Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 7-8: Schönheit aus dem Meer

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: 10.12.2025

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

Müesli macht Buben

In der Schwangerschaft tüchtig Müesli zum Frühstück essen – und es wird ein Bub. Zu diesem Schluss kommen Forscher der University of Exeter, die 740 Erstgebärende zu ihren Essgewohnheiten vor und während der Schwangerschaft befragten. Ein Ergebnis: Je höher die Kalorienaufnahme der Mutter, desto häufiger kamen Jungen zur Welt.
Ein Zusammenhang zwischen einzelnen Nahrungsmitteln und dem Geschlecht des Kindes zeigte sich nicht. Mit einer Ausnahme: Müesli zum Frühstück war mit der höheren Wahrscheinlichkeit für einen Sohn gekoppelt. NZZ

Junge erwünscht? Vielleicht ist das Verspeisen kräftiger Müeslis eine neue Methode, dieses Ziel zu erreichen.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Einfach schweben

Dieses Buch lädt Sie ein, die Glücks-Geheimnisse des Meeres zu entdecken, zu verstehen und für sich zu nutzen. Es bereichert Ihre Ferien, rettet Sie über Zeiten ohne Strand und Wellen hinweg und steigert Ihr Wohlbefinden. Und es hilft Ihnen, den nächsten Aufenthalt am Meer noch intensiver wahrzunehmen.
Die Wissenschaftsjournalistin Eva Tenzer teilt ihre Begeisterung für das Meer so lesenswert, kurzweilig und elegant geschrieben mit, dass man sich damit auch zu Hause in die Badewanne setzen und nur in der Phantasie ans Meer reisen kann. Literarisches, Historisches, Psychologisches und Medizinisches über das Meer und unsere Beziehung zu diesem Element: Eva Tenzer zeigt die Faszination, die vom Meer ausgeht, aus immer wieder neuen Perspektiven. Kapitel über das «Baden in Meeresfarben», «mare und amore», die «Mutprobe Seefahrt» oder «Wie der Stress baden geht» machen Laune und sind wie bei der psychologischen Erkundung von «Meeres- und Bergtypen» oder in «Der Fisch, mein Psychotherapeut» mit einer gehörigen Portion Humor verfasst. Ein Buch zum Schmökern und Träumen, für Meeresfans und solche, die es noch werden wollen.

Eva Tenzer, «Einfach schweben. Wie das Meer den Menschen glücklich macht.», 288 S., gebunden, marebuchverlag Hamburg 2007, ISBN-13: 978-3-86648-0551, CHF 35.90/ Euro 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.

GN-Leser: Auch «online» bestens informiert

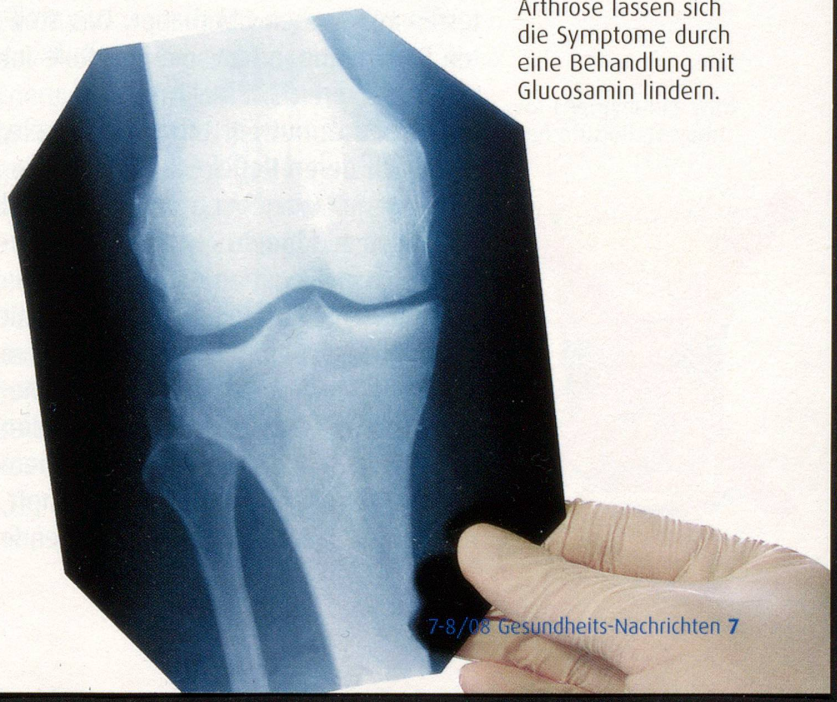
GN-Leser wissen mehr – und holen sich Informationen immer mehr auch im Internet. Ganz aktuell sind auch im Sommer unsere Dossiers, vertiefte Informationen zu interessanten Themen.
Auf der Webseite «www.gesundheitsnachrichten.ch» finden Sie aktuell Dossiers mit ausführlichen Informationen zu den Themen «Gesunde Ernährung», «Säuren-Basen-Haushalt», «Frauengesundheit», «Grippe und Erkältung» sowie «Babys und Kleinkinder».
Klicken Sie herein und abonnieren Sie den monatlich erscheinenden kostenlosen E-Mail-Newsletter von A.Vogel.

Diese entspannt lächelnde junge Frau lädt Sie auf unserer Website zum «Säure-Basen-Quiz» ein.

Glucosamin lindert Arthrose

Kurzzeitstudien mit Glucosamin belegten einen Nutzen bei Patienten mit leichter bis mässig schwerer Kniegelenksarthrose, sagt Prof. Josef Zacher vom Helios-Klinikum Berlin-Buch.
Zacher nannte experimentelle Hinweise für mögliche Wirkmechanismen von Glucosamin. Die Wichtigsten: Die Produktion von NO, COX2 und Interleukin-6 wird gehemmt.
In mehreren Langzeitstudien, in denen Patienten mit Kniearthrose drei Jahre lang mit Glucosaminsulfat, Paracetamol oder Placebo behandelt worden waren, zeigten sich ebenfalls symptommodifizierende Wirkungen von Glucosamin auf Schmerz und Funktionsstörung. In der Glucosamin-Gruppe hatte sich zudem die Weite des Gelenkspalts im Knie vergrössert. Dies deute auf einen strukturmodifizierenden Effekt hin. Der Einsatz einer Endoprothese im Knie — nach Zacher die «Kapitulation vor der Arthrose» – könnte durch eine Glucosamin-Therapie verzögert werden.

Ärzte Zeitung



Röntgenbild eines Kniegelenks: Bei Arthrose lassen sich die Symptome durch eine Behandlung mit Glucosamin lindern.

Fakten & Tipps

Fledermäuse, die einzigen fliegenden Säugetiere, werden oft «lautlose Jäger» genannt. Tatsächlich können sie ganz schön Lärm machen

Laute Fledermäuse

Zum Glück kann der Mensch keinen Ultraschall hören! Denn sonst hätte man nachts, wenn die Fledermäuse auf die Jagd gehen, keine Ruhe mehr. Mit bis zu 140 Dezibel sind sie lauter als ein Düsenflugzeug und gehören damit zu den lautesten Lebewesen überhaupt. Das stellten Forscherinnen fest, die ihre Rufe im Ultraschallbereich aufnahmen.

Fledermäuse nutzen Ultraschallschreie, um durch deren Reflektion an Beutetieren und der Umgebung auf ihr Umfeld schliessen zu können. Vermutlich schreien die verschiedenen Fledermausarten auf unterschiedlichen Frequenzen, damit sie sich gegenseitig nicht in die Quere kommen. Diejenigen, die sich mit höheren Frequenzen orientieren, zahlen jedoch einen Preis: Da die Luft höhere Ultraschallfrequenzen stärker dämpft, müssen sie lauter brüllen, um fliegende Insekten ähnlich effizient aufspüren zu können wie andere Fledermausarten. Wie laut diese Schreie jedoch tatsächlich sind, haben nun Wissenschaftlerinnen der Universität von Süddänemark in Odense und der Universität Ulm untersucht.

Sie beobachteten elf Fledermausarten in Panama. In deren Jagdgebieten stellten sie drei hochempfindliche, miteinander gekoppelte Mikrofone auf und zwei Kameras, die ein Stereobild aufzeichneten. Etwa zehn Zentimeter vor dem Maul der Fledermaus massen die Forscher den höchsten Schalldruckpegel.

Bei den Hasenmaulfledermäusen erreichte der Pegel mehr als 140 Dezibel. Das wäre jenseits der Schmerzgrenze des Menschen, wenn die Ultraschalllaute nicht ausserhalb seines Hörbereichs lägen.

wissenschaft.de

Spinat macht doch stark

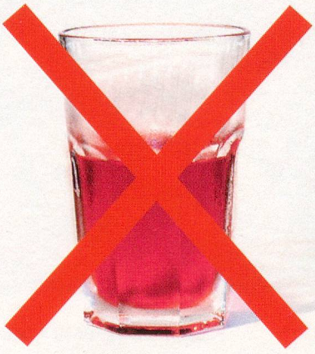
Das Gemüse, dem der Zeichentrick-Held Popeye seine beeindruckenden Muskeln verdankt, enthält tatsächlich Pflanzenhormone, die das Muskelwachstum beschleunigen. Das haben US-Wissenschaftler in verschiedenen Experimenten nachgewiesen. So hatten beispielsweise Ratten, die täglich eine Ration Spinatauszug bekamen, bereits nach einem Monat zwischen 18 und 24 Prozent mehr Kraft in ihren Vorderpfoten.
Menschliche Muskelzellen reagierten auf den Spinatauszug mit bis zu 20 Prozent gesteigerter Eiweissproduktion.
Allerdings reichen die kleinen Portionen aus Popeyes Spinatdosen wohl nicht für eine Verwandlung zum Kraftprotz: Um die Dosis zu erreichen, die bei Ratten zu Erfolgen führte, müsste ein Mensch jeden Tag mindestens ein Kilogramm des Blattgemüses vertilgen.
Als nächstes wollen die Forscher daher genauer untersuchen, wie man die Wirkung der Pflanzenhormone verstärken oder abschwächen kann.

New Scientist

Der Comic-Seebär Popeye behält Recht: Spinat enthält Substanzen, die beim Aufbau von Muskeln helfen – rein pflanzlich und ohne Nebenwirkungen.

Warnung vor Energydrinks

So genannte Energydrinks erhöhen nicht nur den Blutdruck (vgl. GN Januar 2008) – wenn sie mit Alkohol gemischt werden, könnten sie ein Gesundheitsrisiko darstellen. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt nach mehreren ernsten Zwischenfällen, Energydrinks nicht mit Alkohol zu mischen und nach dem Trinken keinen ausgiebigen Sport zu betreiben. Kinder oder Schwangere sollten sogar ganz auf die Modegetränke verzichten.
Bei Jugendlichen gehören Getränke wie «Wodka Red Bull» zu den Favoriten. Die Hersteller werben damit, die Produkte würden «die Leistungsfähigkeit steigern». Doch warnt das Bundesinstitut, Energydrinks, vor allem gemixt mit Alkohol, könnten zu Herzrhythmusstörungen, Krampfanfällen und Nierenversagen führen.
Zwar ist noch ungeklärt, aus welchen Gründen die Getränke solche körperlichen Schädigungen auslösen können und ob sie tatsächlich alleinige Ursache der Zwischenfälle sind. Doch gab es einige Fälle, die zu der Warnung führten:
Ein Mann war noch vor dem Eintreffen des Notarztes gestorben, nachdem er Energydrinks mit Wodka getrunken hatte. Ein 18-Jähriger hatte an einigen Tagen hintereinander mehrere Dosen Red Bull getrunken, um konzentrierter für eine Führerscheinprüfung zu sein. Er kollabierte mit einem Hirn- und Lungenödem. Den deutschen Giftinformationszentren, so berichtet die Zeitschrift «Der Spiegel», liegen ebenfalls Meldungen über unerwünschte Nebenwirkungen vor.

DER SPIEGEL Wissenschaft online

Vor Energydrinks wird nun offiziell gewarnt.