Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 4: Gute Zähne, schlechte Zähne

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: 21.01.2026

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

Schützt Zähneputzen auch vor Herzkrankheiten?

Amerikanische Mediziner und Zahnärzte haben 657 ältere Männer und Frauen daraufhin untersucht, ob entzündetes Zahnfleisch im Zusammenhang mit Herz- und Kreislaufleiden steht. Das Ergebnis: Je mehr Parodontitis-Bakterien die untersuchten Personen unter dem Zahnfleisch trugen, desto stärker waren ihre Arterienwände verdickt. Eine Verdickung der Arterienwandung wiederum bedeutet ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Resultate sprechen damit für die bereits ältere Theorie, Parodontitis-Erreger könnten in den Blutstrom übergehen und dort weiteren Schaden anrichten. Der Deutschen Paradontose-Hilfe zufolge sind sie sogar noch schädlicher als Rauchen, Übergewicht oder zu hohe Cholesterin-Werte. Vom Mundraum aus verteilten sie sich im gesamten Körper und könnten unter anderem Herzkranzgefässe und den Muttermund angreifen. «Zahnfleischerkrankungen sind vermeidbar und behandelbar», so der Leiter der amerikanischen Studie. «Eine gute Mundhygiene hat daher beträchtlichen Einfluss auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf.» Ob nun für die Zähne oder fürs Herz: richtiges Zähneputzen ist in jedem Falle zu empfehlen.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Gärtnern im Rhythmus des Mondes

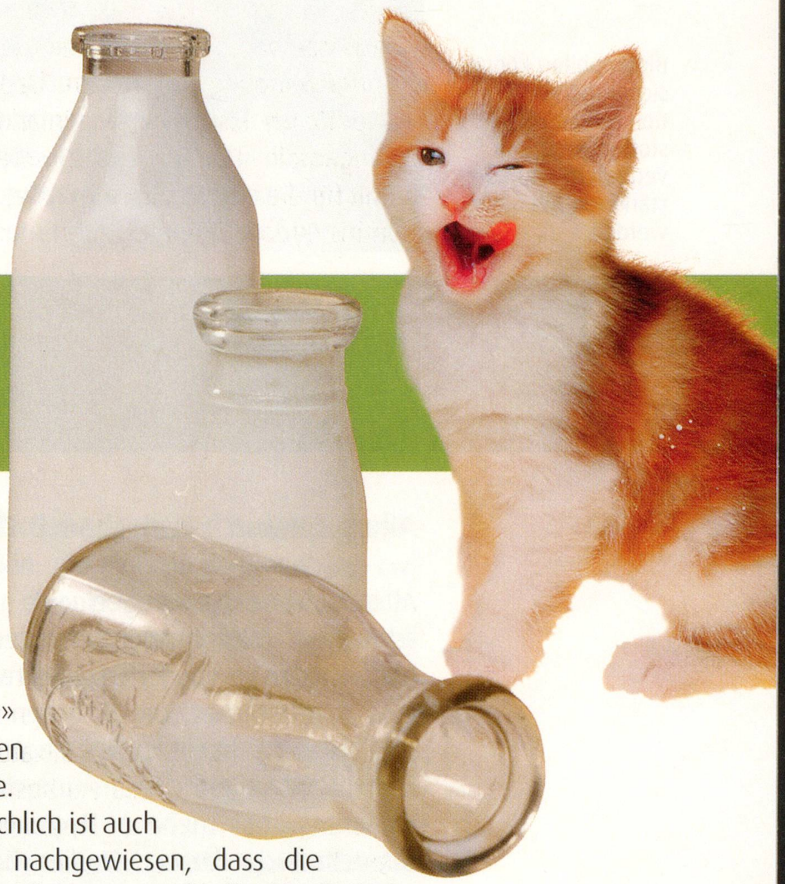
Menschen mit dem berühmten «grünen Daumen» sind die, deren Pflanzen immer ein bisschen grösser, schöner und gesünder sind als die der anderen. Ihnen geht die Gartenarbeit mühelos von der Hand. Vielleicht gärtnern sie «zum richtigen Zeitpunkt – in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen», so der Untertitel dieses Buches. Die Autoren des Gartenbuchs der besonderen Art, Johanna Paungger und Thomas Poppe, beschäftigen sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag und nennen ihr Werk «kein Handbuch, sondern ein Kopf- und Herzbuch». Wer im Einklang mit dem Mond gärtnert, kann auf Dünger und Pestizide verzichten und gewinnt Erntefrüchte von lebendiger Bio-Qualität, geniesst ein Blütenmeer und erhält die feine Balance der Natur. Überzeugt, aber überhaupt nicht dogmatisch, geben die Autoren ihren reichen Erfahrungsschatz weiter. Auch wer nicht (nur) nach dem Mond gärtnern mag, findet hier einleuchtende Erklärungen und wertvolle Hinweise von Kompost bis Kräuterspirale, vom richtigen Giessen bis zu den Tipps für Faule. Auch wer «nur» Balkon oder Terrasse besitzt, wird gerne in diesem Gartenbuch schmökern. Die Mondkalender von 2004 bis 2008 liegen bei.

Johanna Paungger und Thomas Poppe, «Der lebendige Garten», 367 S., gebunden, mit vielen Illustrationen von Reinhild Hofmann, Wilhelm Goldmann Verlag, 2004, ISBN 3-442-39065-6. CHF 34.90 / EUR 19.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Milch macht munter – und schlank

Eine Studie des nationalen italienischen Forschungsinstituts zeigt auf, dass Milch für Kinder nicht nur gesund ist, sondern sie auch schlank bleiben lässt. Der Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Fettleibigkeit wurde an einer Gruppe von 1000 Volksschülern untersucht. Kinder, die regelmässig Milch tranken, hatten dabei den geringeren Körperfettanteil. Dies soll auf den hohen Kalziumgehalt zurückzuführen sein, der die Fettverbrennung in den Zellen beschleunigt und gleichzeitig das Wachstum von Fettzellen hemmt. Kalziumreiche Ernährung – auch bei Erwachsenen – ist zudem wichtig für die Gesundheit der Knochen und zur Vorbeugung von Osteoporose. Die Ergebnisse der Studie stehen im Kontrast zur Verhaltensweise vieler Menschen, die abnehmen wollen und auf Milch und Käseprodukte verzichten, um den Fettanteil in ihrer Nahrung zu reduzieren. Damit behindern sie offenbar gleichzeitig auch die für die Fettverbrennung so wichtige Aufnahme von Kalzium.



Nachtmilch

Die so genannte «Nachtmilch», die noch bei Dunkelheit gemolken wird, soll einen erhöhten Anteil des natürlichen Hormons Melatonin aufweisen und laut der Werbung der Produzenten beim Einschlafen helfen. Damit gewann sie im letzten Jahr grosse Aufmerksamkeit in den Medien und sogar den «Prix d'innovation agricole suisse». Aufgrund der Bestimmungen des Schweizerischen Lebensmittelgesetzes darf sie nun aber nicht mehr wie bisher angepriesen werden. Im Zusammenhang mit Lebensmitteln darf gemäss geltendem Recht nicht von Prävention, Linderung oder Heilung einer Krankheit die Rede sein. Schlaflosigkeit in jeder Form wird als Krankheit definiert. Die Entwickler des Produkts meinen, dass sich der Vertrieb nun nicht mehr rechne, obwohl der Name «Nachtmilch» bleiben dürfte. Tatsächlich ist auch nicht nachgewiesen, dass die Nachtmilch eine schlafördernde Wirkung hat. Auch wenn der Melatoningehalt gegenüber bisher handelsüblicher Milch tatsächlich erhöht ist, liegt er doch immer noch so niedrig, dass die Nachtmilch keine bessere Einschlafhilfe darstellen dürfte als das altbekannte Glas «gewöhnlicher» Milch vor dem Schlafengehen. Auch wenn ein sehr hoher Melatoningehalt angenommen wird (z.B. 50 Mikrogramm pro Liter) müsste man etwa 100 Liter davon trinken, um eine Wirkung zu spüren. foodnews

Blütenpollen können sich durch die Reaktion mit Luft-Stickstoffen chemisch verändern und zu stärkeren Allergenen werden.

Fakten & Tipps

Allergien durch Luftschadstoffe

Allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis haben in den vergangenen Jahren auffallend zugenommen. Die Ursachen dafür sind bislang nicht eindeutig belegt; mögliche Erklärungen liefern ungesunde Ernährung, übertriebene Hygiene und Umweltverschmutzung. Studien liessen bereits bisher vermuten, dass Allergien auch durch Schadstoffe in der Luft hervorgerufen werden. Wissenschaftler der Technischen Universität München haben nun erstmals einen detaillierten Erklärungsansatz für den Zusammenhang zwischen Allergien und Umweltverschmutzung aufgezeigt.

Die Chemiker analysierten die Veränderung von Blütenpollen und anderen Eiweissstoffen aus der Natur, die gezielt Autoabgasen an einem Münchner Verkehrsknotenpunkt ausgesetzt wurden. Die natürlichen Proteine reagierten chemisch mit Stickoxiden und Ozon in der Luft und bildeten so Nitroproteine, die anstelle der natürlichen Aminosäure Tyrosin das chemisch modifizierte Derivat Nitrotyrosin enthalten. Bei Sommersmog läuft diese Nitrierung besonders rasch ab. Die Nitroproteine fanden sich nicht nur in den Expositionsexperimenten mit verschmutzter städtischer Luft, sondern auch in Strassen-, Fenster- und Luftstaub.

Immunologische Studien zeigen, dass nitrierte Eiweisse besonders starke Reaktionen des Immunsystems hervorrufen. Durch das Einatmen von Nitroproteinen können demnach allergische Symptome, also die Überreaktion der körpereigenen Abwehrkräfte, ausgelöst oder verstärkt werden. Es wird offenbar immer dringender, etwas gegen Stickoxidemissionen und für die Verbesserung der Luftqualität zu tun. Nature/JournalMED

Rucola mit viel Nitrat

Offenbar gehört Rucola, ähnlich wie Spinat oder Kopfsalat, zu den Gemüsesorten, die Nitrat in grossem Mass anreichern. Bei rund der Hälfte von 350 Rucola-Proben wurden Nitratgehalte über 5000 mg/kg gemessen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt jedoch einen Maximalwert von 3,7 Milligramm Nitrat pro Kilogramm Körpergewicht. Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch dürfte also maximal rund 50 Gramm Rucola pro Tag verzehren – dabei ist die Nitrataufnahme über anderes Gemüse oder das Trinkwasser jedoch noch nicht berücksichtigt. Allerdings bedeutet eine Überschreitung des WHO-Wertes nicht zwangsläufig, dass ein nennenswertes gesundheitliches Risiko entsteht. Nitrat selbst ist wenig giftig. Aus ihm kann aber im Körper Nitrit gebildet werden, aus dem wiederum Nitrosamine entstehen können. Diese haben sich im Tierversuch in vielen Fällen als krebserregend erwiesen. Aktuell wird die durchschnittliche tägliche Nitrataufnahme in der Schweiz und in Deutschland auf 80 bis 100 mg geschätzt. Davon werden gut 60 Prozent über Gemüse, etwa 20 Prozent über das Trinkwasser und etwa 6 Prozent über Fisch und Fleischwaren aufgenommen. Deshalb rät das deutsche «Bundesinstitut für Risikobewertung» zum massvollen Verzehr von Rucola und anderen nitratreichen Gemüsen.

Wenn schon ärgern, dann richtig

Leben Männer ihren Ärger aus, erleiden sie seltener eine Herzattacke oder einen Schlaganfall. Zu diesem Ergebnis kommen jedenfalls Mediziner der Harvard University in Boston. Für ihre Studie hatten sie über 23 000 Männer im Alter zwischen 50 und 85 nach ihrem Umgang mit Ärger befragt.
Verliehen die Männer ihrem Ärger deutlich Ausdruck, etwa durch Türenschlagen oder durch Streitgespräche, bekamen sie nur halb so oft Probleme mit den Herzkranzgefässen wie stillere Geschlechtsgenossen. Auch das Risiko eines Schlaganfalls lag bei den ausdrucksfreudigeren Männern deutlich niedriger. Die Sache hat jedoch einen Haken: Das Ausleben der Gefühle schützt nur gesunde Männer. Bei Männern mit bereits angegriffenem Herzen steigt das Risiko einer neuen Attacke dagegen mit jedem Gefühlsausbruch. Dieses Resultat bestätigt frühere Studien, die einen Zusammenhang zwischen chronischem Ärger und Erkrankungen der Herzkranzgefässe festgestellt hatten. Vistaverde

Santasapina-Bonbons sind gut

Mit dem Gesamturteil «gut» schnitten Santasapina Hustenbonbons von A.Vogel im Test der Zeitschrift ÖKO-TEST ab. Geprüft wurden insgesamt 27 Produkte. Fünf davon – alle mit Zuckeraustauschstoffen – erhielten die Note sehr gut, zehn die Bewertung gut; die restlichen 12 Bonbons wurden nicht besser als befriedigend eingestuft. Mehrere Bonbons, auch als gut bewertete, enthalten Süssholzwurzel, die bei längerer Anwendung zu Wassereinlagerungen im Gewebe und Bluthochdruck führen kann.