

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 9: Heilpflanzen bei PMS

**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:** 23.02.2026

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

### Muttermilch gegen Bluthochdruck

Mit Muttermilch ernährte Säuglinge haben später sehr viel weniger Probleme mit ihrem Blutdruck. Das hat ein internationales Forscherteam bei mehr als 2000 Kindern im Alter zwischen 9 und 15 Jahren beobachtet.

Bei Kindern, die mindestens sechs Monate ausschliesslich Muttermilch bekommen hatten, war der systolische Blutdruck durchschnittlich um 1,7 Millimeter Quecksilbersäule (mm Hg) niedriger als bei Kindern, die nicht gestillt wurden waren. (Der systolische Wert ist der höhere der beiden Blutdruckmesswerte und gibt den maximalen Druck im

Gefäss an.) Je länger ein Kind mit Muttermilch ernährt worden war, desto niedriger war der Blutdruck.

Am deutlichsten war der Effekt bei älteren Jugendlichen zu beobachten, weshalb die Forscher annehmen, dass er sich mit zunehmendem Alter eines Kindes verstärkt.

Der Zusammenhang blieb auch dann bestehen, wenn die Mediziner andere Faktoren wie Gewicht, Grösse oder die Pubertät in ihrer Analyse berücksichtigten. Daher schliessen die Autoren, dass das Stillen direkt mit einem niedrigeren systolischen Blutdruck zusammenhängt und bedeutsam für die allgemeine Gesundheit ist.

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Das grosse Buch vom gesunden Leben

Prof. Hademar Bankhofer ist einer der populärsten Medizin-Journalisten Europas. In seinem neuen Buch hat der Gesundheitsexperte in verständlicher Form und manchmal auch mit einem Augenzwinkern Tipps zusammengestellt, die Mut machen sollen, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Bankhofers Ratschläge basieren auf Hausmitteln, Heilkräuteranwendungen und Akupressur und sind übersichtlich nach Themengebieten geordnet. Kopf und Nerven, Atemwege, Herz und Kreislauf, Seele, Verdauung, Blase und Niere, Haut und Haar sind die grossen Bereiche der Alltagsbeschwerden. Zwei Kapitel widmen sich speziellen Tipps für die wärmeren und die kälteren Jahreszeiten.

Das grosse Thema gesunde Ernährung umfasst unter anderem die Bereiche Naturküche für mehr Lebensfreude, eine Einführung in Fastenkuren und viele Hinweise und Informationen zu Gemüse und Früchten. Wussten Sie schon, dass frische Erbsen nicht nur besonders gut schmecken, sondern auch die geistige Aktivität steigern können? Das Buch ist ein praktischer Ratgeber, den die ganze Familie oft zur Hand nehmen kann.

**Prof. Hademar Bankhofer:** «Das grosse Buch vom gesunden Leben», 441 S., gebunden, Kneipp Verlag, 2005, ISBN 3-7088-0038-9, CHF 52.50 / Euro 29.90

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.



## Schmackhafte Ballaststoffe

Schweizer Bäckereien bieten eine neue Linie von Brot und Sandwiches an, die mehr Faserstoffe enthalten und trotzdem gut schmecken.

Die Basis dieser Neuentwicklung bildet eine feinstvermahlene Weizenkleie, die zwischen 50 und 60 Prozent Ballaststoffe enthält, jedoch im Munde nicht als kratzig wahrgenommen wird. Entwickelt haben diese neue, «Faserino» genannte Kleie die Firma Pistor im luzernischen Rothenburg zusammen mit der Getreidemühle Häfliger AG und der Bäckereifachschule Richemont. Die ETH Zürich hat das Projekt wissenschaftlich begleitet.

Ersetzt der Bäcker 20 Prozent des Mehlannteils durch diese Kleie, resultiert ein erhöhter Nahrungsfasergehalt, der zwischen 10 und 16 Gramm pro 100 Gramm Brot beträgt, ohne dass dies beim Essen bemerkt wird.

Brote mit Faserino-Kleie werden von einer Reihe von Bäckereien in der gesamten Schweiz hergestellt.

foodnews



## Neue Erkenntnisse zum Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom könnte mit allergischen Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel zusammenhängen. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie der Universität London gekommen, die im Fachmagazin American Journal of Gastroenterology veröffentlicht wurde.

An der Studie nahmen Patienten mit verschiedenen Symptomtypen wie Durchfall oder Verstopfung teil. Der leitende Wissenschaftler Devinder Kumar stellte fest, dass sie gleichermaßen Anzeichen von Überempfindlichkeit gegen bestimmte Lebensmittel aufwiesen. Tests ergaben dann, dass diese Menschen erhöhte Antikörperspiegel gegen Lebensmittel wie Weizen, Rind, Schwein, Lamm und Soja im Blut haben. Vorläufige Versuche mit den Londoner Patienten, einige dieser Lebensmittel

wegzulassen, führten zu vielversprechenden Ergebnissen.

Da für das Reizdarmsyndrom meist keine organische Ursache gefunden wird, es die Lebensqualität der Betroffenen jedoch erheblich einschränkt, könnte sich der Versuch lohnen, auf diese Lebensmittel zu verzichten. Es wird angenommen, dass rund ein Drittel der Bevölkerung an einem Reizdarm leidet. Bei einem von zehn Betroffenen sind die Symptome so stark, dass ein Arzt aufgesucht werden muss. Diese Symptome können unterschiedlich sein und von Schmerzen und Krämpfen im Bauchbereich bis zu Durchfall, Verstopfung sowie einem aufgeblähten Magen reichen.

Pressetext Austria

### Rote Trauben gegen Grippeviren

Ein italienisches Team von Wissenschaftlern untersuchte den pflanzlichen Stoff Resveratrol, der zu den Flavonoiden gehört und in etwa 70 verschiedenen Pflanzen, z. B. in Knöterichgewächsen, vorkommt. Vor allem in der Haut von roten Trauben ist er in hoher Konzentration enthalten.

Bisherige Forschungsergebnisse bescheinigten dem Wirkstoff bereits eine tumorhemmende und stressreduzierende Wirkung. Nun stellten die Wissenschaftler fest, dass Resveratrol auch gegen Viren wirkt.

Resveratrol blockiert im Kontakt mit infizierten Zellen die Produktion eines speziellen Enzyms, das für die Weiterentwicklung und Verbreitung des Virus im Körper zuständig ist, wie Studienleiter Enrico Garaci vom Istituto Superiore di Sanità erklärt.

Diese Forschungsergebnisse sind von grosser Bedeutung, da sie einen neuen Ansatz zur Bekämpfung des Grippevirus bieten. Derzeit gibt es noch keinen wirklich effizienten Wirkstoff, der Grippeviren angreifen kann, da sich diese vor allem durch ihre hohe Mutationsfähigkeit auszeichnen und so gegen Medikamente resistent werden.

journalMED



## Fakten & Tipps

### Gen für Langzeit-Gedächtnis entdeckt

Forscher der Universität Zürich haben erstmals ein Gen für das Langzeitgedächtnis beim Menschen identifiziert. Es handelt sich um ein Prion-Gen, das durch seine Rolle beim Rinderwahn und der Kreutzfeldt-Jakob-Krankheit bekannt wurde (Prione sind «falsch gefaltete» körpereigene Eiweisse).

«Bisher wusste man allerdings nichts über seine normale Funktion beim Menschen. Die Ergebnisse unserer Studie liefern nun erste Hinweise dafür, dass dieses Gen bei normalen Gedächtnisprozessen eine Rolle spielt», sagt Professor Andreas Papassotiopoulos, Leiter einer der Forschungsgruppen.

Das Gen kann bei gesunden Menschen in zwei Varianten auftreten und entscheidet mit, wie gut das Gedächtnis eines Menschen funktioniert. Die Zürcher Forscher wiesen nach, dass eine dieser Vari-

anten ihren Trägern bessere Langzeit-Gedächtnisleistungen ermöglicht. Der amerikanische Nobelpreisträger Eric Kandel vermutete bereits vor zwei Jahren anhand von Tierexperimenten, dass Proteine mit Prion-ähnlichen Strukturen für die Bildung des Langzeitgedächtnisses mitverantwortlich sind. Die Zürcher Wissenschaftler wollen nun weiter untersuchen, ob solche Eiweisse beim Menschen die Bildung stabiler Verbindungen zwischen den Nervenzellen unterstützen. Solche Brücken gewährleisten nämlich, dass Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis gelangen können.

Die Forscher erhoffen sich von weiteren Erkenntnissen langfristig neue Wege zur Behandlung von Gedächtnissstörungen.

Universität Zürich / NZZ

## Apfel ist nicht gleich Apfel

Kanadische Forscher untersuchten acht handelsübliche Apfelsorten auf ihren Gehalt an Antioxidantien. Diese Gruppe chemischer Stoffe kann gesundheitsschädigende freie Radikale neutralisieren, die als möglicher Auslöser für Herz-erkrankungen, Prostata- und Dickdarmkrebs gelten. Die antioxidative Wirkung von Äpfeln ist auf ihren Polyphenol-Gehalt zurückzuführen. Überraschenderweise stellte man jedoch fest, dass dieser bei den getesteten Sorten stark – um bis zu 60 Prozent – variierte. Demnach zählen zu den gesündesten Äpfelsorten Red Delicious, Ida Red und Northern Spy.

Zudem enthält die Apfelschale fünf Mal so viele Polyphenole wie das Fruchtfleisch.

• JournalMED



## Für alle Pflegenden: Tagung in Thüringen, Fachmesse in Bern

Am 16. und 17. September 2005 findet in Jena der **3. Thüringer Pflegetag** statt. Die Tagung ist eine Einladung zum Dialog an Pflegende in allen Arbeitsfeldern und präsentiert sich als Plattform für den fachlichen Diskurs zwischen Pflegewissenschaft, Pflegemanagement und Pflegepraxis zum Thema Qualität in der Pflege. Veranstalter sind u.a. die Fachhochschule Jena, die Pflegedirektion des Klinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Deutsche Berufsverband der Pflegeberufe.

Das interessante Programm mit zahlreichen Fachbeiträgen ist im Internet unter [www.thueringer-pflegetag.de](http://www.thueringer-pflegetag.de) zu finden. Weitere Informationen bei: Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH, Markt 8, DE-07743 Jena. Tel. (0049) (0)3641 35 33 00 Fax (0049) (0)3641 35 33 21

E-Mail: [pflegetag@conventus.de](mailto:pflegetag@conventus.de)

Internet: [www.conventus.de/pflegetag](http://www.conventus.de/pflegetag).

Die Schweizer Fachmesse für Pflege und Therapie **Swiss CareFair** findet vom 19. bis 22. September in Bern statt. Die Mischung aus Fachmesse und Fachkongress bietet allen in der Pflege Tätigen eine Begegnungs- und Informations-Plattform.

Ort: Messehallen BEA bern expo, Gebäude G1, Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr. Eintritt CHF 15.-, AHV/IV, Studenten und Lehrlinge CHF 10.-  
Informationen bei: CareFair GmbH, Postfach 458, CH-8402 Winterthur.  
Projektleiterin Gabriela Tobler:  
Tel. (0041) (0)52 212 85 06  
Fax: (0041) (0)52 212 85 07  
E-Mail: [info@carefair.ch](mailto:info@carefair.ch)  
Internet: [www.carefair.ch](http://www.carefair.ch)