Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 6: Heilkräfte einer Königin

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

Echinocereus spinigemmatus Bild: Sukk.Sammlung

Die Welt der Sukkulenten

Die Sukkulenten-Sammlung Zürich ist eine der weltweit grössten und bedeutendsten Spezialsammlungen sukkulenter Pflanzen. Sukkulenten sind Pflanzen aus trockenen Gebieten, die Wasser speichern. Unter anderem gehören die Kakteen zu den Sukkulenten, aber auch Agaven, Aloen, Dickblattgewächse und viele andere mehr. Die Sammlung beherbergt ca. 9 000 verschiedene Arten aus mehr als 50 verschiedenen Pflanzenfamilien. *Infos: Sukkulenten-Sammlung, Mythenquai 88, CH 8002 Zürich, Tel. CH 01 344 34 80, www.sukkulenten.ch, Öffnungszeiten: täglich (auch an Sonn- und Feiertagen): 9 bis 11.30 und 13.30 bis 16.30 Uhr. Eintritt frei.*

Tipp: Jedes Jahr an Fronleichnam (Do, 10. Juni) findet der Kakteentag statt. An diesem Tag treffen Besucher auf ein riesiges Pflanzenangebot aus Beständen der Sukkulenten-Sammlung sowie der Zürcher Kakteen-Gesellschaft.

Inkontinenz genau abklären

Harninkontinenz ist nicht gleich Harninkontinenz. Bei einer Belastungsinkontinenz (bis vor kurzem noch als «Stressinkontinenz» bezeichnet) wird der unfreiwillige Harnverlust durch körperliche Anstrengung oder Anspannung verursacht. Häufige Auslöser sind Husten, Niesen oder Lachen sowie physische Belastungen wie Treppensteigen oder Springen. Diese Form ist in 49 Prozent aller Fälle der weiblichen Harninkontinenz die alleinige und in weiteren 29 Prozent eine anteilige Ursache. Von der Belastungsinkontinenz abzugrenzen ist die Dranginkontinenz, unter der 22 Prozent der Betroffenen leiden. Sie hat grundlegend andere Ursachen. Meist ist es eine Überaktivität oder Instabilität des Blasenmuskels, die zu häufigem Wasserlassen und einem überfallartig einsetzenden Harndrang führt, der das rechtzeitige Erreichen einer Toilette schwer macht. Hingegen liegt die Ursache der Belastungsinkontinenz oft in einer Schwäche des Harnröhrenschliessmuskels. Im Allgemeinen können bei Belastungsinkontinenz mit Beckenbodentraining gute Ergebnisse erzielt werden. Klassische Medikamente bei Dranginkontinenz sind Anticholinergika (hemmen die Kontraktionsfähigkeit der [Blasen-]Muskulatur) und Spasmolytika (Krampflöser). Diese Substanzen werden auch bei Belastungsinkontinenz eingesetzt, um die Blasenkapazität zu steigern, die Blase zu entkrampfen und den Druck, der auf dem Schliessmuskel lastet, zu senken – allerdings teilweise nur mit mässigem Erfolg. journalMed

Versorgung bei Brustkrebs

Strahlentherapie im düsteren Keller, Brustprothesenkauf im Hinterzimmer, Therapie-Gespräche zwischen Tür und Angel – was manche Frauen im Verlauf ihrer Brustkrebserkrankung erleben, ist zum Teil unerträglich. Nach dem Schock der Diagnose beginnt für viele Betroffene nicht selten der Schrecken des Weges durch den Medizinbetrieb. Dies ist das Ergebnis einer Studie der Deutschen Krebshilfe. «Doch seit der Vorstellung der Studie im letzten Sommer ist viel passiert», sagt Gerd Nettekoven, Geschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. «Wir haben bereits zahlreiche Verbesserungsvorschläge aufgegriffen und in die Wege geleitet, um die Versorgung von Brustkrebspatientinnen zu verbessern.» «Das, was wir in der Studie über die Brustkrebsversorgung herausgefunden haben, ist

leider nur die Spitze des Eisberges. Denn aus unserer täglichen Arbeit wissen wir, dass auch andere Krebspatienten ähnliches erleben», so Nettekoven. Daher will die Deutsche Krebshilfe die Erfahrungen, die jetzt beim Brustkrebs gesammelt werden, auch für andere Krebserkrankungen nutzen. «Wir werden uns verstärkt in der Versorgungsforschung engagieren. Ziel ist es, die Situation aller krebskranken Menschen nachhaltig zu verbessern.» Die Ergebnisse der Studie und die Ziele zur Verbesserung der Versorgungssituation wurden in der Broschüre «Die an Brustkrebs erkrankte Frau im Medizinbetrieb» zusammengefasst, die im Internet heruntergeladen oder kostenlos angefordert werden kann.

Deutsche Krebshilfe e.V.

Internet: www.krebshilfe.de (unter Infoangebot/Broschüren). Postadresse: Deutsche Krebshilfe e.V., Thomas-Mann-Str.40, Postfach 1467, D 53111 Bonn, Tel. (D) 0228/7 29 90-0

Tomaten gegen Sonnenbrand

Der häufige Verzehr von Tomaten schützt vor Sonnenbrand. Der rote Farbstoff des Nachtschattengewächses stärkt die Abwehrkräfte der Haut gegen UV-Strahlung, berichtete Helmut Sies vom Düsseldorfer Institut für Biochemie und Molekularbiologie auf einem Fachkongress, so eine Meldung der «Welt». Das heisst aber nicht, dass man auf Sonnenschutzmittel verzichten kann.

Kaum Risiko durch Pökelsalz

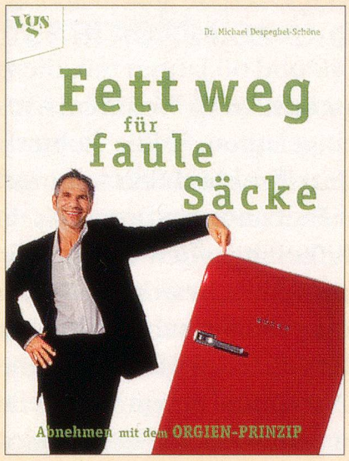
Nach Studien der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel gibt es keine stichhaltigen Beweise dafür, dass die bei der Fleischkonservierung eingesetzten Pökelsalze das Risiko für Krebs signifikant erhöhen. Zwar bildeten sich aus den Salzen Krebs erregende Stickstoffverbindungen, doch die Nitrite aus Wurst- und Fleischwaren würden gerade einmal drei Prozent der Gesamtnitritbelastung ausmachen.

J.Z./Die Welt

BUCHTIPP

Schlank trotz Orgien?

Es ist so wahr wie enttäuschend: Diäten funktionieren nicht. Mehr als 80 Prozent der Diätwilligen brechen die Übung ab oder werden vom berüchtigten Jojo-Effekt eingeholt. Dr. Michael Despeghel-Schöne, Autor des Bestsellers «Fitness für faule Säcke» kennt diese Probleme und setzt ihnen seine Formel 2 + 2 + 4 entgegen. Das bedeutet: Zwei Wochentage sind für 20-minütiges Joggen oder Walking reserviert, an 2 weiteren Tagen wird ebenso lang zuhause ein Training für die Muskulatur absolviert und an vier Tagen sollte eine fettarme Ernährung mit viel Wasser, Obst und Gemüse hinzukommen. Und was isst man an den restlichen drei Tagen? Was man will und worauf man Lust hat. Beim so genannten «Orgienprinzip» haben Schuldgefühle beim Genuss «verbotener» Lebensmittel keine Chance und Heisshungerattacken darf nachgegeben werden. Der Autor verspricht: «Mit 2 x 20 Minuten Ausdauer-, 2 x 20 Minuten Krafttraining und vier fettreduzierten Basis-Tagen pro Woche werden Sie garantiert die ungeliebten Pölsterchen los, ohne sich selbst kasteien zu müssen.» Im Prinzip geht es in dem lebensnah und aufmunternd geschriebenen sowie schön gestalteten Buch um eine behutsame Umstellung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten. Das System für eine gesündere Lebensführung ist ausgewogen und praxiserprobt.



Dr. Michael Despeghel-Schöne «Fett weg für faule Säcke. Abnehmen nach dem Orgien-Prinzip», Egmont vgs Verlag, 2004, 144 Seiten, ISBN 3-8025-1585-4, CHF 26.80/Euro 14.90•IZR

Siehe auch Bestellmöglichkeit auf Seite 43

Arteriosklerose: Ballaststoffe

Lösliche Ballaststoffe wie aus Plantago ovata-Samenschalen oder Guar sind eine wirksame Waffe im Kampf gegen Arteriosklerose. Eine aktuelle, im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte Studie kommt zu dem Schluss, dass die Zufuhr von löslichen Ballaststoffen vor dem Voranschreiten einer Gefässverengung schützen kann. An der «Los Angeles Atherosclerosis Study» nahmen 573 Probanden zwischen 40 und 60 Jahren teil, die zu Beginn der prospektiv (die Weiterentwicklung betreffend) angelegten Studie keinerlei Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigten. Bei jedem Probanden wurden die Ernährungsgewohnheiten erhoben und die Gefässwanddicke einer Arterie bestimmt. Den Ergebnissen der Studie zufolge schützt die Einnahme von löslichen Ballaststoffen vor einer fortschreitenden Verdickung von Blutgefässen. Dabei spielt nach Meinung der Wissenschaftler wahrscheinlich der positive Einfluss der löslichen Ballaststoffe auf die Blutfette eine Rolle. Sie senken die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut, die für die Entstehung der Arteriosklerose mitverantwortlich ist. Zur Steigerung der Aufnahme löslicher Ballaststoffe, die in Gemüse und Obst enthalten sind, ist der Einsatz von Plantago ovata-Samenschalen oder teilhydrolisiertem Guarkernmehl sinnvoll. Diese sind in Apotheken erhältlich.

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Enzym hilft bei Hepatitis B

Ein Enzym, das Zellen gegen eine chronische Infektion mit Hepatitis-B-Viren (HBV) schützt, hat ein Team um Priscilla Turelli an der Universität Genf entdeckt. 50 Mal weniger DNA des Hepatitis-B-Virus bildeten Zellen, die das menschliche Enzym APOBEC3GE enthalten. Von diesem Enzym war bisher schon bekannt, dass es vor Retroviren schützen kann. Bei HBV wirkt das Enzym, obwohl Hepatitis ein DNA-Virus und kein Retrovirus ist, berichten die Forscher in «Science». Es könne bei akuter und chronischer Hepatitis Anwendung in der Leber finden, wo es normalerweise nicht gebildet wird.

chh/Die Welt

Krank am Berg? Runter!

Die Höhenkrankheit ist kein Schicksal, sondern immer selbst verschuldet. «Sie tritt bei allen auf, die zu schnell zu hoch hinauf wollen», sagte Dr. Wolfgang Schaffert, Internist und Sportmediziner aus Siegsdorf, auf dem Internistenkongress in Wiesbaden. Bergsteiger liessen sich oft nicht genug Zeit zur Adaptation, wenn es in Höhen ab 2500 Metern geht. Oder sie stiegen höher, obwohl es ihnen nicht gut gehe, sie etwa quälende Kopfschmerzen hätten. Die Devise muss dann aber sein: «Abstieg, Abstieg, Abstieg!»

Ärzte Zeitung

Bergarzt Dr. Schaffert: «Wer krank ist, hat in der Höhe nichts zu suchen!»

Osteoporose-Vorbeugung

Keine der gegenwärtig angewendeten Therapien der Osteoporose ist ideal. Einerseits muss der Knochenabbau vermindert und möglichst gleichzeitig der Knochenaufbau stimuliert werden. Bei diesen Prozessen handelt es sich um komplizierte Vorgänge, die durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden. In vielen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Knochenstoffwechsel auch durch die Ernährung beeinflusst wird. Der wichtigste mineralische Bestandteil des Knochens ist das Kalzium. Die Ausnutzung des Nahrungskalziums ist erheblich an eine aus-

reichende Zufuhr von Vitamin D gekoppelt, so Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, München. Ein Teil des Vitamin D wird in der Haut unter UV-Strahlung erzeugt. Vitamin C fördert die Quervernetzung der organischen Strukturen im Knochen. Auch Vitamin K, Magnesium, Zink, Kupfer und Mangan haben grosse Bedeutung für die Knochen. Ein höherer Basengehalt der Nahrung korreliert mit einer höheren Knochendichte. Durch eine Aufnahme von basisch wirkenden Nahrungsmitteln bzw. basisch wirkenden Mineralstoffsupplementen kann dem Verlust von Knochensubstanz entgegengewirkt werden. Besonders günstig werden dabei die Mineralstoffe in Form von Citraten zugeführt. Als besonders wertvoll in Hinsicht auf den Erhalt der Knochenmasse hat sich eine hohe Zufuhr von Sojaprotein erwiesen. journalMED

Folat gegen schwere Migräne

Wissenschaftler der Victoria University of Wellington (VUW) in Neuseeland haben in Zusammenarbeit mit Forschern der australischen Griffith University herausgefunden, dass ein Gen, welches mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko in Zusammenhang gebracht wird, auch mit einer der schwersten Formen von Kopfschmerzen, der Migräne mit Aura, in Verbindung steht. Etwa ein Viertel der Migränepatienten leidet an der schwersten Krankheitsform, der Migräne mit Aura. Sie geht einher mit neurologischen Störungen, wie verschwommener Sicht und ungewöhnlichen Sinneswahrnehmungen im Kopfbereich, häufig gefolgt von Übelkeit, Erbrechen, Überempfindlichkeit gegen Licht und Geräusche und natürlich Kopfschmerzen. Die Migräneforscher haben herausgefunden, dass eine Vorbeugung gegen Migräne mit einfachen Mitteln möglich sein soll. Und zwar durch den Verzehr von Folat (Folsäure). Da anscheinend ein Zusammenhang zwischen Kopfschmerz und Schlaganfallrisiko besteht, kann diese Ernährung auch zur Prävention von Schlaganfällen dienen. Bei vielen Menschen könnte daher eine folatreiche Ernährung, beispielsweise mit grünem Gemüse und Obst oder durch den Einsatz von Folat-Supplementen, nicht nur helfen, Migräne zu verhindern, sondern auch das Schlaganfall-Risiko zu senken. Wie wirksam Folat als «Heilmittel» für Migräne-Betroffene ist, sollen weitere klinische Studien zeigen.

Australisch-Neuseeländ.Hochschulverbund/Inst.Ranke-Heinemann

Bier erhöht das Gicht-Risiko

Wer viel Alkohol trinkt, kann davon Gicht bekommen – dies wurde seit langem vermutet, aber jetzt erstmals in einer grossen Studie bestätigt. Das Gicht-Risiko hängt demnach nicht nur von der Menge des Alkohols ab, sondern auch von der Art der Getränke: Für Biertrinker ist das Risiko am höchsten. Wird nur die Alkoholmenge, nicht jedoch das Getränk betrachtet, so genügen täglich zwischen 10 und 15 Gramm Alkohol (enthalten in etwa einem Achtel Wein oder 0,35 Liter Bier), um das Gicht-Risiko um 30 Prozent, verglichen mit Abstinenzlern, zu erhöhen. Das Risiko nimmt mit der Alkoholmenge zu: Bei mehr als 50 Gramm Alkohol pro Tag ist es bereits um den Faktor 2,5 erhöht. Das ist ein Ergebnis der Health Professionals Follow-up Studie, bei der über 47 000 männliche US-Ärzte unter anderem zu Ernährungsgewohnheiten befragt und 12 Jahre beobachtet wurden. Anders sieht die Rechnung aus, wenn auch die Art des Getränks betrachtet wird. So gibt es bei mässigem Alkoholkonsum grosse Unterschiede: Wer täglich 0,7 Liter Bier trinkt (etwa 25 g Alkohol) hat nach den Studien-Daten ein etwa 2,5-faches höheres Risiko, Gicht zu bekommen, als Abstinenzler. Wer die gleiche Alkoholmenge in Form von Spirituosen zu sich nimmt, bei dem ist das Risiko um den Faktor 1,6 erhöht, und wer täglich ein Viertel Wein (25 Gramm Alkohol) trinkt, hat kein erhöhtes Risiko. Alkohol erhöht bekanntlich den Harnsäure-Wert im Blut. Bier hat zudem einen hohen Purin-Gehalt, der die Harnsäure-Konzentration weiter erhöht und damit offenbar auch das Gicht-Risiko. Ärzte Zeitung