Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 3: Diabetes : Risiko abwehren

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 03.10.2025

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

Komplementärmedizin

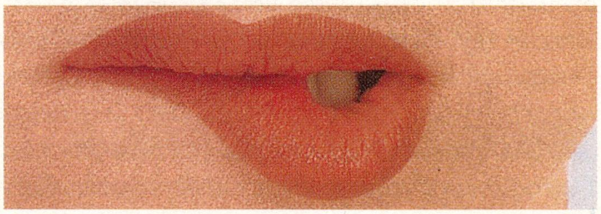
Eine neue Broschüre soll all jenen helfen, die mehr über die ärztliche Komplementärmedizin wissen möchten. In verständlicher Form werden die Methoden vorgestellt, welche von den Kassen in der Grundversicherung zu übernehmen sind: Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophische Medizin, Klassische Homöopathie, Neuraltherapie und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Beschrieben werden auch einige bewährte Verfahren, die von vielen Kassen über komplementärmedizinische Zusatzversicherungen vergütet und in der Schweiz von etwa 2500 komplementärmedizinisch tätigen Ärzten angewandt werden können. Wohin man sich als Patient wenden muss, wenn eine stationäre Behandlung nötig wird, und wer was bezahlt, ist ein weiterer Schwerpunkt der Broschüre «Komplementärmedizin und Krankenversicherung. Ein Wegweiser.» Die von der Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen herausgegebene Informationsschrift kann bestellt werden bei: *Union, Schachenstr. 21, CH 4702 Oensingen, Tel. 062/396 01 33, E-mail: info@unioncomed.ch.*

Lügen erwärmen die Augen

Forscher der Mayo Clinic haben einen neuen Lügendetektor entwickelt, der Falschaussagen in mehr als 80 Prozent der Fälle erkennen soll. Gemessen wird die minimale Temperaturerhöhung im Gesichtsbereich, zu der es kommt, bevor die warmen roten Ohren die Kriminellen verraten, dass sie bei der Befragung durch Richter oder Polizei die Unwahrheit sagen: Verräterisch sei vor allem eine lokale Erwärmung um die Augen herum. Die Ergebnisse aus ersten Tests seien mit denen des bekannten Lügendetektors vergleichbar, der minimale Veränderungen in Pulsrate, Atmung und Schweissentwicklung aufzeichnet. Der Vorteil der neuenThermografie (Wärmemessung) liege darin, dass sie mit einer versteckten Kamera ohne Wissen des mutmasslichen Täters durchgeführt werden könne. Das Gerät eigne sich z.B. zum Massen-Screening an Flughäfen oder in Regierungsgebäuden. Die neue Kamera soll sich auch durch Make-up und Perücken nicht täuschen lassen. Medical Tribune

Keine Zeit für die Liebe

Welche Frau schätzt nicht, wenn ihr Mann ihr im Haushalt hilft? Doch Männer, die zu Hause mehr tun, als den Müll runterzutragen, haben bei ihren Geschlechtsgenossen immer noch mit Vorurteilen zu kämpfen. Dabei hat eine neue Untersuchung der Uni Washington herausgefunden: Hausarbeit macht Männer glücklich. Noch stärker als bei uns ist der Kampf mit dem Weichei-Image bei unseren südlichen Nachbarn. Dabei hätte die tatkräftige Hilfe im Haushalt einen schönen Nebeneffekt: eine Studie des Meinungsforschungsinstituts Ipsa kommt zu einem verblüffenden Ergebnis. Wären italienische Männer im Haushalt nicht



so faul, hätten sie mehr Sex. Die Frauen arbeiteten jeden Tag zehn bis elf Stunden. Die Folge: Italienerinnen sind zu beschäftigt für Amore. Ärzte Zeitung

Anschnallen hilft allen

Wer sich auf dem Rücksitz nicht anschnallt, gefährdet bei einem Verkehrsunfall nicht nur seine eigene Gesundheit, sondern auch die des vor ihm Sitzenden. Dies ergibt eine Analyse der Universität Tokio, bei der Daten von mehr als 100000 Verkehrsunfällen ausgewertet wurden. Demnach wurden nicht angeschnallte Beifahrer bei Unfällen dreimal häufiger schwer verletzt, wenn die hinter ihnen Sitzenden ebenfalls nicht angeschnallt waren. Auch

wenn die Beifahrer angeschnallt waren, verdoppelte die Verletzung der Gurtpflicht der hinter ihnen Sitzenden das Verletzungsrisiko bei einem Verkehrsunfall. Ähnlich war die Situation des Fahrers, wobei die Risiken etwas geringer waren als beim Beifahrer. Besonders riskant sind Frontalunfälle. Hier wird ein nicht angeschnallter Mitfahrer auf dem Rücksitz zu einem «Geschoss», das durch den Sitz hindurch den vor ihm Sitzenden verletzen kann.

Dt. Ärzteblatt/Lancet

Östrogen-Schutz sehr fraglich

Die bisherigen Forschungsergebnisse waren widersprüchlich: Einerseits legten Beobachtungen und epidemiologische Studien den Schluss nahe, dass Östrogene das Risiko von Gefässerkrankungen senken können. Andererseits belegten mehrere grosse Studien, darunter die erste randomisierte, plazebokontrollierte «Heart and Estrogen/Progestin Replacement Study (HERS)», dass Östrogene keinen oder sogar einen negativen Effekt auf das Schlaganfallrisiko haben. Nun zeigt eine aktuelle, plazebokontrollierte Doppelblindstudie mit 664 Patientinnen der Yale University School of Medicine, New Haven/USA, dass bei Frauen, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben, eine Hormonersatztherapie nach der Menopause die Gefahr eines schweren zweiten Infarkts vergrössert.

Thieme DMW

Mineralwasser immer beliebter

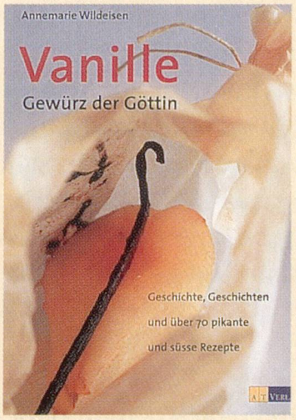
Der Pro-Kopf-Verbrauch an natürlichem Mineralwasser hat sich in den vergangenen 30 Jahren nahezu verachtfacht. Trank 1970 jeder Deutsche statisch gesehen lediglich 12,5 Liter, stieg der Pro Kopf-Verbrauch im letzten Jahr auf über 103 Liter. Auch in der Schweiz profitierte das Mineralwasser von den veränderten Trinkgewohnheiten. Zwischen 1989 und 98 wuchs der Konsum des mehr oder weniger stark prickelnden Wassers von 63 auf 95 Liter pro Kopf und Jahr.

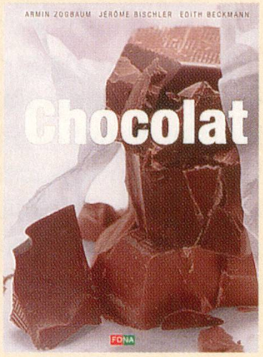
BUCHTIPP

Vanille oder Schokolade?

Gaumen- und Augenschmaus zugleich sind die beiden Kochbücher, die sich mit Torten, Kuchen, Desserts, süssen Getränken und vielem mehr befassen.

Annemarie Wildeisen nennt die Vanille «Gewürz der Göttin» und beschreibt die aufwendige Herstellung der unscheinbaren schwarzen Stangen mit ihren geheimnisvollen Duftstoffen, denen auch Heilwirkungen zugeschrieben und aphrodisische Kräfte nachgesagt werden. Darüber hinaus erzählt das Buch von poetischen und abenteuerlichen Geschichten rund um die Blütenschoten einer Orchidee. Und natürlich beweisen über 70 Rezepte, dass man mit Vanille nicht nur Süsses lieblich abrunden, sondern auch manch pikantem Gericht eine raffiniert exotische Note verleihen kann.





Das zweite Kochbuch, das die Augen gross und den Mund wässrig macht (Diabetiker bitte wegschauen), berichtet nicht nur Historisches und Botanisches über die Kakaobohne, sondern erzählt auch Sprüche und Geschichten rund um das süss-bittere Produkt. Ob Mousse, Soufflé oder Truffes, ob geschmolzen oder geeist, Hauptzutat oder Aromastoff, die köstlichen Rezepte müssen ohne Kalorienangaben auskommen!

Annemarie Wildeisen: «Vanille», AT Verlag Aarau, 2001, ISBN 3 85502-751-X, 128. S., geb., CHF 48.–/Euro 25.90

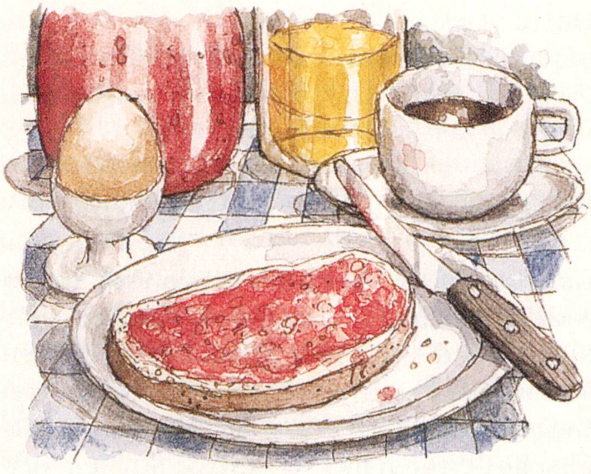
Armin Zogbaum, Jérôme Bischler, Edith Beckmann: «Chocolat», Fona Verlag, Lenzburg, 2001, ISBN 3-9077108-46-9, 125 S., geb., CHF 34.–/Euro 15.29 • *IZR*

Kniearthrose: breitere Binden

Elastische Kniebinden lindern Schmerzen bei Kniegelenks-Arthrose und verbessern den Halt. Die gute Erfahrung von Hausärzten und Patienten mit elastischen Binden bei Gonarthrose ist jetzt auch wissenschaftlich belegt. Überraschend und neu ist, dass solche Wickel besonders schmerzlindernd und haltgebend sind, wenn sie eine Nummer breiter (als eigentlich zur Kniedicke passend) gewählt werden. In einer Studie an der Universität Nottingham wurden elastische Binden zwischen 7,5 und 12,5 Zentimeter Breite benutzt. Die Forscher erklären das Ergebnis so: Mechanorezeptoren der Haut, die auch die Schmerzleitung vermindern, gewöhnen sich schnell an gleichmässigen Druck, wie sie die passenden Binden erzeugen, und stumpfen so ab. Werden die Rezeptoren dagegen immer wieder neu stimuliert, wird die Weiterleitung von Schmerzreizen besser gemindert. Eine solche indirekte Wirkung über Hautrezeptoren wird auch für den verbesserten Halt angenommen. Genau diese wiederholten Stimulationen werden von breiteren Binden besser ausgelöst. Denn trotz gleich fester Wickelung wie bei den passenden Binden sitzen die breiteren am Rand geringfügig lockerer. Ärzte-Zeitung

Bei Fieber: Futtern oder fasten?

Eine alte Hausregel lautet: «Füttere eine Erkältung, hungere ein Fieber aus». Erstmals fanden jetzt Forscher aus den Niederlanden eine wissenschaftliche Bestätigung dieser überlieferten «Weisheit». Ein Team der Universität Amsterdam analysierte Blutproben von sechs Probanden, die nüchtern zu den Untersuchungen erschienen. Zu einem Termin erhielten die Teilnehmer Flüssignahrung, zum anderen Termin lediglich Wasser. Nach der Mahlzeit stiegen die Blutkonzentrationen des Interferon gamma um durchschnittlich 450 Prozent, berichten die Forscher. Dieser körpereigene Botenstoff versetzt den Körper in einen Zustand, in dem die Vermehrung von Viren gebremst und die Ausschaltung infizierter Körperzellen gefördert wird. Hatten die Probanden lediglich Wasser getrunken, stieg dagegen die Konzentration eines anderen Botenstoffes, des Interleukin-4. Dieses Molekül fördert die Bekämpfung akuter Infektionen, indem es die Produktion von Antikörpern stimuliert. Die



Forscher waren vor allem von dem Ausmass überrascht, in dem die beiden Botenstoffe auf die unterschiedlichen Ernährungsbedingungen reagierten. Wegen der kleinen Teilnehmerzahl bei der Amsterdamer Studie sollen grösser angelegte Untersuchungen folgen, um zu beweisen, dass eine Mahlzeit das Immunsystem auf den Kampf gegen Viren einstimmt, Fasten dagegen die Abwehr von Bakterien fördert. Medical Tribune

Vorbeugung bei Nierensteinen

Um Rückfälle bei Nierensteinen zu vermeiden, ist eine kalziumarme Diät offenbar nicht so gut geeignet wie der Verzicht auf zu viel Kochsalz und tierisches Eiweiss. Das sagen italienische Ärzte, die im Rahmen einer Studie 120 Männer, die wiederholt Nierensteine hatten und eine erhöhte Kalziumausscheidung mit dem Harn aufwiesen, in zwei Gruppen aufteilten. Der ersten Gruppe wurde eine Diät verordnet, die salzarm war und wenig tierisches Eiweiss aber einen normalen Anteil Kalzium enthielt. Die andere Gruppe ernährte sich kalziumarm.

Nach fünf Jahren litten 12 Teilnehmer der ersten und 23 der zweiten Gruppe erneut unter Nierensteinen. Eine Diät mit normalem Kalziumanteil aber weniger Kochsalz und tierischem Eiweiss bietet also besseren Schutz gegen einen Rückfall. Medical Tribune

Die Gene sind an allem schuld

Forscher haben eine Hirnregion entdeckt, die das Sozialverhalten steuert. Wie die Tageszeitung «Die Welt» berichtet, ist im Erbgut die Neigung zu monogamem Verhalten verschlüsselt – aber auch die Neigung zu sexuellen Abenteuern – wenigstens bei den Wühlmäusen ist dies so. Da gibt es zum einen die Bergmaus, deren Männchen als polygam und unsozial bekannt sind. Der Präriewühlmäuserich hingegen ist ein sozialer und treuer Gefährte, der sich liebevoll um Partnerin und Nachwuchs kümmert. Was unterscheidet also die beiden, die doch so eng verwandt sind? Forscher fanden heraus, dass die Andockstellen eines bestimmten Hormons (Vasopressin) im Gehirn entscheidend sind und das Sozialverhalten beeinflussen. Die Rezeptoren der untreuen Bergmäuse unterscheiden sich genetisch von denen der in trauter Partnerschaft lebenden Präriewühlmäuse. Durch eine Übertragung des Gens in das Genom der untreuen Bergmäuse konnte die Verteilung und Ausprägung des Rezeptors im Hirn verändert werden. Nach einer Vasopressin-Spritze suchten die genetisch veränderten Bergmäuseriche intensiven Kontakt zu ihren Partnerinnen und interessierten sich für den Nachwuchs. Mit einer Genmanipulation wurde also soziales Verhalten drastisch verändert. Inzwischen haben die Forscher ihre Arbeiten auf Rhesusaffen ausgedehnt, deren männliche Vertreter ebenfalls nicht durch Treue glänzen. Die Forscher erhoffen sich von diesen Untersuchungen ein tieferes Verständnis für Krankheiten, die mit einer Störung des Sozialverhaltens einhergehen, wie etwa Schizophrenie oder Autismus. Ob es aber jemals eine Gentherapie für treulose Väter geben kann, bleibt indes ungewiss.

HEILPFLANZE DES MONATS

Wegwarte

Die gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*) kommt häufig an trockenen Standorten, an Böschungen und Wegrändern vor. Die Staude wird 80 bis 100 Zentimeter hoch, ihre robusten, kantigen Stängel und die (manchmal) borstigen Blätter enthalten einen weissen Milchsaft. Von Junui bis September erscheinen die himmelblauen Blütenköpfe, die nur aus Zungenblüten bestehen. Sie öffnen sich vormittags und welken bereits am frühen Nachmittag. Am nächsten Tag öffnen sich andere Blüten. Die Wegwarte ist eine bewährte Bitterstoffdroge und gilt als galletreibendes und verdauungsförderndes Mittel. Bei Völlegefühl und Appetitlosigkeit bereitet man einen Teeaufguss: pro Tasse nimmt man zwei bis drei Teelöffel kleingeschnittene Blätter, Stängel oder Wurzeln, giesst mit heissem Wasser auf und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Die jungen (bis etwa Juni) gesammelten Blätter eignen sich als Zutat in Wildkräutersalaten. Die einheimische Pflanze ist die Wildform wichtiger Kulturpflanzen wie Chicorée, Endivie und Zichorie, aus deren gerösteten Wurzeln (in Notzeiten) Kaffee-Ersatz hergestellt wird. Im Früchte- und Getreidekaffee-Extrakt «Bambu» von A. Vogel ist Zichorie allerdings keine aus der Not geborene Zutat, sondern eine um ihrer gesundheitlichen Wirkungen (Bitterstoffe) ausgewählte Komponente. • IZR

Foto: E. Hollenstein, Wängi