Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 11: Darmolypen auf der Spur

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: 31.07.2025

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

Leserbrief zu Schütteltrauma

«... Ich finde es sehr begrüssenswert, dass breite Kreise der Öffentlichkeit sachlich informiert werden, wie Sie dies in Ihrem Artikel (GN 9/03 ‹Tödliches Trauma›) ganz ausgezeichnet tun. Ich muss aber bemerken, dass das Hochwerfen und wieder Auffangen von Kindern wie es das Bild auf Seite 28 zeigt, extrem gefährlich ist. Beim Auffangen des hochgeworfenen Kleinkindes können genau dieselben verheerenden Kräfte auf das Gehirn einwirken wie beim Schütteltrauma. Bitte weisen Sie Ihre Leserschaft auf diese Gefahr hin.»

Dr. U. Lips, Leiter der Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich

Zwangserkrankungen

Die «Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.» (DGZ) hat ihr Internetangebot optisch und inhaltlich vollständig überarbeitet. Ein zentrales Anliegen ist es, den Austausch zwischen den Betroffenen, aber auch zwischen Experten, Angehörigen und Betroffenen zu fördern. In zahlreichen neu geschaffenen Bereichen werden aktuelle Forschungsergebnisse präsentiert und um fundierte Basisinformationen ergänzt. Zudem stehen benutzerfreundlich Foren sowie zahlreiche Kontaktmöglichkeiten mit den Expertinnen und Experten des gemeinnützigen Vereins zur Verfügung. Darüber hinaus können sich künftig sowohl therapeutische Einrichtungen als auch Selbsthilfegruppen auf den Seiten vorstellen.

Internet: www.zwaenge.de

Tagesseminar: Loslassen

Am 28. November findet in Luzern ein Tagesseminar zum Thema «Abschied nehmen, loslassen und sich einlassen» statt. Seminarleiter ist Marcel Sonderegger, Psychologe FSP. Es geht um Abschiede von Lebenspartnern und Freunden, von Lebenssituationen, von einer Arbeitsstelle, von Gewohnheiten, von ungelebtem Leben, von Illusionen. So schmerzhaft Loslassen und Trauer sein mögen, bewusst durchlebt können sie eine Quelle für neue Energie und Lebensfreude sein.

Infos: M. Sonderegger, Küferweg 6, CH 6207 Nottwil, Tel. 041 937 12 47, Natel 079 340 16 39.

Hautausschlag durch Shiitake

Shiitake-Pilze, die neben Champignons und Austernpilzen am meisten produzierten und verkauften Speisepilze, sind sehr wohlschmeckend und gesund. Sie gelten als tumorhemmend und cholesterinsenkend. Allerdings sollten sie nur gut durchgebraten oder gekocht gegessen werden. In Europa gab es jetzt erste Fälle von Shiitake-Dermatitis, die bisher nur in Ostasien und Japan beobachtet wurde. Weder in Restaurants noch zuhause sollte man rohe oder halbgare Shiitake essen, denn sie enthalten das Pilzgift Lentinan, das juckende, rot-entzündliche, parallel angeordnete Striemen hervorruft. Das Gift wird durch die Hitze beim Braten und Kochen zerstört.

Kalte Füsse: Kaltes Fussbad

Fussbäder dienen nicht nur dazu, schmutzige Zehen zu reinigen und Hornhaut aufzuweichen. Sie können und sollen auch therapeutische Wirkungen entfalten. Kalte Fussbäder sind angezeigt bei Durchblutungsstörungen ohne organische Ursache, z.B. bei *chronisch* kalten Füssen, brennenden Füssen oder Unterschenkeln, bei Müdigkeitsgefühl, nach lan-

gem Stehen oder auch bei Krampfadern. Kälteanwendung drosselt Stoffwechsel- und Entzündungsprozesse, z.B. bei eingewachsenen Zehennägeln, und wirkt zudem beruhigend und schlaffördernd, so der Arzt und Podologe Dr. Norbert Scholz aus Krefeld. Verboten sind kalte Fussbäder bei Raynaud-Syndrom, Unterleibs-, Blasen- und Nierenentzündungen. Vor dem kalten Fussbad sollten die Füsse unbedingt erwärmt werden. In das 15 bis 18 °C kalte Wasser, das etwa bis zum Knöchel reicht, werden die Füsse 15 Sekunden bis maximal drei Minuten lang getaucht. Danach streift man das Wasser nur leicht ab und zieht warme Socken an. Nun kann man sich nach Lust und Laune bewegen, um so für zusätzliche Wärme zu sorgen, oder aber sich zudecken und ruhen.

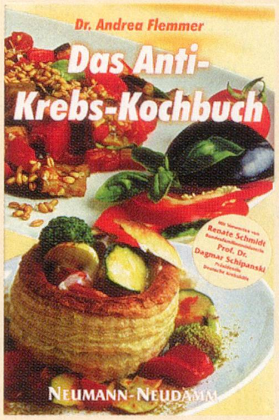
Salbei: Fitness fürs Gedächtnis

Salbei kann tatsächlich die Gedächtnisleistung verbessern, haben britische Neurowissenschaftler ermittelt. Ihre Befunde bestätigen Jahrhunderte altes Kräuterwissen und könnten die Entwicklung neuer Medikamente inspirieren. Die Resultate wurden im Fachblatt «Pharmacology Biochemistry and Behavior» veröffentlicht. «Probanden, die Kapseln mit Salbeiöl eingenommen haben, schnitten bei Gedächtnistests besonders gut ab», sagt die Psychologin Nicola Tildesley vom Forschungszentrum für Medizinpflanzen der Universität Newcastle und Northumbria. Zwar müssten weitere Studien zur Langzeitwirkung von Salbei durchgeführt werden, möglicherweise könne das Kraut jedoch neue Wege zur Behandlung der Alzheimerschen Krankheit und anderer Erkrankungen eröffnen. Die Forscher vermuten, dass die Salbei-Inhaltsstoffe ein Enzym hemmen, das auch Angriffspunkt von Medikamenten gegen die Symptome der Alzheimerschen Krankheit ist. Dieses Enzym (Acetylcholinesterase) baut den Botenstoff Acetylcholin ab, der positiv für das Funktionieren des Gedächtnisses ist. Wird das Enzym gehemmt, bleibt Acetylcholin länger verfügbar, das Gedächtnis arbeitet besser. scienceticker

BUCHTIPP

Anti-Krebs-Kochbuch

Gut essen statt krank werden, ist das optimistische Motto dieses Buches. Die Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer will in ihrem neuen Buch aufzeigen, dass krebsvorbeugendes Essen kein Verzicht ist, sondern ein Genuss. Tatsächlich sind die vielen abwechslungsreichen Rezepte nicht nur gesund, sondern allein schon beim Lesen appetitanregend und – was das Hausfrauenherz erfreut – ohne besonderen Aufwand zuzubereiten. Vom Frühstück über Hauptgerichte bis zu kleinen Abend- und Zwischenmahlzeiten über Süsses und Drinks gibts zu jedem Thema von der Autorin selbst in der Praxis getestete Gerichte. Das interessante Buch ist aber weit mehr als ein reines Kochbuch. Die Autorin, die auch im Umweltschutz tätig ist, zeigt in einer leicht verständlichen Sprache auf, wie es möglich ist, sich im Alltag gegen die schreckliche Krankheit zu wehren, die eine der Haupttodesursachen ist. In einem den Rezepten vorangestellten «theoretischen» Teil erfährt der Leser, welche individuellen und allgemeinen Faktoren Krebs auslösen, wie Tumoren entstehen und welche Rolle das Immunsystem dabei spielt. Man lernt alles über Krebs und Ernährung, die krebsauslösenden wie die Anti-Krebs-Schutzstoffe. Jedem Laien, der sich mit dem Thema Krebs beschäftigen möchte, kann dieses kenntnisreiche, praxisnahe Buch empfohlen werden. Die deutsche Bundesministerin Renate Schmidt und die Präsidentin der Deutschen Krebshilfe, Prof. Dr. Dagmar Schipanski haben dem Buch ein Geleitwort mitgegeben.



Dr. Andrea Flemmer «Das Anti-Krebs-Kochbuch», Verlag Neumann-Neudamm, 2003, Hardcover, 176 S., viele Farbfotos, ISBN 3-7888-0792-x, CHF 34.90/Euro 19.95 • *IZR*

Fitness fürs Gedächtnis (2)

Betrachten Sie das Bild in aller Ruhe und über längere Zeit. Versuchen Sie, sich möglichst viel einzuprägen. Das fällt oft leichter, wenn man sich eine Geschichte dazu ausdenkt. Schreiben Sie die Begriffe, die Sie sich gemerkt haben, 2 Stunden und 24 Stunden später (oder so oft Sie wollen) auf. Animieren Sie andere Personen, bei dem Gedächtnisspiel mitzumachen und vergleichen Sie die Ergebnisse.

Lakritz nicht gut für die Libido

Männer, die ihre Libido erhalten wollen, sollten besser auf den Verzehr von Lakritz verzichten. Forscher aus dem Iran haben nämlich jetzt herausgefunden, dass Lakritz den Testosteron-Spiegel beim Mann senkt. Dr. Mahmoud Mosaddegh und seine Kollegen haben 20 gesunde Männer untersucht und die Ergebnisse ihrer Studie auf einer Konferenz der Britischen Pharmazeuten in Harrogate (England) vorgestellt. Wie die BBC berichtet, mussten die Probanden zehn Tage lang täglich 1,3 Gramm getrockneten Lakritzwurzel-Extrakt essen. Bluttests danach ergaben, dass der Testosteron-Wert deutlich gesunken war. Ärzte Zeitung

Bei Bluthochdruck: Sesamöl

Das in der asiatischen Küche verwendete Sesamöl hat auf Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, positive Wirkungen. Zu diesem Schluss kamen indische Wissenschaftler, welche ihre Ergebnisse beim 15. Wissenschaftlichen Treffen der Inter-American Heart Society of Hypertension in San Antonio präsentierten. Die Untersuchungen wurden an mehr als 300 Patienten durchgeführt, die Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen haben und 60 Tage lang nur mit Sesamöl zubereitete Mahlzeiten zu sich nahmen. Der Blutdruck dieser Patienten sank von durchschnittlich 166/110 (mittelschwerer Hochdruck) auf 134/84,6 (Normalwerte). Nach der Diät kamen die Patienten mit deutlich weniger Medikamenten aus, um die Werte zu halten. Die Gründe für die positive Wirkung des Sesamöls liegen im hohen Gehalt an Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zeitschr. f. Phytotherapie 4/03

Ältere Schweizer oft zu dick

Die Ergebnisse der Genfer Studie «Bus Santé» von 2001, deren Ergebnisse mit denen der gleichen Studie von 1993 verglichen und jetzt vom BAG (Bundesamt für Gesundheit) veröffentlicht wurden, zeigen einen ausgeprägten Trend zu Adipositas (starkes Übergewicht) bei Personen zwischen 51 und 74 Jahren. Die Autoren der Studie: «Es handelt sich aus Sicht der öffentlichen Gesundheit um eines der beunruhigendsten Phänomene unserer Zeit in Genf und vermutlich in der ganzen Schweiz. Massnahmen, die dieser Zunahme des Körpergewichts Einhalt gebieten, sind einerseits vermehrte körperliche Bewegung, andererseits die Kontrolle oder Reduktion der Energieaufnahme mit der Nahrung.» BAG Bulletin 38/03

Sauerkraut: die Gärung macht's

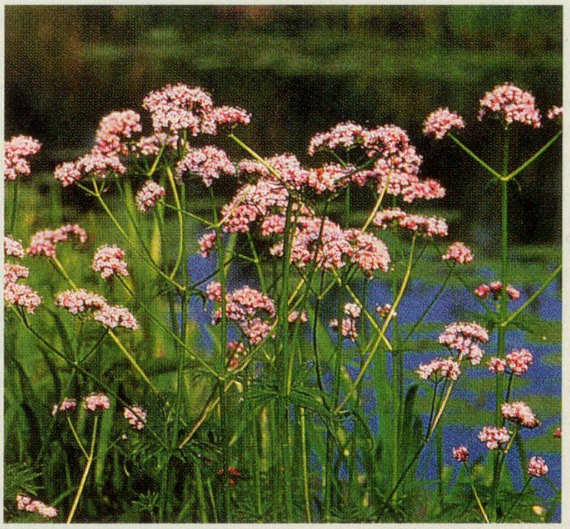
Sauerkraut gilt nicht nur aufgrund seines Vitamingehaltes als gesund. Seit einiger Zeit meh-

ren sich die Hinweise, dass der vergorene Kohl auch vor Krebs schützen kann. Finnische Lebensmittelwissenschaftlerinnen haben nun die Verbindungen entdeckt, denen das Kraut diesen Effekt verdanken könnte. Erst bei der Fermentierung entstehen die Substanzen in grösseren Mengen, berichten sie im «Journal of Agricultural and Food Chemistry». «Fermentierter Kohl könnte gesünder sein als roher oder gekochter Kohl, besonders was die Bekämpfung von Krebs angeht», sagt Eeva-Liisa Ryhänen von der Forschungseinrichtung MTT Agrifood Research Finnland in Jokioinen. Wie sie und ihr Team berichten, enthält das vergorene Gemüse so genannte Isothiocyanate in nennenswerten Mengen. Frühere Studien hätten gezeigt, dass diese schwefelhaltigen Verbindungen im Tierversuch das Wachstum von Krebsgeschwüren verhindern können, speziell von Brust-, Dickdarm-, Lungen- und Lebertumoren. vista verde

Antioxidantien gegen Katarakt

Zahlreiche Faktoren des Alltagslebens führen zu oxidativem Stress, der langfristig zur Schädigung von Körperzellen führt. Die Augen bzw. Linse und Glaskörper bleiben davon nicht verschont. Starke Antioxidantien können dieses Risiko verringern, wie wissenschaftliche Studien mit 300 mg Vitamin C pro Tag zeigten, die das Katarakt-Risiko um den Faktor 4 reduzierten. Bioflavonoide besitzen sogar eine 40-fach stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin E. Eine bioflavonoidreiche Diät kann so vor dem Fortschreiten der Linsentrübung schützen, wie in weiteren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Arbeiten Bioflavonoide mit Vitamin C zusammen, verstärkt sich der jeweilige Einzeleffekt. Die Kombination wirkt langzeitbeschützend auf die Struktur des Kapillarnetzes und beugt u.a. Grauem Star vor. Bioflavonoide kommen in Gemüse und Obst vor, insbesondere in dem weissen Teil der Schale von Zitrusfrüchten, in Paprika, schwarzer Johannisbeere, Acerola, Pflaumen, Heidelbeeren, Hagebutten und Broccoli.

HEILPFLANZE DES MONATS

Baldrian

Die bis ein Meter hohe Pflanze *Valeriana officinalis* ist in ganz Europa und den gemässigten Gebieten Asiens heimisch. Die hellrosa bis weissen in rispigen Trugdolden angeordneten Blüten besitzen einen angenehmen Geruch, während der Wurzelstock, der medizinisch verwendet wird, sehr streng riecht. Katzen, aber auch Ratten fühlen sich davon sehr angezogen. Die Baldrianwurzel wird schon seit dem Altertum als Heilmittel geschätzt. Sie enthält ätherisches Öl, Sesquiterpene und Valeprotriate. Unbestritten sind die beruhigenden und einschlafördernden Wirkungen, die wahrscheinlich das Ergebnis des Zusammenspiels der einzelnen Inhaltsstoffe und deren bei der Zubereitung entstehenden Abbauprodukte ist. Die Wirkung bei nervösen Magenbeschwerden ist nicht belegt. Für eine Tasse Tee übergiesst man 1 Teelöffel (2 bis 3 g) Baldrianwurzel mit ca. 1,5 dl siedendem Wasser und lässt 15 Minuten ziehen. 1- bis 3-mal täglich und vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken. Für ein beruhigendes Bad bereitet man einen Aufguss von 100 g Baldrianwurzel auf 2 Liter heisses Wasser und fügt ihn dem Vollbad zu. Baldrianpräparate vorsichtshalber nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden (es liegen noch keine Erfahrungen über die Unbedenklichkeit vor); bei Kindern unter 12 Jahren den Arzt konsultieren. IZR