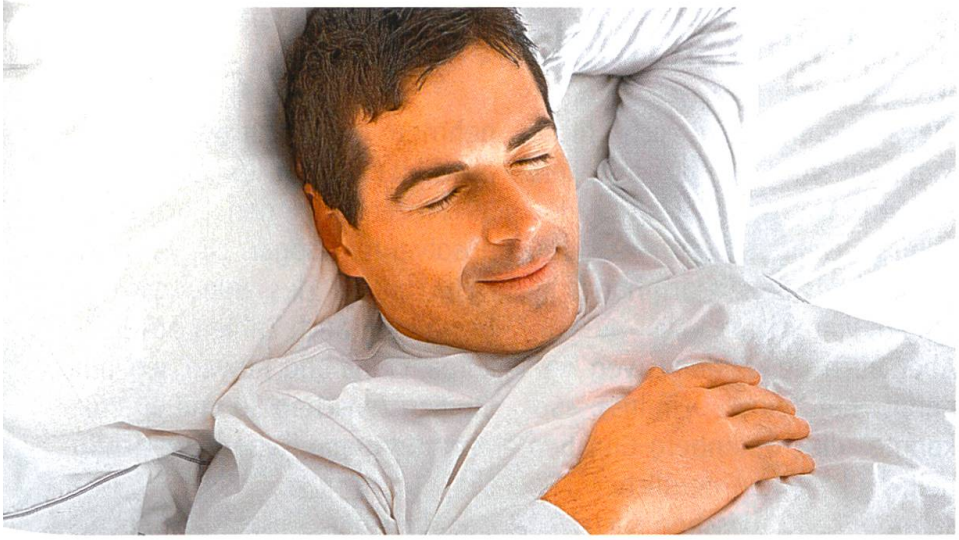
Pflanze macht TNT unschädlich

Wissenschaftler der University of York haben eine erstaunliche Entdeckung gemacht: Die Schotenkresse (Arabidopsis thaliana, auch Acker-Schmalwand genannt) ist in der Lage, den Sprengstoff TNT in Böden abzubauen.

TNT (Trinitrotoluol) wirkt normalerweise auf Pflanzen toxisch. Eine Varietät der Schotenkresse jedoch toleriert den Giftstoff nicht nur, sondern kann ihn zugleich in unschädliche Komponenten zerlegen. Darüber hinaus scheint die Pflanze mit dem Stoff sogar besser zu wachsen. Ursache für diese Fähigkeit ist ein verändertes Enzym, welches dafür sorgt, dass beim Abbau von TNT in der Schotenkresse keine hochreaktiven Superoxide mehr entstehen können. Der Sprengstoff TNT wurde erstmals 1902 für Granaten eingesetzt, wird aber bis heute bei Sprengarbeiten in Minen verwendet. Schätzungen gehen davon aus, dass alleine in den USA 10 Millionen Hektar Böden mit TNT verseucht sind. Die Forscher hoffen, in Zukunft mit Hilfe von Pflanzen die Böden von dem Stoff zu befreien. *NZZ am Sonntag*

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Ausreichend Schlaf schützt vor Erkältungen



Wer oft erkältet ist, sollte eventuell auch über seine Schlafgewohnheiten nachdenken. Dass ausreichend guter Schlaf wichtig für die Gesundheit und das Immunsystem ist, ist bereits bekannt. Dass der Schlaf aber auch einen direkten Einfluss auf das Erkältungsrisiko hat, konnten Forscher der University of California nachweisen. Hierfür wurden 164 Probanden auf ihre Schlafdauer sowie ihren generellen Gesundheitszustand hin untersucht, um anschliessend Erkältungsviren verabreicht zu bekommen.

Wer weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, hat den Ergebnissen zufolge ein mehr als viermal so hohes Erkältungsrisiko wie Menschen, die mehr als sieben Stunden schlummern. Schlaf sollte, wie die Ernährung und Bewegung, den Wissenschaftlern zufolge einen höheren Stellenwert bei der Gesundheitsvorsorge erhalten.

wissenschaft.de

KINDLICHE ENTWICKLUNG

Spielen im Freien beugt Kurzsichtigkeit vor

Laut dem «European Eye Epidemiology Consortium» sind in Europa knapp 16 Prozent der 65- bis 69-Jährigen kurzsichtig, doch bei den 25- bis 29-Jährigen sind es bereits 47 Prozent.

Experten sind sich sicher, dass der Grund für die starke Zunahme auf die Anpassung des Auges an Sehgewohnheiten in der Nähe zurückzuführen ist. Wird das Auge in der Wachstumsphase bis zum 20. Lebensjahr häufig nur auf Objekte in der Nähe fokussiert, entsteht eine Art Trainingseffekt, der dazu führt, dass die Augenmuskeln sich nicht mehr gut auf die Ferne einstellen können. Ein Grund könnte der häufige Gebrauch von Computern, Tablets und Smartphones in jungen Jahren sein.

Aber auch der Bildungsweg generell hat einen Einfluss. So konnte die Gutenberg-Gesundheitsstudie einen deutlichen Zusammenhang zwischen Kurzsichtigkeit und Ausbildungsstand zeigen. Nur knapp ein Viertel der Menschen ohne Ausbildung oder höhere Schulbildung sind demnach kurzsichtig. Von den Teilnehmern mit Abitur oder Berufsabschluss waren es aber rund 35 Prozent, bei den Hochschulabsolventen sogar 53 Prozent. Den Einfluss des Bildungswegs bestätigen auch Zahlen aus Südkorea, China und Taiwan, wo laut Studien zwischen 80 und 90 Prozent der Jugendlichen kurzsichtig sind.

Dagegen haben Untersuchungen gezeigt, dass das Risiko für Kurzsichtigkeit sinkt, wenn die Kinder für mindestens eine Stunde täglich zum Toben nach draussen geschickt werden. *welt.de/TR*

STUDIE

Online-Hilfe für Krebspatienten

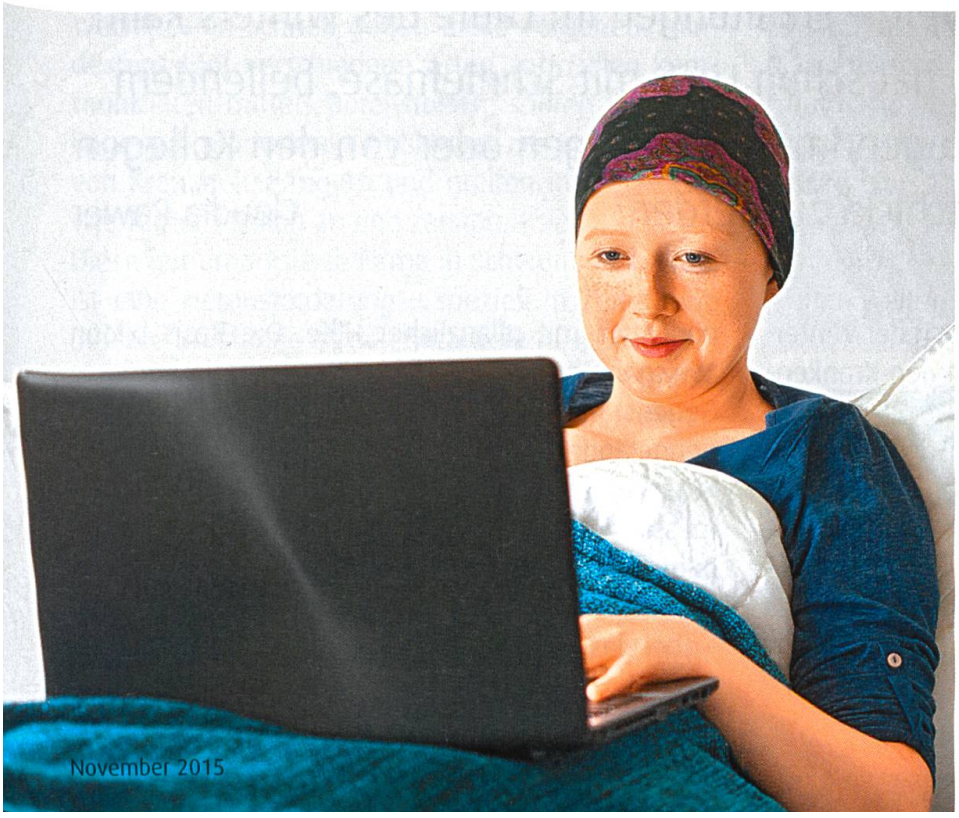
Die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen häufig ein schwerer Schock: Ängste, Verzweiflung und depressive Symptome sind häufige Begleiterscheinungen, die sich wiederum negativ auf die Therapie auswirken können.

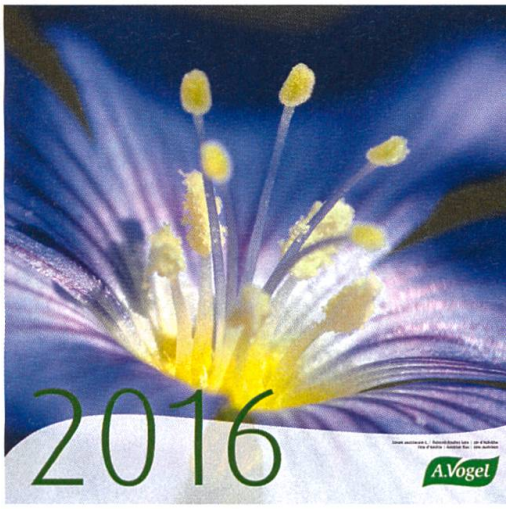
Seit rund einem Jahr haben Krebspatienten die Möglichkeit, mit einem psychoonkologischen Coachingprogramm über das Internet Hilfe zu erhalten. Das webbasierte Programm «STREAM» soll Betroffenen im Umgang mit Belastungen helfen. Es ist Teil einer Studie des Universitätsspitals Basel in Zusammenarbeit mit den Universitäten Basel und Bern, die klären soll, ob es für neu diagnostizierte Krebspatienten eine Unterstützung im Umgang mit ihrer Erkrankung bietet.

Gefördert wird die Studie vom Schweizerischen Nationalfonds und der Krebsforschung Schweiz.

Das Programm stösst bereits auf grosse Zustimmung bei den Nutzern. Teilnehmen können Patienten aus dem gesamten deutschen Sprachraum, die erstmalig an einer Krebserkrankung leiden, minimale Computer- und Internetkenntnisse haben und mindestens 18 Jahre alt sind. Zudem sollte der Beginn einer möglichen Behandlung (Chemo, Radio, Hormon u.a.) nicht länger als 12 Wochen zurückliegen.

Die Teilnehmer werden über E-Mails von Psychologen aus dem Studienteam begleitet. Einen Einblick ins Programm erhalten Sie unter www.stress-aktiv-mindern.ch sowie bei Prof. Dr. Viviane Hess, Universitätsspital Basel
Petersgraben 4
CH-4031 Basel
E-Mail: stream@usb.ch
Tel. +41 (0)61 265 92 04.





2016

Der neue Heilpflanzenkalender

Bärlauch, Borretsch oder Diptam in voller Blüte können Sie ab sofort im wunderschönen neuen A.Vogel-Heilpflanzenkalender 2016 bewundern. Der Wandkalender mit den Massen 42 x 42 Zentimeter kann beim Verlag A. Vogel unter der Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, s. S. 43) oder auf der Webseite www.avogel.ch bestellt werden.

Abonnentinnen und Abonnenten der GN erhalten den Kalender für 15.40 CHF, inklusive Versandkosten von CHF 6.90. Für Leserinnen und Leser aus Deutschland beträgt der Preis Euro 7.00 (ohne Versandkosten). Für Nicht-Abonnenten gilt in der Schweiz ein Preis von CHF 18.90 inklusive Versandkosten; in Deutschland Euro 10.00 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.