

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 12: Zelltod : lebenswichtig!

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

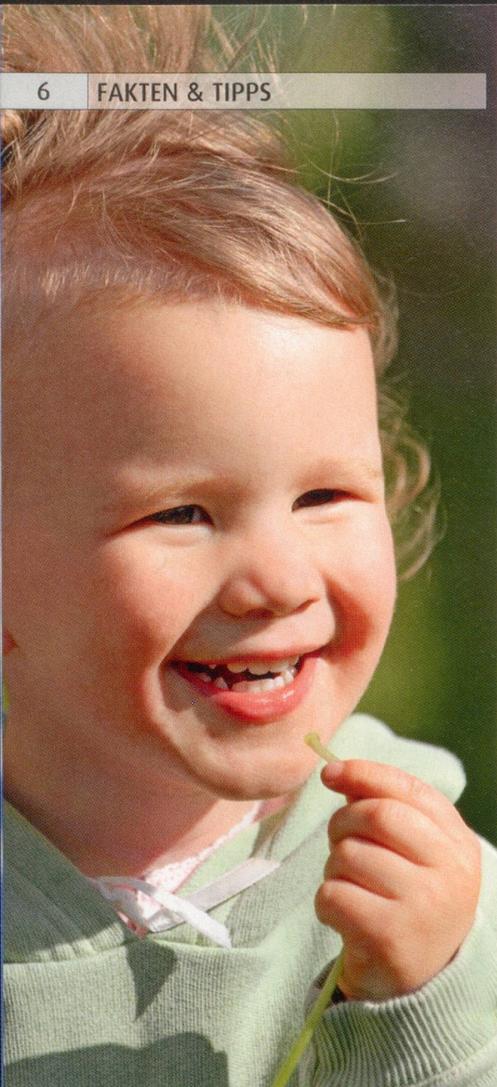
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 05.02.2026

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



GESUNDE ERNÄHRUNG

So lernen Kinder, Gemüse zu essen

Positive Rollenvorbilder, kindgerechte Kochkurse, Geschmacks- tests und lustige Cartoons erhöhen den Gemüsekonsumenten von Kindergartenkindern deutlich. Das konnten thailändische Forscher in einer Studie mit Kindern im Alter von vier bis fünf Jahren zeigen: Durchschnittlich verdoppelte sich der Gemüseverzehr der Kleinen durch die Teilnahme an einem unterhaltsamen Ernährungsprogramm. Die Kinder nahmen sogar zwei neue Gemüsesorten in ihre Essgewohnheiten auf.

Auch die Erzieher assen in der Projektzeit zusammen mit den Kindern Gemüsemahlzeiten, die Eltern bekamen entsprechende Erziehungstipps – und Hauptfi-

gur der Zeichentrickfilme, die gemeinsam angesehen wurden, war der Comic-Held Popeye, der mit Hilfe von Spinat Wunderkräfte entfaltet.

Andere Studien zur Ernährung von Vier- bis Achtjährigen zeigten, dass durchschnittlich nur eines von vier Kindern die empfohlene Tagesmenge an Gemüse zu sich nimmt. Die Bedeutung frühkindlicher Essgewohnheiten für das spätere Ernährungsverhalten ist aus weiteren Studien bekannt: Wer sich schon als Kind gut ernährt, wird das mit hoher Wahrscheinlichkeit sein Leben lang beibehalten. Umso wichtiger also, die Kleinen für gesunde Gemüse zu begeistern.

wissenschaft.de

BUCHTIPP: Krebs ... und das Leben geht weiter

Erschütternde, aber auch ermutigende Geschichten berichtet Irène Dietschi in diesem Buch, daslässlich des 100-jährigen Bestehens der Krebsliga erscheint. Sie porträtiert Menschen, die selbst oder als Angehörige von der Krankheit betroffen sind: Die Fernsehjournalistin Monika Schärer wird durch die Diagnose Brustkrebs erschüttert; der beste Freund von Schauspieler Laszlo I. Kish stirbt an einem Hirntumor; Gerd Nagel befindet sich im Zenit seiner Karriere als Onkologe, als er selbst Krebs bekommt; das Glück der jungen Eheleute Rey ist jäh bedroht, als ihr kleiner Sohn an Leukämie erkrankt; der ehemalige Radrennfahrer Robert Dill-Bundi, Olympiasieger 1980, kämpft seit über drei Jahren gegen einen Hirntumor und hat Zukunftspläne.

Neben Leid und Schmerzen, die eine

Krebsdiagnose unweigerlich mit sich bringt, hat die Autorin auch viel Hoffnung und Zuversicht angetroffen. Die Geschichten zeigen, welche Zäsur im Leben Krebs bedeutet – und gleichzeitig, welche Kraft Menschen entwickeln, weil sie leben wollen. Es sind, wie der Untertitel lautet, wirklich Geschichten von Krankheit, Hoffnung, Mut und Liebe – lesenswert nicht nur für Betroffene und Angehörige, sondern auch für alle anderen.

Irène Dietschi, «Krebs ... und das Leben geht weiter», 160 S., gebunden, orell füssli Verlag 2010

ISBN: 978-3-280-05388-1

CHF 39.00/Euro 26.00

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-KRANKHEITEN

Kalte Temperaturen belasten das Herz

Menschen mit Herzproblemen und Personen über 75 Jahre vertragen es schlecht, wenn die Temperatur sinkt: Wenn es draussen kälter wird, steigt die Zahl der Herzinfarkte, schlussfolgert eine aktuelle britische Studie aus den Daten von 84 000 Patienten. Im Untersuchungszeitraum bewegten sich die mittleren Tagestemperaturen zwischen minus 3 und plus 27 Grad Celsius.

Ergebnis: Verringerte sich die mittlere Tagestemperatur um ein Grad Celsius, nahm das relative Risiko für einen Infarkt um zwei Prozent zu. Am stärksten war dieser Zusammenhang in den ersten zwei Wochen nach einem Temperaturabfall. Hitze liess das Risiko hingegen nicht ansteigen.

Der Einfluss anderer für einen Herzinfarkt relevanter Bedingungen (z.B. Rauchen oder Übergewicht) wurde in der Analyse der Daten weitgehend ausgeschlossen. Selbst unter Berücksichtigung weiterer äusserer Risikofaktoren wie Grippewellen oder Luftverschmutzung blieb der Temperaturabfall als eigenständiger Faktor bestehen.

Eine mögliche Erklärung für diesen Zusammenhang besteht darin, dass sich bei Kälte mehr Entzündungen im Körper bilden und das Blut leichter gerinnt – beides fördert einen Herzinfarkt.

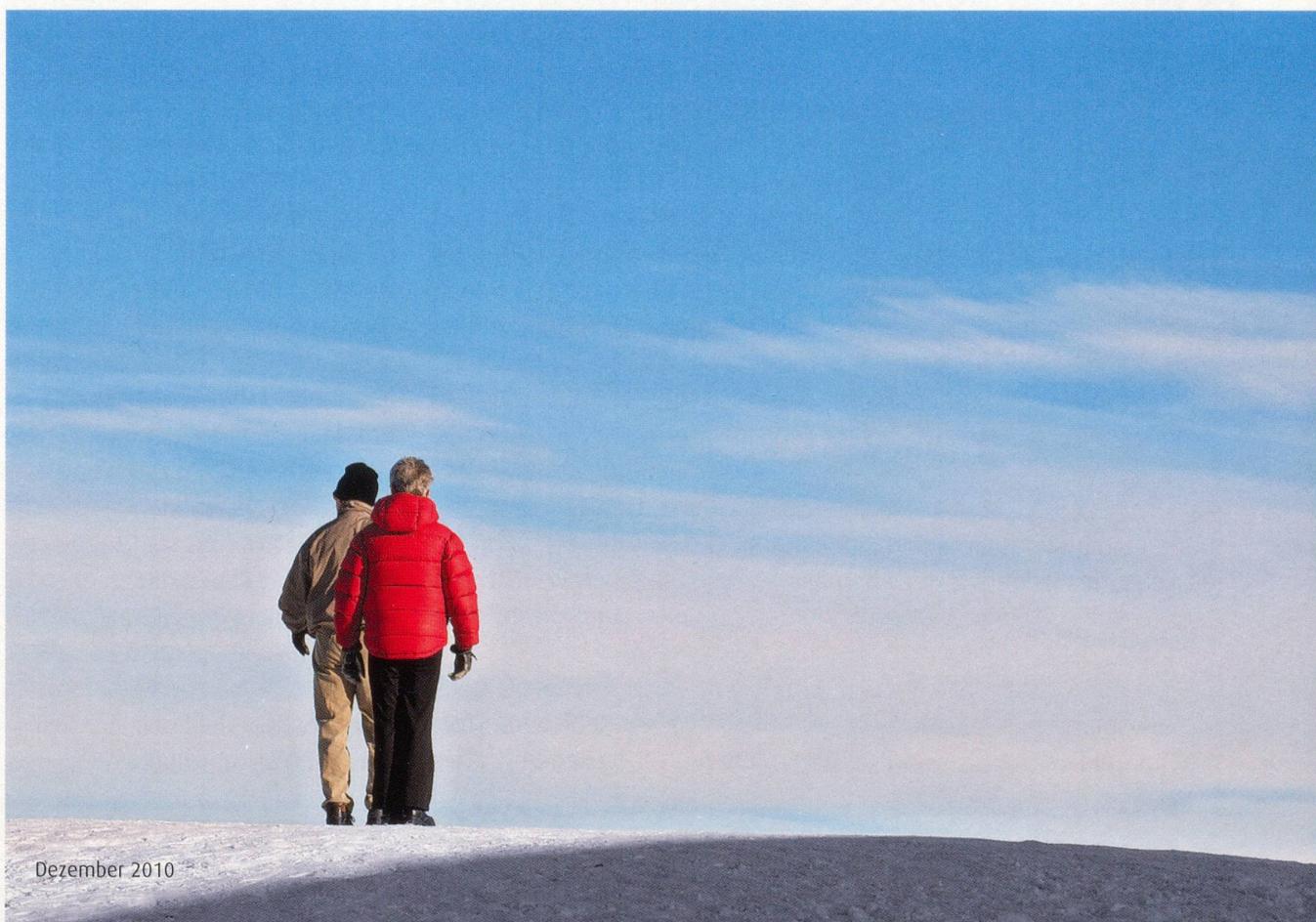
Die Wissenschaftler schätzen auf Basis ihrer Daten, dass ein Temperaturabfall um ein Grad Celsius allein in Grossbritannien in den

folgenden vier Wochen mit rund 200 zusätzlichen Herzinfarkten pro Tag einhergeht.

Ältere Menschen (74 bis 85 Jahre) sowie Personen mit bestehender Koronarerkrankung schienen laut Studie besonders anfällig für kältebeeinflusste Herzinfarkte zu sein. Einen gewissen Schutz vor den Auswirkungen sinkender Temperaturen genossen Menschen, die seit langer Zeit Acetylsalicylsäure genommen hatten.

Zur Vorbeugung und zum Schutz vor solchen kälteassoziierten Herzinfarkten raten die Mediziner ganz pragmatisch zu warmer Kleidung, besonders bei Aufenthalten im Freien, und gut geheizten Räumen.

ÄrzteZeitung



2011

A.Vogel

NEU FÜR 2011

A.Vogel Heilpflanzen-Kalender

In frischer Schönheit wieder da – der beliebte Jahreskalender von A.Vogel mit neuen, aufregend fotografierten Heilpflanzenbildern. Den attraktiven Kalender – auch als Geschenk geeignet – mit insgesamt sieben Blättern im Format 29 x 54 Zentimeter können Sie (so lange Vorrat) schon jetzt bestellen:

- ❖ telefonisch beim Verlag A. Vogel unter + 41 (0)71 335 66 66,
- ❖ per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, siehe auch S. 43),
- ❖ oder im Internet unter: www.avogel.ch.

Abonnentinnen und Abonnenten

der **GN** erhalten den Kalender für CHF 15.00 (einschliesslich Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriiffen). Für Nicht-Abonnenten beträgt der Preis CHF 18.50 (einschliesslich Versandkosten) bzw. Euro 8.50 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.

KINDER

Fernsehen schadet Kleinkindern langfristig



Zu viel Fernsehen bereits im Krabbelalter schadet Kindern; das ist nicht ganz neu. Aber eine kanadische Langzeitstudie mit 1314 Kindern hat nun einen langfristigen Effekt des häufigen Fernsehens auf bleibendes Übergewicht, Bewegungsmangel und Schulprobleme festgestellt.

Die Eltern führten über den TV-Konsum ihrer Kleinen im Alter von 29 bis 53 Monaten Tagebuch. Jahre später baten die Forscher die Lehrer ihrer inzwischen zehnjährigen Probanden um einen Bericht über deren Verhalten und die Leistungen in der Schule.

Das Resultat: Schüler, die als Zweibis Vierjährige mehr als zwei Stunden am Tag ferngesehen hatten,

verhielten sich in der Klasse passiver und hinkten ihren Mitschülern besonders in Mathematik hinterher. Sie hatten mehr Probleme mit Klassenkameraden und wurden häufiger gehänselt.

Darüber hinaus waren sie am Wochenende weniger aktiv und betätigten sich insgesamt weniger sportlich. Sie naschten um 10 Prozent mehr als andere Kinder zwischen den Mahlzeiten und wogen schon als Zehnjährige durchschnittlich fünf Prozent mehr.

Wer aktive Kinder ohne Übergewicht und Schulprobleme grossziehen will, sollte sie also vor allem in den ersten Lebensjahren vom Fernseher fernhalten. news.de

ERNÄHRUNG

Üppiges Schlemmen hat einen Langzeiteffekt

Wer sich nur vier Wochen lang regelmässig den Bauch vollschlägt, muss dafür zwei Jahre lang büßen: Bereits eine derartig kurze Periode exzessiver Essensaufnahme und reduzierter Bewegung hat nämlich eine dauerhafte Auswirkung auf das Körpergewicht und die Fettspeicherung. Das haben schwedische Wissenschaftler in einem Experiment festgestellt. Demnach ist der Anteil von Körperfett am Gesamtkörpergewicht nicht nur direkt nach der vierwöchigen Schlemmerphase erhöht, sondern auch noch über zwei Jahre später, selbst wenn das Ausgangsgewicht in der Zwischenzeit wieder erreicht wurde.

Die Probanden im Test nahmen vier Wochen lang etwa 5700 Kalorien pro Tag zu sich. Ausserdem durften sie täglich nicht mehr als 5000 Schritte zurücklegen, was einem bewegungsarmen Lebensstil entspricht. Anschliessend kehrten sie zu ihren vorherigen Gewohnheiten zurück.

Während des Experiments hatte jede Person im Durchschnitt 6,4 Kilo Gewicht zugelegt. Selbst nach

12 Monaten war das Ausgangsgewicht noch nicht wieder erreicht, sondern im Schnitt noch um 1,5 Kilogramm erhöht.

Bei der Messung nach zweieinhalb Jahren waren die Wissenschaftler selbst überrascht: Im Vergleich zum Ausgangswert war das Gewicht 3,1 Kilo höher! Der grösste Teil dieser Zunahme scheint dabei auf einen erhöhten Anteil an Körperfett zurückzugehen. Die Wissenschaftler merken an, dass diese Veränderung der Fettmasse grösser war als zu erwarten. Das mache es schwer, abzunehmen und ein neues Gewicht zu halten. «Sogar kurzzeitige Veränderungen des Essverhaltens können ausgedehnte Effekte auf die Gesundheit haben», fassen sie zusammen.

wissenschaft.de



WORLD WIDE WEB

Internet-Community von A.Vogel wächst

Eine Fülle von Informationen, Gesundheitschecks und Wettbewerbe mit tollen Preisen gibt es auf dem Internet-Gesundheitsportal www.avogel.ch. Der monatlich erscheinende Newsletter erfreut sich ebenso immer grösserer Beliebtheit. Er kann kostenlos auf der Website bestellt werden.

Seit einiger Zeit gibt es auch eine A.Vogel Facebook-Seite. Dort gibt es laufend aktuelle Tipps und Hinweise. Wie beim sozialen Netz-

werk Facebook üblich, kann jeder mit jedem ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen, Fragen

stellen oder Tipps «posten». Schauen Sie herein und werden Sie ein virtueller Freund von A.Vogel!