Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 1: Salutogenese

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

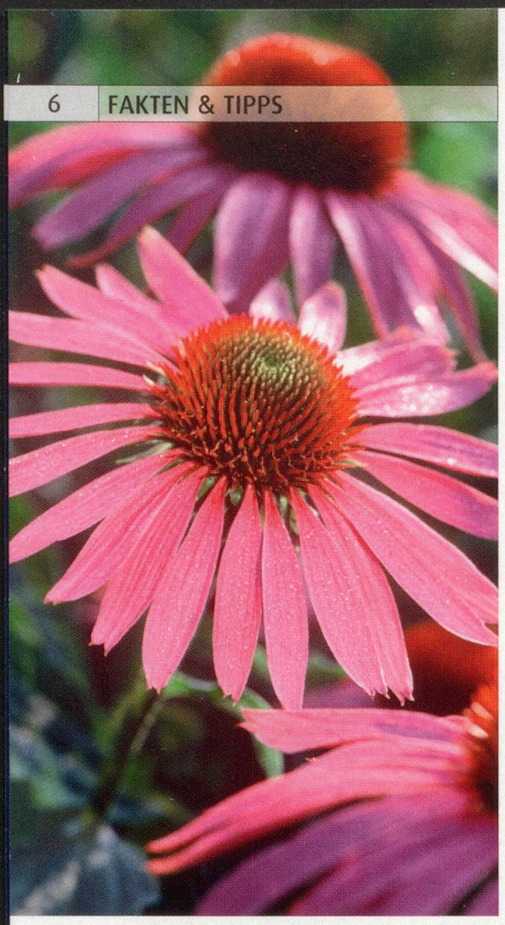
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.08.2025

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



Der Rote Sonnenhut hemmt «in vitro» erfolgreich Grippeviren und ruft keine Resistenzen hervor.

FORSCHUNG

Echinacea hemmt Grippeviren

Forscher der Universität Giessen sowie der Universität von British Columbia in Vancouver haben nun erstmals nachgewiesen, dass ein standardisierter Extrakt aus Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut) gegen neue Influenza-Stämme wie die Vogel- und Schweinegrippe-Viren (H5N1, H7N7 und H1N1) im Laborversuch ebenso wirksam ist wie gegen den humanpathogenen Grippevirus H3N2.

Der Echinacea-Extrakt hemmte alle vier Viren-Typen in Zellkulturen signifikant und in ähnlichem Ausmass (zu mindestens 80 Prozent). Dieser Effekt blieb auch bei hohen Virenkonzentrationen erhalten. Besonders wichtig: Bei der Behandlung der Virenstämme mit Echinacea wurde keinerlei Resistenzentwicklung beobachtet, auch nicht nach mehreren Durchgängen. Gegen den parallel untersuchten antiviralen Wirkstoff Oseltamivir waren dagegen bereits nach der zweiten Behandlungsrunde 87,2 Prozent der Viren resistent, nach der dritten nahezu 100 Prozent.

Die Wissenschaftler sehen im Echinacea-Extrakt eine leicht verfügbare und klinisch relevante Ergänzung zu empfohlenen Standardmassnahmen der Influenzabekämpfung. Virology Journal online

BUCHTIPP: Älterwerden will gerlernt sein

Der Zeitraum des Älterwerdens umfasst inzwischen ein Drittel unseres gesamten Lebens. Das Buch des Ehepaars Hildegard und Hartmut Radebold ist für all jene geschrieben, die sich frühzeitig mit den wichtigsten Aspekten des Älterwerdens auseinandersetzen und die Zukunft bewusst gestalten wollen. Auch der dritte Lebensabschnitt beinhaltet wichtige Entwicklungsaufgaben und -möglichkeiten.

Welche Pläne und Vorstellungen von der Zeit nach dem Arbeitsleben habe ich eigentlich? Sind meine Wünsche realistisch? Haben mein Partner und ich ähnliche Erwartungen vom gemeinsamen Älterwerden? Wie richte ich mein Umfeld altersgerecht ein? Welche »Altlasten« blockieren mich auf dem Weg zu einem zufriedenen Älterwerden?

Das Buch ermutigt dazu, sich aktiv mit dem älter werdenden Körper, der seelischen Verfassung und veränderten Lebensbedingungen auseinanderzusetzen.

Konkrete Fragen und Beispiele zu den verschiedenen Themen geben wertvolle Anregungen für eigenständige Überlegungen und Projekte für eine befriedigende Zukunft.

Dieses Buch ist ein wertvoller Ratgeber für alle, deren Bild vom Älterwerden noch von den eigenen Eltern geprägt ist. Das heutige Altern, das machen die Autoren klar, steht unter völlig anderen Vorzeichen und bietet ganz andere Perspektiven. Und die sollte man nutzen.

Hartmut und Hildegard Radebold, «Älterwerden will gelernt sein», 288 S., broschiert, Klett-Cotta Verlag 2009, ISBN-13: 978-3608945263, CHF 34.50/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.

Sind Sie flexibel? Erreicht man mit den Händen die Zehen der ausgestreckten Beine, ist die Chance gross, dass auch die Arterien schön geschmeidig sind und bleiben.

ARTERIOSKLEROSE

Einmal vordehnen, bitte

Wer mit den Händen seine Zehen erreicht, hat möglicherweise ein geringeres Risiko für einen Herzinfarkt: Die Flexibilität des Rumpfes hängt direkt mit der Dehnbarkeit der Arterien zusammen und könnte sogar als Testgrösse dienen, nach der sich das Infarktrisiko berechnen lässt. Das haben japanische Forscher herausgefunden.

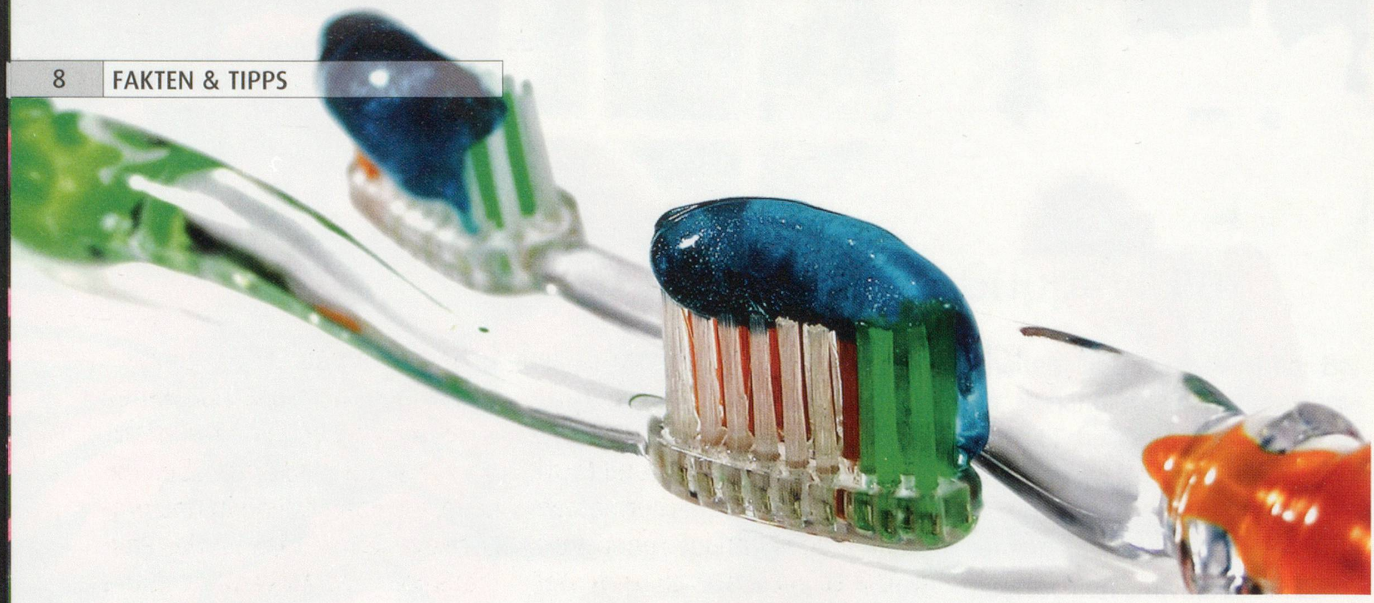
Die Wissenschaftler untersuchten in ihrer Studie über 500 Erwachsene und massen deren Dehnbarkeit mit einem einfachen Test: Die Versuchspersonen mussten sich mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen und mit den Händen versuchen, ihre Zehen zu erreichen. Dabei zeigte sich: Je weiter die Probanden nach vorne reichen konnten, desto dehnbarer waren auch ihre Arterien.

Das überwachten die Wissenschaftler mit Blutdruckmessgeräten an Hand- und Fussgelenken der Studienteilnehmer. Sie rechneten zudem für jeden Probanden aus, wie lange der Blutfluss vom Hals zu den Füssen brauchte.

Die untersuchten Personen waren zwischen 20 und 83 Jahre alt. Je höher das Alter, desto wichtiger wird offenbar ein flexibler Rumpf. Während bei jüngeren Personen der Zusammenhang zwischen Arteriensteifheit und Dehnbarkeit weniger ausgeprägt war, nahm er mit dem Alter immer mehr zu. Möglicherweise lässt sich dieser Zusammenhang aber auch ausnutzen: Dehnungsübungen könnten als Gesundheitsvorsorge betrieben werden.

Warum genau die körperliche Flexibilität so stark mit der arteriellen zusammenhängt, konnten die Forscher noch nicht klären. Ein möglicher Grund sei, dass wenig flexible Menschen meist auch einen höheren Blutdruck hätten, was Herzinfarkte begünstige.

Eine andere Möglichkeit sei die Tatsache, dass die Muskeln von beweglichen Menschen mehr Kollagen und Elastin enthalten. Beide Stoffe machen verschiedene Körpergewebe flexibler. Sie könnten also auch die Arterien vor der Versteifung bewahren, meinen die Forscher. Wissenschaft.de



MUNDGESUNDHEIT

Zahnersatz mit der Bürste putzen

Die dritten Zähne sollte man nicht nur mit einer Reinigungslösung sauberhalten. Besser ist es, sie mit der Bürste zu putzen. Das folgern brasilianische Wissenschaftler aus sechs Studien, die an Universitäts-Zahnkliniken oder ähnlichen Einrichtungen durchgeführt worden waren.

Verglichen wurde, wie oft Irritationen oder Entzündungen am Zahnfleisch auftraten, die Häufigkeit von schlechtem Atem und das Ausmass von Plaque-Resten am Zahnersatz.

Putzten die Teilnehmer ihre Dritten mit Bürste und Reinigungspaste oder bürsteten sie die Prothesen zunächst und legten sie dann in eine Reinigungslösung, fiel das Ergebnis am besten aus. Sprudeltabletten oder Enzymlösungen alleine erzielten weniger gute Noten. Von aggressiveren Techniken wird jedoch abgeraten: So könnten sich die Prothesen verformen, wenn sie in kochendes Wasser gelegt würden. Und auch ein Wasserbad in der Mikrowelle könnte dem Zahnersatz schaden. Nicht untersucht wurde, ob sich Ultraschall-Geräte für die Reinigung eignen.

netdoktor.de

FORSCHUNG

Karate gegen Kopfschmerz?

Wer eine asiatische Kampfsportart betreibt, wird mit der Zeit weniger schmerzempfindlich. Offenbar hebt das Training die Schmerzschwelle nicht nur in den trainierten Körperpartien, sondern auch im Kopf, fand nun ein Forscherteam des Universitätsklinikums Münster heraus.

Die Wissenschaftler untersuchten den Einfluss eines Abhärtungstrainings, wie es in vielen asiatischen Kampfkünsten zum Übungsprogramm gehört. Dabei stellten sie fest, dass mit zunehmender Abhärtung nicht nur die trainierten Arme und Beine toleranter gegenüber Schmerz wurden, sondern auch die Schmerzschwellen im Gesicht anstiegen – obwohl der Kopf bei den Übungen gar nicht berücksichtigt wurde.

Da die Gesichtsregion vom Nervus trigeminus versorgt wird, der auch für Kopfschmerzen verantwortlich ist, wollen die Forscher nun systematisch untersuchen, ob das Training auch in der Kopfschmerztherapie genutzt werden kann.

Psychologie heute

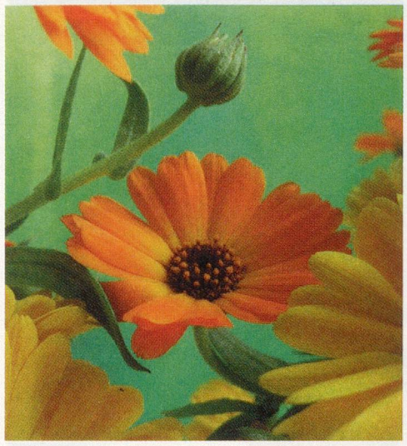
2010

AUS- UND WEITERBILDUNG

Freiburger Heilpflanzenschule

Freiburger Heilpflanzen Schule Ursel Bühring

Zertifiziertes Studienprogramm für Heilpflanzenkunde (FVDH)



Die Freiburger Heilpflanzenschule ist eine führende Ausbildungsstätte für Phytotherapie und bei Medizinern, Pädagogen und fachlich Interessierten gleichermassen als berufbegleitendes Lehrinstitut geschätzt. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, das traditionelle Wissen über Heilpflanzen mit modernen Erkenntnissen der Phytotherapie zu verbinden. Die Schule hat ein eigenes Konzept und völlig neues Lehrmaterial für Heilpflanzenkunde entwickelt.

Auch 2010 bietet die Freiburger Heilpflanzenschule wieder einjährige Phytotherapie-Ausbildungen mit Beginn am 15. März und 15. Oktober an. Im Februar 2010 beginnt eine Kurzausbildung zur Kindernaturheilkunde. Elf spannende Fachseminare mit namhaften Dozentinnen und Experten unterrichten unter anderem über die neuesten Entwicklungen und praxisrelevanten Studien in der Phytotherapie. Im November findet das Freiburger Phytotherapie-Symposium 2010 zum Thema «Burn out – Notbremse der Seele?» statt. Das gesamte Programm kann im Internet heruntergeladen werden.

Freiburger Heilpflanzenschule
Ursel Bühring
Zechenweg 6, DE-79111 Freiburg
Tel +49 761 55 65 59 05
E-Mail: info@heilpflanzenschule.de
Internet:
www.heilpflanzenschule.de

ERNÄHRUNG

Vollkorn gegen Bauchfett

Gesunde Ernährung lohnt sich auch im Alter: Vollkornprodukte tragen dazu bei, Körpergewicht und Fettanteil niedrig zu halten. Das geht aus einer Studie mit Erwachsenen von 60 bis 80 Jahren hervor.

In der Studie bestand eine lineare Beziehung: Je mehr dieser Nahrungsmittel – hauptsächlich dunkles Brot, Naturreis und Frühstücksflocken – die Teilnehmer verzehrten, um so geringer waren BMI und Fettgewebe. Unabhängig von Sport und sonstigem Lebensstil hatten jene, die am meisten Vollkornprodukte zu sich nahmen, 2,4 Prozent weniger Körperfett und 3,6 Prozent weniger Bauchfett als jene, die am wenigsten assen. Noch ausgeprägter war der Effekt, wenn die Forscher bei ihren Berechnungen nur Getreideprodukte aus Vollkorn berücksichtigten. Vollkorngetreide wirkt Fettleibigkeit wohl durch den günstigen Einfluss auf Insulin und andere Hormone entgegen.

Ärzte Zeitung