

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

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>

KREBSFORSCHUNG

Scharfes gegen Prostatakarzinom

Kohl, Senf und Meerrettich – diese Kreuzblütler sind einer grossen prospektiven Studie zufolge scharfe Gegner des Prostatakrebses. Den vorbeugenden Effekt der darin enthaltenen Glukosinolate haben Epidemiologen des Krebsforschungszentrums in Heidelberg belegt.

Bei etwa 11 500 Männern berechneten sie die Aufnahme dieser Stoffe nach einem standardisierten Ernährungsfragebogen. Jenes Viertel der Teilnehmer, das am meisten der sekundären Pflanzenstoffe aus Kohlarten, Senf und Meerrettich verzehrte, hatte in zehn Jahren ein um 32 Prozent niedrigeres Prostatakrebs-Risiko als das Viertel mit dem geringsten Konsum.

Ärztezeitung



Ein Grund mehr, sich Wintergemüse schmecken zu lassen!

BUCHTIPP: **Salutogenese - Gesundbleiben trotz chronischer Krankheit**

Chronische Erkrankungen machen sowohl Betroffene als auch Therapeuten fassungslos und konfrontieren sie mit ihren eigenen Grenzen und ihrer Ohnmacht. Warum gerade ich, warum diese Krankheit?

Eine chronische Erkrankung führt oft zu einer verzweifelten Suche: nach neuen Heilmethoden, anderen Medikamenten oder dem nächsten Spezialisten. Dennoch fühlen sich Patienten nur allzu oft hilflos und als Opfer der Erkrankung. Auch Therapeuten, die ihnen nicht zu einer endgültigen Heilung verhelfen können, leiden unter dieser Situation.

Dieses Buch rückt eine Suche nach innen, nach dem Heilen und Gesunden in jedem von uns, in den Fokus. Neue Erkenntnisse der Salutogeneseforschung zeigen, dass Eigenschaften

des Menschen wie Resilienz (Widerstandskraft) und Invulnerabilität (Unverwundbarkeit) gerade auch bei chronischen Erkrankungen ganzheitlich und interdisziplinär gefördert werden müssen und können. Patienten wie Therapeuten kommen in diesem Buch zu Wort und beschreiben ihre Wege auf der spannenden Suche nach den Ressourcen, die Menschen gesund und glücklich machen – trotz einer chronischen Krankheit.

Claudia Sigl/Martin Offenbächer (Hrsg.),
«Salutogenese – Gesundbleiben trotz chronischer Krankheit», 174 S., broschiert, Pflaum Verlag 2010, ISBN: 978-3790-5099-15, CHF 40.50/Euro 28.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,

Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Alarmierende Blutdruckwerte

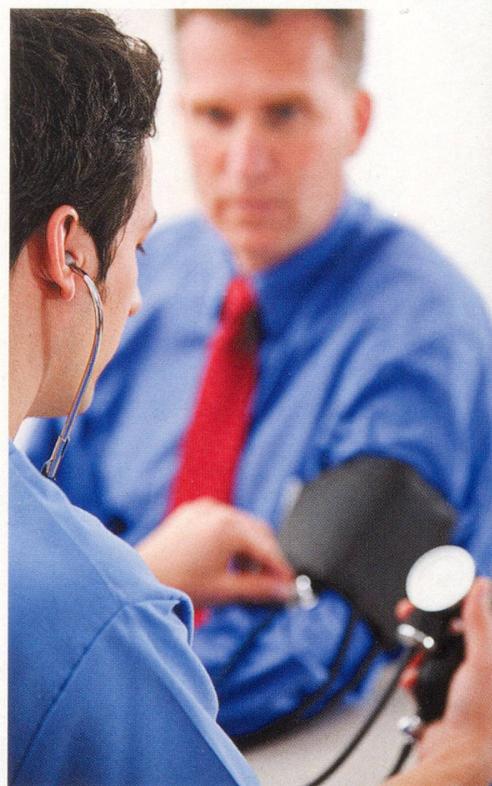
Im Verlauf einer Blutdruckwoche in der Schweiz sind bei jeder dritten Person erhöhte Werte des Blutdrucks gemessen worden – und viele Betroffene ahnten nichts davon. Zwanzig Prozent der Teilnehmenden war ihr Risiko völlig unbekannt.

Die Blutdruckwoche wurde von der Schweizerischen Herzstiftung und dem Schweizerischen Apothekerverband pharma Suisse durchgeführt. In 800 Apotheken liessen sich über 10 000 Personen kostenlos den Blutdruck messen. Für die Auswertung verfügbar waren die Daten von 5663 Personen.

Ein Drittel der Teilnehmenden hatte Blutdruckwerte, die über dem Wert von 140/90 mm Hg lagen. Besonders alarmierend ist dabei, dass rund 1100 Personen – fast jede fünfte – von ihrem Ergebnis überrascht waren. Sie hatten nicht vermutet, dass ihre Blutdruckwerte die kritische Grenze überschritten.

Die Schweizerische Herzstiftung ruft deshalb alle Erwachsenen ab 18 Jahren dazu auf, sich jährlich einmal den Blutdruck messen zu lassen.

Leben und Gesundheit



RHEUMA

Moderater Sport nützt auch bei Arthritis



Patienten mit Rheumatoide Arthritis (RA) sollten Sport treiben. Das ist die Botschaft einer Studie aus Frankreich: Moderates Training verbessert Funktion und Lebensqualität und mindert die Schmerzen.

In die Auswertung einbezogen wurden 14 Studien und Metaanalysen mit über 500 RA-Patienten und genauso vielen Kontrollpersonen. Die Teilnehmer waren 44 bis 68 Jahre alt, die RA bestand seit bis zu 16 Jahren.

Studienautor Professor Athan Baillet vom Uniklinikum Grenoble betonte, dass Ausdauertraining sicher und nützlich für RA-Patienten ist. Das sei eine wichtige Erkenntnis, da RA-Patienten meist körperlich

wenig aktiv sind. Nach Angaben des US-Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) geben RA-Patienten doppelt so häufig wie gleichaltrige Gesunde gesundheitliche Einschränkungen bei Aktivitäten an.

Das American College of Rheumatology (ACR) empfiehlt Patienten mit RA ausdrücklich, pro Woche 2,5 Stunden Ausdauertraining zu betreiben. Sichere Formen des Trainings sind (Nordic) Walking, Tanzen, Wassergymnastik und ähnliches. Das Training hilft, das Gewicht zu halten und verbessert Schlaf, Stimmung und den Gesundheitszustand generell.

innovationsreport



ALLERGIEN

Juckender Schmuck

Deutsche Forscher haben entdeckt, warum Nickel so häufig Allergien auslöst: Einzelne aus dem Metall herausgelöste Teilchen heften sich an ein Schlüsseleiwiss des Immunsystems, das normalerweise dafür zuständig ist, eindringende Bakterien zu erkennen. Dadurch lösen sie eine Entzündungsreaktion aus, die schliesslich zu den typischen Symptomen einer Kontaktallergie wie Rötungen, Brennen, Jucken und sogar Bläschenbildung führt.

Interessanterweise ist die Andockstelle für die Nickelteilchen auf einem speziellen Rezeptor dabei nicht derselbe wie für Bakterien.

Gelänge es also, gezielt die Nickelstelle zu blockieren, könnte man der Nickelallergie effektiv zu Leibe rücken, ohne gleichzeitig die für das Immunsystem wichtige Funktion des Eiweisses zu stören.

Bis zu zehn Prozent aller Frauen und ein Prozent der Männer in den Industrieländern leiden unter einer Nickelallergie. Sie entsteht, wenn die Haut in Kontakt mit dem Metall kommt und dabei sensibilisiert wird. Anschliessend kann schon eine kurze Berührung mit nickelhaltigen Gegenständen ein heftiges Ekzem auslösen.

wissenschaft.de

KINDERGESUNDHEIT

Farbstoffcocktail in Bonbons in der EU verboten

Seit dem 20. Juli müssen in der EU Lebensmittel mit riskanten Farbstoffen den Warnhinweis «kann die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen» tragen. Die betroffenen Farbstoffe Gelborange (E 110), Azorubin (E 122), Allurarot (E 129) und Chinolingelb (E 104) stehen laut einer britischen Studie nicht nur im Verdacht, Hyperaktivität und Konzentrationsprobleme, sondern auch Allergien auszulösen.

Die bunten und auffälligen Produkte sprechen in erster Linie Kinder und Jugendliche an – eine sehr sensible Gruppe, finden auch Schweizer Konsumentenschützer. Sie haben daher das Bundesamt

für Gesundheit BAG aufgefordert, die Gesetzgebung auch in diesem Teilbereich den EU-Vorschriften anzupassen. Der Anteil von Produkten, insbesondere an Süßigkeiten mit bedenklichen Farbstoffen ist hoch; er liegt bei über 30 Prozent. Das BAG sieht jedoch keinen Handlungsbedarf.

Die Grossverteiler Coop und Migros haben nun beschlossen, bei Eigenmarken auf solche Stoffe zu verzichten, Zulieferern den Verzicht nahe zu legen bzw. die Produkte bis 2012 schrittweise aus den Regalen zu nehmen. Übrigens: Bei Bio-Süßwaren sind künstliche Farbstoffe grundsätzlich verboten.

foodnews/Saldo



PARKINSON'SCHE KRANKHEIT

Vitamin B6 als Einflussfaktor bei Parkinson

Ein internationales Team von Forschern hat einen neuen Risikofaktor für Parkinson identifiziert. Ein bestimmtes Gen verändert die Aktivität eines Enzyms, das Vitamin B6 aus der Nahrung in eine für den Körper verwertbare Form umwandelt. Die Studie bestätigte zudem, dass der Vitamin B6-Status

und -Stoffwechsel einen weitreichenden Einfluss sowohl auf das Krankheitsrisiko als auch auf die Therapie der Erkrankung haben. «Unsere Studie zeigt das Zusammenspiel von erblichen Faktoren und Umwelteinflüssen wie zum Beispiel Ernährungsgewohnheiten bei der Entstehung von Morbus

Parkinson», erklärte ein Forscher der Universität München. Obwohl die neu entdeckte Variante nur einen kleinen Beitrag zum Gesamtrisiko einer Parkinson-Erkrankung leistet, könnten die Ergebnisse die Entwicklung massgeschneideter Therapien unterstützen.

scinexx.de

KREBS UND ERNÄHRUNG

Darmkrebs durch Fastfood?

Junge Amerikaner erkranken immer häufiger an Darmkrebs. Forscher sehen einen Zusammenhang mit veränderten Essgewohnheiten. Seit Mitte der 80er-Jahre gibt es in den USA jährlich etwa 2,5 Prozent weniger Darmkrebs. Möglicher Grund ist die verbesserte Früherkennung mit obligatorischer Darmspiegelung für über 50-Jährige. Bei US-Bürgern unter 50 Jahren wird allerdings seit einigen Jahren häufiger Darmkrebs diagnostiziert. Experten der Amerikanischen Krebsgesellschaft sprechen von einem durchschnittlich jährlichen Tumoranstieg von etwa 1,5 Prozent. Besonders häufig erkranken 20- bis 29-Jährige: jedes Jahr fünf Prozent mehr.

Die Forscher führen die steigenden Darmkrebszahlen bei Jüngeren in erster Linie auf Übergewicht und schlechte Ernährung zurück: Der Fastfood-Konsum habe sich von 1970 bis Mitte der 90er-Jahre unter Jugendlichen verfünfacht.

Medical Tribune

