Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 9: Mit Parkinson leben

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

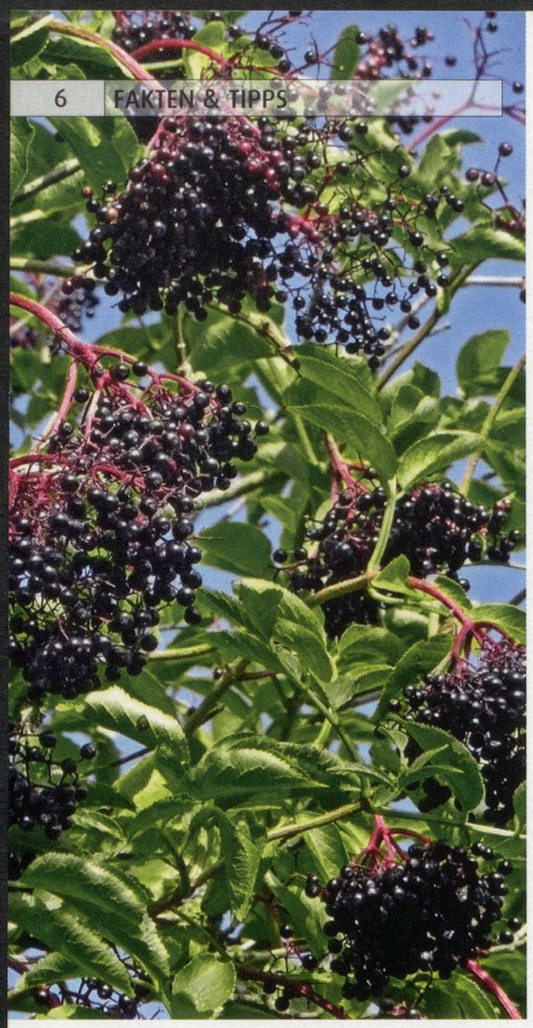
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



PARKINSON

Beeren helfen vorzubeugen

In einer neuen Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass Männer und Frauen, die regelmässig Beeren essen, ein deutlich geringeres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Bei Männern senkte der Verzehr von Äpfeln und Orangen das Risiko sogar noch weiter.

Eine Studie der Harvard School of Public Health in Boston geht davon aus, dass sekundäre Pflanzenstoffe, in diesem Falle Flavonoide, dafür verantwortlich sind, das Erkrankungsrisiko für Parkinson zu senken. Besonders Beeren und Zitrusfrüchte wie beispielsweise Grapefruits enthalten viele Flavonoide.

Die Forscher, die Fragebogen-Daten von rund 150 000 Teilnehmern auswerteten, fassten im Ergebnis zusammen, dass Flavonoide, insbesondere die Untergruppe der Anthocyane, eine schützende Wirkung auf die Nerven haben. Besonders hoch ist übrigens der Anthocyangehalt in Holunderbeeren, Heidelbeeren, Kirschen und Auberginen. Auch Weintrauben können einen sehr hohen Gehalt aufweisen, was allerdings von der Traubensorte abhängt.

Ärztezeitung.de/Martin Koradi

www.heilpflanzen-info.ch

BUCHTIPP: Bleib dran, wenn Dir was wichtig ist

Ziele und Pläne hat man im Leben eigentlich immer, kleine und grosse, gleich in welcher Lebensphase und in welchem Alter. Oft genug erreicht man sie nicht, schiebt den Anfang des Weges immer wieder hinaus. Ein paar Pfunde loswerden, Fotografieren oder Englisch lernen? Nächste Woche fange ich an. Endlich Sport treiben? Ja, wenn ich mal Zeit habe. Man hat immer noch den gleichen Job, obwohl man innerlich schon längst gekündigt hat? Man wollte schon immer seine Lebenserfahrungen niederschreiben, aber die Buchläden sind ja voll mit Büchern, die eh nicht gekauft werden? Es gibt tausend Gründe, die uns verunsichern und uns von unserem Vorhaben schnell wieder abbringen können.

Gene Hayden zeigt, wie sich Ideen und Projekte trotz aller Hürden und Hindernisse, die zwischendurch auftauchen, konsequent umsetzen lassen – und sie spricht aus Erfahrung. Auch sie hat schon so einige Projekte in ihrem Leben abgebrochen und kann uns das «Dranbleiben» humorvoll und ganz praktisch nahebringen.

Mithilfe des lebensnahen, gut durchstrukturierten Ratgebers erkennt man, welche Ziele wirklich wichtig sind, wie man es schafft, sich nicht verunsichern zu lassen. Die Autorin gibt den Lesern einen realistischen Plan an die Hand, der wirklich funktioniert. «Hayden gibt nicht nur Tipps gegen die eigene Angst vorm Scheitern, sondern zeigt auch, wie man Kritikern Paroli bietet» (Badische Zeitung).

Aus Wunschdenken Ziele werden zu lassen, Wünsche und Ideen in die Tat umzusetzen, macht auf diese Weise richtig Spass.

Gene C. Hayden, «Bleib dran, wenn Dir was wichtig ist», 240 S., broschiert, DTV premium 2011, ISBN 978-3-423-24837-2, CHF 22.90/Euro 14.90

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.

Möchten Sie Ihre Liebste auf Händen tragen, sollten Sie das dem Rücken zuliebe mit der Kreuzhebetechnik tun.

RÜCKENBESCHWERDEN

Die bessere Hebetechnik

Seit Jahren wird Menschen, die schwere Lasten heben müssen, empfohlen, dies möglichst aus der tiefen Hocke heraus zu tun. Diese Hebetechnik soll die Belastung für die Wirbelsäule minimieren, die Bandscheiben so weit wie möglich schonen und Rückenschmerzen vorbeugen. In der Fachzeitschrift «physiopraxis» erklären Physiotherapeuten der Rehaklinik Bellikon in der Schweiz diese Empfehlung nun zum Märchen.

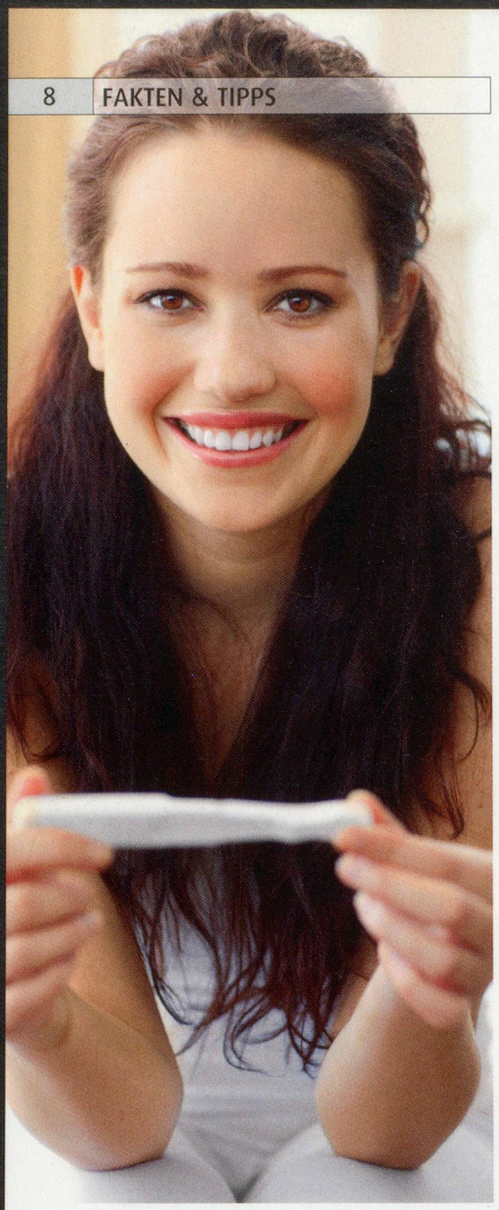
Rückenschmerzen werden meist hauptsächlich auf eine übermässige Druckbelastung der Bandscheiben zurückgeführt. Daher empfehlen auch heute noch viele Therapeuten und Mediziner, längeres Sitzen zu vermeiden, möglichst oft eine stehende oder liegende Position einzunehmen, sowie Lasten mit möglichst vertikalem Rücken aus der tiefen Hocke heraus zu heben. Die Kraft für den Hebevorgang sollte dabei hauptsächlich aus den Beinen kommen.

Letzteres beruhe jedoch auf einer Fehlinterpretation der in Therapeutenkreisen bekannten Rückenbelastungstabelle, die der Orthopäde Alf Nachemson im Jahr 1966 publizierte, so die Bellikoner Physiotherapeuten.

Mehrere Untersuchungen hätten inzwischen gezeigt, dass Probanden bei der tiefen Hocke schnell ermüden und nur langsam arbeiten können. Zudem lassen sich bei dieser Hebevariante geringere Lasten bewegen als beim Heben aus der halben Hocke. Neuere Studien haben zudem für unterschiedliche Hebetechniken nur geringe Unterschiede in der Druckbelastung der Bandscheiben festgestellt. Entscheidend für die Rückengesundheit sei aber vermutlich ohnehin nicht der Druck, sondern die lange Zeit vernachlässigten Zug- und Scherkräfte, die auf die Wirbelsäule wirken.

Das Fazit der Schweizer Physiotherapeuten: Lasten sollten mit geradem Rücken und aus der halben Hocke heraus gehoben werden. Diese im Sportbereich schon seit Jahren als Kreuzheben bekannte Technik verbindet Effizienz und Rückenschonung in optimaler Weise.

JournalMED



FRAUEN

Koffein erschwert Schwangerschaft

Wer schwanger werden möchte, sollte einer neuen Studie zufolge auf koffeinhaltige Getränke verzichten. Koffein bremst offenbar die Aktivität von Zellen in der Eileiterwand – und die haben eine entscheidende Funktion.

Zwar ist Kaffee für seine anregende Wirkung bekannt, in den Eileitern jedoch bremst er die Muskelkontraktionen und kann dadurch die Reise des Eis vom Eierstock in die Gebärmutter beeinträchtigen. Das haben US-Forscher in Versuchen mit Mäusen beobachtet. Ihre Erkenntnis könnte einen Erklärungsansatz liefern, weshalb Frauen, die viel Koffein zu sich nehmen, mitunter längere Zeit auf eine Schwangerschaft warten müssen.

Für eine Schwangerschaft muss das Ei seinen Weg durch den Eileiter in die Gebärmutter finden. Dabei helfen ihm winzige Härchen sowie Muskelkontraktionen der Eileiterwand.

Bei der Eileitermuskulatur weiblicher Mäuse hemmt Koffein die Aktivität von Zellen in der Eileiterwand, die für die Koordination dieser Kontraktionsbewegungen verantwortlich sind.

Tatsächlich spielen die Muskelbewegungen für den Transport des Eis in Richtung Gebärmutter sogar eine grössere Rolle als die sich bewegenden Härchen, beobachteten die amerikanischen Wissenschaftler. Werden diese Bewegungen gestoppt, kann das Ei seine Reise nicht fortsetzen. Die Empfehlung der Forscher für Frauen, die schwanger werden möchten, lautet daher, auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten.

dpa

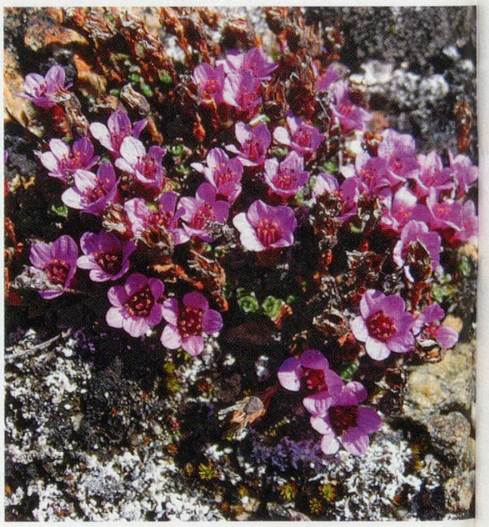
PFLANZENWELT

Tapfere Pflanze auf 4500 Meter Höhe entdeckt

Eine sensationelle Entdeckung: Auf dem Schweizer Berg Dom fand ein Botaniker in 4505 Metern Höhe eine Blume, was für eine Blütenpflanze in Europa einen Höhenrekord darstellt.

Laut Universität Basel handelt es sich um den Gegenblättrigen Steinbrech (Saxifraga oppositifolia, Bild rechts). Den Wissenschaftlern zufolge wurde in Europa noch nie eine Blume in einer solchen Höhe gefunden, wahrscheinlich sei weltweit noch keine Blütenpflanze an einem so kalten Ort gesehen worden.

Die Blume lebt unter extremen Bedingungen und friert jede Nacht ein. Erst wenn die Sonne erscheint, kann sich die Pflanze erwärmen. Dabei kann sie bis zu 18 Grad Celsius warm werden, selbst wenn die Lufttemperatur um den Gefrierpunkt liegt. Um zu überleben, muss der Steinbrech allerdings rund 600 Stunden pro Jahr eine Innentemperatur von mehr als drei Grad Celsius aufweisen.



NATURHEILKUNDE

Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit nicht

Ein Dauerbrenner ist das regelmässig kursierende Gerücht, dass Johanniskraut-Präparate ein hohes Photosensibilisierungspotenzial besitzen, also eine erhöhte Licht- bzw. Sonnenempfindlichkeit der Haut hervorrufen und demzufolge im Sommer abgesetzt werden sollten.

Diese Behauptung lässt sich nach aktueller Datenlage nicht aufrechterhalten. Dies bestätigt erneut eine Studie, in der ein hochdosierter Hypericum-Extrakt getestet wurde. Die Lichtempfindlichkeit der Probanden änderte sich nach zweiwöchiger Einnahme nicht.

Die Warnungen vor der Photosensibilisierungsgefahr durch Johanniskraut beruhen darauf, dass bei Weidetieren mit heller Haut, die viel Johanniskraut gefressen hatten, Hautausschläge und Bläschenbildungen beobachtet wurden. Beim Menschen treten solche Effekte, wenn überhaupt, erst nach einer drastischen Überdosierung mit Johanniskraut-Präparaten auf. Bei wiederholter Gabe sehr hoher Hypericum-Extrakt-Konzentrationen oder reinen Hypericins, wie sie beispielsweise in der antiviralen Behandlung von HIV-Patienten zum Einsatz kommen, könnte mit einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut zu rechnen sein. Dieser spezielle Anwendungsbereich erfordert allerdings ein Mehrfaches der für Johanniskraut-Präparate zugelassenen Tagesdosis.

Die für die antidepressive Behandlung therapierelevanten Dosierungen sind hingegen in aller Regel viel zu gering, um eine phototoxische Reaktion hervorrufen zu können. Auch wenn Johanniskraut äusserlich, zum Beispiel als Öl, angewendet wird, tritt eine erhöhte Lichtempfindlichkeit nur sehr selten auf. Im Gegenteil, Johanniskrautöl hilft bei der Nachbehandlung von Sonnenbrand und wirkt beruhigend auf die Haut.

Im Übrigen gibt es eine ganze Reihe synthetischer Arzneimittel mit photosensibilisierenden Eigenschaften. Dazu gehören u.a. entwässernde Mittel, Arzneistoffe zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen, nicht-steroidale Entzündungshemmer und zahlreiche Antidepressiva.

JournalMED/CR