Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

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: 14.12.2025

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

Teurer Reizmagen

Durch die Streichung von Phytopharmaka aus dem Leistungskatalog der deutschen Krankenkassen wird die Behandlung von Patienten mit Reizmagen- oder Reizdarmsyndrom möglicherweise teurer. In vielen Fällen werden Ärzte voraussichtlich höherpreisige erstattungsfähige Arzneimittel verschreiben, um den Patienten überhaupt noch eine medikamentöse Therapie anbieten zu können. «Damit wird in Kauf genommen, dass für die Versichertengemeinschaft günstige und für den Betroffenen in aller Regel harmlose pflanzliche Arzneimittel durch oftmals weniger wirksame und vor allem teurere Medikamente ersetzt werden», so Prof. Dr. Gerold Holtmann, Universität Duisburg-Essen. Der Austausch von Phytopharmaka durch chemische Substanzen würde die Bemühungen, das Gesundheitssystem zu entlasten, konterkarieren.

journalMed

Fortpflanzungsmonopol

Bei Ameisen herrscht eine strikte Aufgabenteilung: Die Untertanen haben zu arbeiten, während für die Fortpflanzung allein die Königin zuständig ist. Ist eine Ameisenkolonie hingegen ohne Königin, legen die Arbeitsameisen durchaus Eier. Doch solange die Königin anwesend ist, bleiben die Arbeiterinnen unfruchtbar. Sie bleiben es aber auch, wenn in einer grossen Ameisenkolonie kein direkter Kontakt zwischen Arbeiterinnen und Königin besteht. Bislang war nicht bekannt, wie die Königin ihre Untertanen davon abhält, ebenfalls Eier zu legen. Ihren Trick entdeckte jetzt ein deutsch-britisches Forscherteam. Sie verteilt Verhütungsmittel an ihre Arbeiterinnen – auf der Oberfläche ihrer Eier. Einen ähnlichen Cocktail tragen die Königinnen auch auf ihrer Haut. Die Forscher haben bei Laborexperimenten mit Rossameisen (Camponotus floridanus) herausgefunden, dass die königlichen Produkte mit einer Mixtur aus Kohlenwasserstoffen markiert sind, welche die Fruchtbar-

Eine Ameisen-Arbeiterin hat gerade ein Ei verspeist, das nicht mit dem Königinnensignal markiert war. Die Überbleibsel der Mahlzeit hängen noch zwischen ihren Kiefern. Foto: Liebig

keit der Arbeiterinnen verhindern. Dass der königliche Befehl mit den Eiern überbracht wird, macht Sinn. Eine solche Geburtenkontrolle sei in einem Staat sozialer Insekten mit Arbeitsteilung sehr wichtig, schreiben die Wissenschaftler. Sie verhindere, dass die Arbeiterinnen die für die Gemeinschaft wichtigen Aufgaben vernachlässigen und ihre Energie für das Eierlegen verbrauchen. Die Forscher vermuten, dass auch andere staatenbildende Insekten die Fortpflanzung ähnlich kontrollieren. Bayerische Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Weitere Informationen: Jürgen Liebig, E-Mail: jliebig@biozentrum.uni-wuerzburg.de

Wasser verbrennt Kalorien

Wasser erhöht den Kalorienverbrauch. Das haben Forscher der Berliner Charité entdeckt: Sie liessen Normalgewichtige auf nüchternen Magen einen halben Liter Wasser mit Zimmertemperatur trinken. Innerhalb weniger Minuten stieg ihr Energieumsatz um etwa 30 Prozent, und das hielt etwa 30 Minuten vor – für den Körper ein Plus an rund 40 verbrauchten Kalorien. Die Erklärung: Wasser stimuliert das sympathische Nervensystem, das an der Stoffwechselregulierung beteiligt ist. Der Versuch

klappte aber nur mit Wasser ohne Kohlensäure. Er funktionierte auch nicht, wenn dämpfende Medikamente wie Betablocker eingenommen wurden. Ob Übergewichtige, bei denen das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Stoffwechsel oft gestört ist, davon profitieren können, ist noch offen. Immerhin füllt Flüssigkeit vor der Mahlzeit den Magen – und schon das ist gut für die Figur. test

Besser ohne Mikrowelle

Die gesunden Inhaltsstoffe von Brokkoli bleiben im Kochtopf besser erhalten als in der Mikrowelle. Wissenschaftler der Universität Murcia (Spanien) entdeckten, dass der grüne Kohl in der Mikrowelle etwa 97 Prozent seiner antioxidativ wirksamen, krankheitsvorbeugenden Flavonoide verliert. Beim Kochen im Topf waren es 66 Prozent, beim schonenden Garen im Wasserdampf nur 11 Prozent. test

Gemüse künftig verkapselt?

Wenn die z. B. aus Tomaten bekannten Carotinoide starker Lichtstrahlung ausgesetzt werden, verlieren sie die für den Menschen lebenswichtige antioxidative Wirkung. Wie diese und andere Inhaltsstoffe vor Licht, Hitze oder Sauerstoff geschützt werden können, erforschen Ernährungswissenschaftler der Universität Jena. Ihre Lösung heisst: Verkapselung. «Um die biologischen Inhaltsstoffe vor äusseren Einflüssen zu bewahren, aber auch um diese Wirkstoffe im Verdauungstrakt gezielt freisetzen zu können, ist deren Schutz durch eine Hülle notwendig», erklärt Prof. Dr. Gerald Muschiolik vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Jena. «Wir stellen multiple Emulsionen mittels schonender Verfahren und möglichst ohne künstliche Zusatzstoffe her», so Muschiolik. Für den Verbraucher nicht erkennbar, können derartige Emulsionen/Verkapselungen sowohl flüssig als auch pulvrig für kosmetische oder pharmazeutische Produkte und Lebensmittel eingesetzt werden. journalMed

BUCHTIPP

Frauen-Gesundheit

Hormone, Menstruation, Geburt, Schwangerschaft und Wochenbett, Zyklusunregelmässigkeiten, Fruchtbarkeitsförderung, Blasen- und Vaginalinfekte, Zellveränderungen, Zysten, Myome, Endometriose, Brustgesundheit, Wechseljahre und depressive Verstimmungen sind die Themen, die das Buch ausführlich und kenntnisreich behandelt. Schulmedizin oder Naturheikunde – das ist hier nicht die Frage. Denn die Ärztin Heide Fischer kennt beides aus 25-jähriger Erfahrung und ihrer Praxis für Frauen-Naturheilkunde. Das Anliegen der Autorin ist es, zwischen den verschiedenen Schulen eine Brücke zu schlagen und dabei auch die psychischen und gesellschaftlichen Gründe für die Krankheitsentstehung nicht ausser Acht zu lassen. Eine Fülle von Selbsthilfetipps und die Anwendung von Heilpflanzen als Tee, Tinktur, Bad, Salbe oder Zäpfchen runden das aussergewöhnliche Nachschlagewerk ab.

Heide Fischer, Mitbegründerin der Frauengesundheitsbewegung, war acht Jahre lang als Ärztin beim Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum in Freiburg/Breisgau tätig. Seit 1998 ist sie dort niedergelassene Ärztin. Auch als Referentin, Dozentin, Seminar- und Ausbildungsleiterin sind ihre Schwerpunkte die ganzheitliche Frauengesundheit und die Naturheilkunde in der Gynäkologie und Geburtshilfe.

Heide Fischer «Frauen Heilbuch. Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps für eine ganzheitliche Frauengesundheit», nymphenburger, 2004, gebunden, 279 S., ISBN 3-485-01013-8, CHF 34.90/Euro 19.90 • IZR

Siehe auch Bestellmöglichkeit auf Seite 43

Berner Wildpflanzen Märit

Markttag für Wildgehölze- und -stauden, Kräuter, Heilpflanzen, Saatgut, Produkte aus Wildpflanzen u.a.m: Mittwoch, den 5. Mai, von 7 bis 18 Uhr. Ort: Waisenhausplatz in Bern.

Kräuter und Säfte

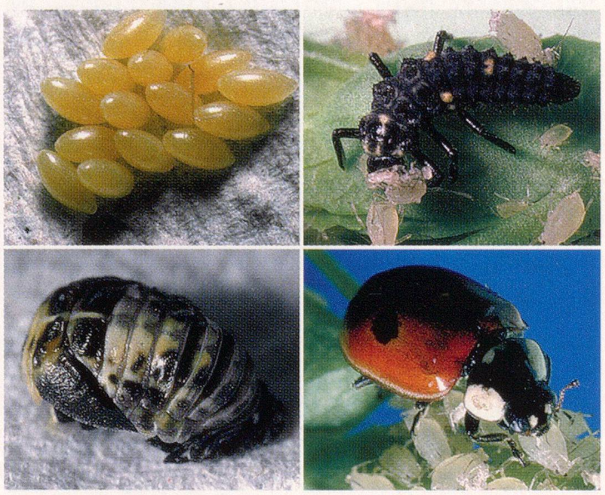
Das ist der Titel einer Ausstellung vom 30. April bis 7. November 2004 im Appenzeller Volkskunde-Museum in Stein/AR. Die Ausstellung erzählt die Geschichte der Heillandschaft Appenzell, in der die Natur- und Pflanzenheilkunst aus jahrhundertealter Tradition bis heute eine wichtige Stellung geniesst. Der Bogen reicht von den Klostergärten des 17. Jahrhunderts über einzelne Heilerpersönlichkeiten bis zur modernen Phytotherapie. Die Geschichte der freien Heiltätigkeit wurde und wird von der liberalen Gesetzgebung bestimmt. Die Ausstellung stellt Pioniere vor, die als Heiltätige gewirkt haben und deren Verfahren noch immer praktiziert werden, sie informiert über die Herstellung von Kräutertees, Tinkturen, Salben und Säften und zeigt, wie alte Rezepturen dem neuen Heilmittelgesetz angepasst werden müssen oder zum Teil verlorengehen. Interessante Workshops für Erwachsene und Kinder runden das Programm ab.
Infos: Appenzeller Volkskunde-Museum, Dorf, CH 9063 Stein, Tel. 071 368 50 56

Alkoholkonsum rekonstruierbar

Mit neuen Testverfahren lässt sich der Alkoholkonsum eines Menschen über Wochen und sogar Monate zurückverfolgen. Forscher der Universität Basel um Friedrich Wurst entwickelten einen kombinierten Blut-, Urin- und Haartest, der zuverlässig Rückschluss darauf zulässt, wie viel und wann jemand getrunken hat. Die Methode basiert auf dem Nachweis von Abbauprodukten des Alkohols, die auch nach Wochen noch im Körper zu finden sind. So ist etwa Phosphatidylethanol bis zu drei Wochen nachweisbar, wenn pro Tag mehr als etwa drei Bier getrunken wurde. Noch länger zurückblicken lassen die Konzentrationen von vier Fettsäureethylestern in Haaren. AP/Die Welt

Marienkäfer selbst aufziehen

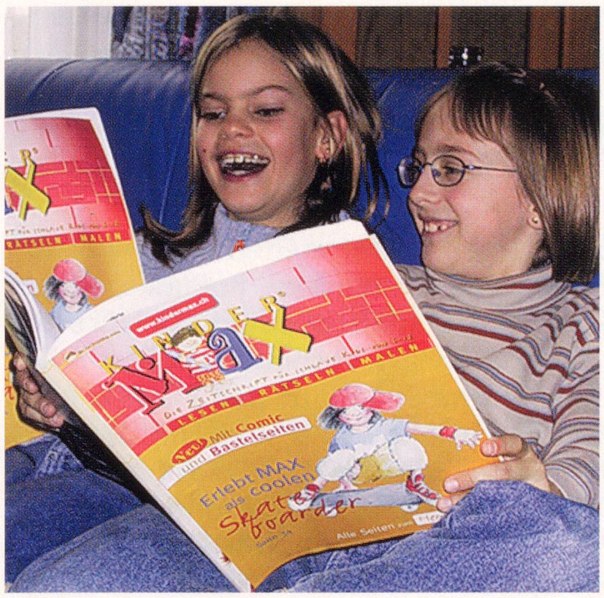
Spannend und lehrreich für Kinder: Ein neuartiges Aufzucht-Set ermöglicht es, die Entwicklung von Marienkäfern zuhause zu beobachten. Aus den Eiern des Zweipunkt-Marienkäfers schlüpfen etwa 30 winzige Larven, die mehrere Stadien durchlaufen und mit den mitgelieferten Mehlmotteneiern gefüttert werden. Je nach Temperatur dauert es drei bis vier Wochen bis die Käfer aus den Puppen schlüpfen. *Bezugsquelle: Andermatt Biogarten AG, CH 6146 Grossdietwil, Tel. 062 917 50 00, Internet: www.biogarten.ch*



Spannend zu beobachten, nicht nur für Kinder: Werdegang eines Marienkäfers.

Neu: Kinder-Zeitschrift

Fast so dick wie ein Buch und alle Seiten zum Heraustrennen und Mitnehmen – das ist die neue Zeitschrift für Kids, die spannende Erlebnisgeschichten, Comics, Rätsel, Knobelspiele, Comics, Basteln und Malen lieben. Die Zeitschrift erscheint jeweils neu Anfang April und Anfang Oktober und kann am Kiosk gekauft oder bestellt werden. Preis pro Ausgabe: CHF



25.–. KinderMAX offeriert altersgerechte Angebote für die 6- und 7-jährigen («Minis»), die 8- und 9-jährigen («Midis») sowie die 10- bis 12-jährigen («Maxis») und ist die ideale Beschäftigung, wenn Kinder warten müssen oder Langeweile haben.
Bestelladresse: KinderMAx, Leserservice, PF 61, CH 9326 Horn, Internet: www.kindermax.ch

Stress kann Diabetes auslösen

Eine schwedische Studie hat ergeben, dass ein gestörtes Familienleben die Entwicklung von Diabetes bei Kleinkindern begünstigen kann. Anneli Sepa von der Universität Linköping befragte die Eltern von 17 000 Kindern über ihr Familienleben bei der Geburt ihrer Kinder und danach. Zugleich wurden Blutproben der Kinder auf Antikörper getestet, die eine Diabetes-Vorstufe anzeigen. Ergebnis: Diese Vorstufen waren umso wahrscheinlicher, je mehr Stress die Eltern hatten. Dazu zählten Schlafstörungen, Unzufriedenheit mit der Elternrolle, Scheidung und Gewalt gegen die Mutter. Stress in der Familie erzeuge Stress bei den Kindern, und das störe die Insulin-Freisetzung, so Sepa. Bereits bekannt war, dass auch sozioökonomischer Status und Alter der Eltern sowie Erkrankungen des Kindes eine Rolle spielen. Die Welt

Kinder lachen 400 Mal am Tag

Mit zunehmendem Alter vergeht den Menschen das Lachen. Kinder lachen noch bis zu 400 Mal am Tag, wie Lachforscher nach einem Bericht des Apothekenmagazins «Baby und die ersten Lebensjahre» herausgefunden haben. Erwachsene lachen dagegen im Schnitt nur noch 15 Mal am Tag. Ärztezeitung

Sieger-Gedichte

«Schreiben Sie uns ein Gedicht», hatten wir unsere Leserinnen und Leser in der Januar-Ausgabe gebeten. Hier sind die beiden Gedichte, die unserer Autorin und Jurorin Christine Weiner am besten gefielen:

Gedankenverloren

Möven,
gleiten weissen Papierfliegern gleich,
am Himmel.

Kein Schrei durchdringt
die dicken Fensterscheiben.

Drinnen,
im Raum,
am Tisch sitzend,
schwebe ich mit.

Gedanklich.

Christine Rauser, Zürich

Kleine Sehnsucht

Meine kleine Sehnsucht,
sitzt auf dem Sofa
und schnurrt dich an.

Blaue Augen
weicher Mund
Hände, die sich halten.

Wir kuscheln,
in warme Decken gehüllt,
unserer Liebe entgegen.

Cornelie Greger, Landau