Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 9: Fybromyalgie

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: 14.01.2026

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

Curcuma bremst die Fettzellen

Schon wieder gibt es Neues zum Curcumin, dem Farbstoff, der dem Wurzelstock der Gelbwurz (Kurkuma, Curcuma) und damit auch dem Mischgewürz Curry die charakteristische gelbe Farbe gibt.
Es ist bereits länger bekannt, dass Curcuma die Gedächtnisleistung verbessert. Erst kürzlich wurde berichtet, dass Curcumin die Zellwände stärkt (vgl. GN 7-8/09).
Amerikanische Forscher der Tufts-Universität in Boston vermuten nun aufgrund von Laborversuchen, Curcumin könne auch zum Schutz vor Übergewicht beitragen. Der Naturstoff drosselt den Stoffwechsel der Fettzellen. Zudem verhindert er, dass sich im Fettgewebe neue Blutgefässe bilden. So kann sich das Körperfett weniger schnell ausbreiten. Die Wissenschaftler sind der Ansicht, Curcuma könne schon in kleinsten Mengen (im Milligrammbereich) im Essen von Vorteil für die Vermeidung von Übergewicht sein. Journal of Nutrition

Fakten & Tipps

Buchtipp: Fibromyalgie richtig behandeln

Weit verbreitet und immer noch rätselhaft: die schmerzhafte Erkrankung Fibromyalgie. Im Buch «Fibromyalgie – endlich richtig erkennen und behandeln», verfasst von dem anerkannten Rheumatologen Dr. med. Wolfgang Brückle, erfahren Sie, wie das Krankheitsbild sicher erkannt und wirksam behandelt wird. Übersichtlich und leicht verständlich werden rheumatische Erkrankungen und insbesondere das Beschwerdebild der Fibromyalgie erläutert, Diagnostik und Untersuchungsmethoden erklärt sowie eine ganze Reihe von Therapiemöglichkeiten dargestellt.
Der Autor macht Mut: Richtige Aufklärung, naturheilkundliche Verfahren, ein neuer Umgang mit Stress und die passende ärztliche Unterstützung lindern die quälenden Dauerschmerzen deutlich. Die neu verfassten Leitlinien beschreiben erstmals klar den Weg zur raschen Besserung. Zudem unterstützt der Autor Ansätze zur Selbsthilfe mit konkreten Hinweisen für ein besseres Verständnis der Symptome, wohltuende Bewegung, eine innere Haltung der Gelassenheit und grössere Selbstfürsorge. Ein Buch, das nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige äusserst hilfreich sein kann.

Dr. med. Wolfgang Brückle, «Fibromyalgie – endlich richtig erkennen und behandeln», 112 S., mit 48 Abbildungen, kartoniert, Trias Verlag 2008, ISBN-13: 978-3830434825, CHF 24.30/Euro 12.95

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.

Herpes sitzt auch in Textilien – Waschen hilft

Nicht aufkratzen, nicht herumfingern, Küssen verboten: Mit einfachen Regeln gelingt es meist, weitere Ansteckungen mit Herpes-Viren zu vermeiden, die die schmerzhaften Bläschen an den Lippen, der Zunge oder den Geschlechtsteilen verursachen.

Doch möglicherweise gibt es noch einen weiteren Übertragungsweg für den hochansteckenden Virus als den direkten von Mensch zu Mensch, nämlich über Textilien. Diesen Verdacht weckt eine Studie des Instituts für Hygiene und Biotechnologie an den Hohenstein-Instituten in Bönnigheim.

Die Forscher verteilten auf kleinen Textillappen Herpes simplex-Partikel. Noch 48 Stunden später liessen sich die Erreger bei Raumtemperatur auf dem Gewebe nachweisen. Damit ist theoretisch eine Übertragung über benutzte Handtücher oder sonstige Textilien möglich.

Selbst nach einer 40-Grad-Wäsche fand sich auf den Textilien immer noch Virus-DNA. Allerdings scheint eine Ansteckung nach dem Waschgang eher unwahrscheinlich, meldet das Institut. Denn für die Infektiosität ist die Hüllmembran des Virus entscheidend. Und die hatte in der Trommel nicht überlebt. Medical Tribune

A. Vogel-Kochbuch auf Englisch und Französisch

Es war ein Erfolg und soll ein noch grösserer werden: «A. Vogel für Geniesser – Natürlich frisch und gesund» mit den feinen Rezepten gibt es nun auch in französischer und englischer Sprache.

«A. Vogel pour les Gourmets» wird in Belgien, Frankreich und Kanada erhältlich sein. «Naturally fresh and delicious – Healthy Cooking with A. Vogel» gibt es in Grossbritannien, Finnland, Kanada, Südafrika sowie in Australien und Neuseeland zu kaufen.

Selbstverständlich können Sie diese Bücher für sich oder Ihre französisch- bzw. englischsprachigen Freunde auch bei uns bestellen: Die französische Ausgabe unter der Artikelnummer 71, die englische unter Art.-Nr. 72. Preis: CHF 38.–/Euro 22.50 (DE)/Euro 23.20 (AT).

Mitglieder des A. Vogel-Aktiv-Clubs erhalten einen Preisnachlass von CHF 5.-

Vor Mitternacht ins Bett – das hält die Blutgefässe elastisch

Nicht nur Fettwerte oder Blutdruck sind wichtig für die Gefässgesundheit, sondern offenbar auch die Zeit, zu der jemand schlafen geht. Japanische Ärzte führten eine Studie mit 251 gesunden Männern durch. Bei den Testpersonen wurden ausser den in Bezug auf die Gefässgesundheit üblichen Messwerten wie Blutfette und Blutdruck, Nüchternzucker oder BMI (Body-Mass-Index) auch die Schlafdauer und die Schlafenszeit erfasst. Erster positiver Effekt: Je länger die Teilnehmer täglich in Morpheus Armen ruhten, desto niedriger waren ihre Blutdruck- und Fettwerte sowie ihr Body-Mass-Index, und desto geringer war auch ihr Bauchumfang.
Doch bei der Untersuchung auf eine als frühes Arteriosklerosezeichen (Gefässverkalkung) gewertete Verhärtung der Gefässe zeigte sich noch eine andere Beziehung zum Schlaf. Die Elastizität der Gefässe wurde vor allem davon beeinflusst, wann ein Proband ins Bett ging. Teilnehmer, die sich vor Mitternacht hinlegten, wiesen nachweislich niedrigere Werte und damit deutlich entspanntere Gefässe auf als solche, die erst nach 24 Uhr unter die Decke krabbelten.

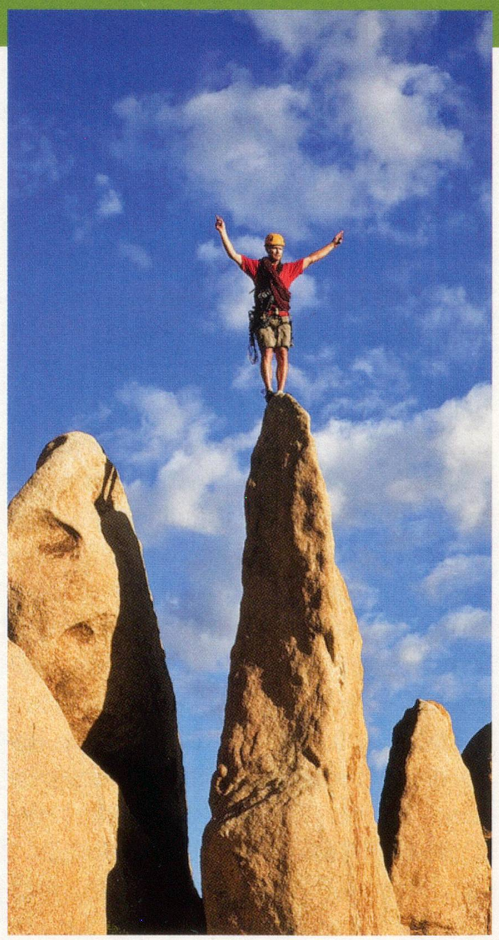
Medical Tribune

Fakten & Tipps

Placebos für Abenteurer

Je risikofreudiger ein Mensch ist, desto eher spricht er auf eine Behandlung mit Placebos an. Das haben kanadische Forscher festgestellt, als sie untersuchten, wie Freiwillige auf ein wirkstofffreies Placebo reagierten, das sie als schmerzlindernde Crème ausgaben. Zusätzlich führten sie einen Persönlichkeitstest mit den Probanden durch.
Je abenteuerlustiger die Testteilnehmer waren, desto eher spürten sie eine Placebowirkung – vermutlich deshalb, weil sie empfindlicher für den Gehirnbotenstoff Dopamin sind, erklären die Wissenschaftler um Petra Schweinhardt von der McGill-Universität in Montreal. Schon der Gedanke daran, dass der Schmerz nachlässt, aktiviere das Belohnungszentrum, welches daraufhin Dopamin ausschütte.

wissenschaft.de



Es ist nicht egal, was im Schoppen ist. Ungewollt können Eltern die Grundlage fürs Dickwerden legen, wenn der Wonneproppen zu eiweisshaltige Milch bekommt.

Eiweissgehalt in Säuglingsnahrung beeinflusst Gewicht

Stillkinder nehmen nachweislich langsamer zu als Kinder, die mit Flaschennahrung gefüttert werden. Die langsamere Gewichtszunahme ist offenbar einer der Gründe, warum gestillte Kinder später weniger zu Übergewicht neigen.

Über einen Zeitraum von zwei Jahren untersuchten Mediziner insgesamt 934 Kinder. 636 Säuglinge bekamen im ersten Jahr Anfangs- und Folgemilch als Muttermilchersatz: davon 313 mit niedrigem und 323 mit höherem Eiweissgehalt. Im Vergleich dazu wurden 298 Stillkinder beobachtet.

Nach 24 Monaten entsprach das Gewicht der Kinder, die mit weniger eiweisshaltigem Milchersatz ernährt wurden, dem der Babys, die Muttermilch bekamen. Die anderen jedoch hatten bei gleicher Grösse mehr Gewicht zugelegt.

Prof. Berthold Koletzko, Koordinator der europäischen Studie an der Universität München, ist der Ansicht, dass eine Verringerung des Proteinanteils in der Milch das langfristige Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern reduzieren könne: «Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung der Förderung und des Schutzes des Stillens ... Sie zeigen auch die Notwendigkeit einer Weiterentwicklung und Verbesserung von Säuglingsnahrungen. Die Verwendung von Flaschennahrungen mit begrenztem Eiweissgehalt könnte das langfristige Risiko für Übergewicht ganz wesentlich vermindern.»

Um den Langzeiteffekt von Säuglingsnahrung auf das Adipositas-Risiko zu überprüfen, werden die an der Studie teilnehmenden Kinder weiterhin beobachtet.

JournalMED