Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

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

KREBSERKRANKUNGEN

Walnüsse für die Prostata

Baumnüsse wirken nicht nur Herzproblemen entgegen, sie können zumindest bei Mäusen auch Prostatakrebs bremsen. Eine neue Studie zeigte, dass Prostatatumore langsamer wachsen und wesentlich kleiner bleiben, wenn die Nager reichlich Walnüsse zu knabbern bekommen.

Viel Positives zu Walnüssen: Dass sie das «schlechte» Cholesterin LDL senken und damit Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen können, ist schon länger bekannt. Vor kurzem wies ein Team der Universität von Kalifornien nach, dass Walnüsse auch Entzündungen an den Blutgefässwänden abbauen können. Eine andere Forschergruppe berichtete 2010 von Hinweisen auf eine vorbeugende Wirkung gegen Brustkrebs.

In dieser Versuchsreihe nun wurden Mäuse mit Prostatageschwüren zwei Monate lang täglich mit einer Walnussmenge gefüttert, die 14 Stück für einen Menschen entspricht. Kontrolltiere bekamen zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung Sojabohnen-Öl.

Am Ende der Untersuchung waren die Prostatageschwüre bei den walnussgefütterten Mäusen im Schnitt 50 Prozent kleiner und entwickelten sich nur ein Drittel so schnell wie die Tumoren der Kontrolltiere.

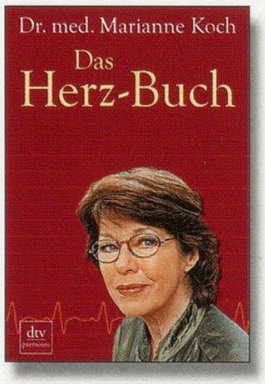
Der Leiter des Forscherteams: «Einem Nahrungsfahrplan, der die Gesundheit der Prostata mit im Auge hat, sollten Walnüsse angehören. Sie sollten Teil jeder ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse sein.» *Ärztezeitung*

BUCHTIPP: Das Herz-Buch

Alles über das Herz: Wie funktioniert es eigentlich? Wie kann ich es schützen und gesund erhalten? Auf welche Alarmzeichen sollte ich achten? Wie lebt es sich mit einem schwachen Herzen? Welche Therapien gibt es? Alle diese Fragen beantwortet die bekannte Ärztin Dr. Marianne Koch in ihrem neuen «Herz-Buch».

Von der Funktionsfähigkeit und der Energie unseres Herzens hängt es ab, ob alle anderen Organe überleben, ob wir denken, fühlen, atmen, gehen oder uns fortpflanzen können. Die Autorin gibt wertvolle Hinweise, wie man sein Herz wirksam gegen Beschädigungen schützt.

Dieser Ratgeber ist leicht zu lesen und fasst medizinische Zusammenhänge liegt klar und verständlich zusammen. Marianne Koch stellt auch neueste medizintechnische Verfahren vor, erklärt Herzmedikamente und macht die Zusammenhänge zwischen Seele und Herz deutlich. Ein Buch für alle, die ihr Herz gesund erhalten oder besser für sich sorgen wollen, wenn eine Erkrankung bereits vorliegt.



Marianne Koch, «Das Herz-Buch», 238 S.
Taschenbuch, DTV Verlag 2011
ISBN 978-3-423-24870-9
CHF 21.90/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.

AUGENGESUNDHEIT

Zink bei altersabhängiger Makuladegeneration

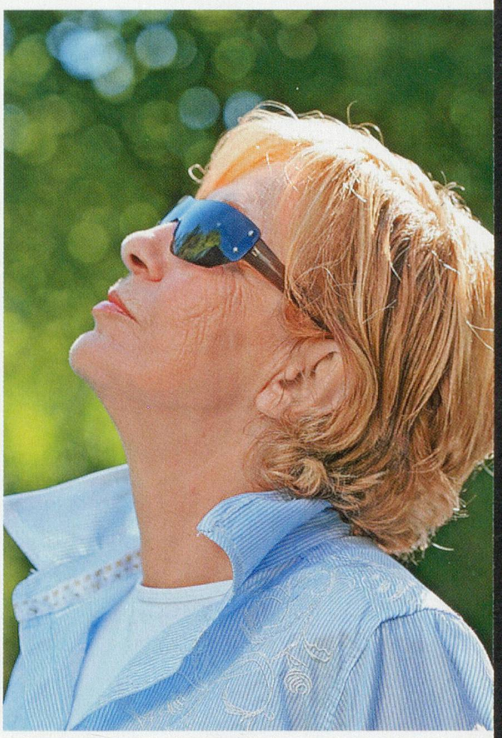
Wer in der Familie Fälle der Augenerkrankung altersabhängige Makuladegeneration (AMD) kennt, könnte von einer neuen Studie profitieren, in der der Einfluss der Ernährung auf das Erkrankungsrisiko untersucht wurde.

Schon seit längerem ist bekannt, dass erbliche Faktoren eine Rolle bei deraltersabhängige Makuladegeneration spielen. Träger bestimmter Genvarianten haben ein deutlich höheres Risiko, an AMD zu erkranken. Dazu kommen als Auslöser entzündliche und oxidative Prozesse.

Ob Risiko-Patienten eine AMD entwickeln, hängt aber auch von der Ernährung ab. Niederländische Wissenschaftler prüften, welchen Einfluss Zink, Omega-3-Fettsäuren, Beta-Carotin und Lutein auf die Augen haben. Sie stellten fest, dass Zink die grösste Auswirkung hatte und die Gefahr einer Erkrankung deutlich minderte. Auch Beta-Carotin in hoher Dosis senkte das Risiko; Lutein und Omega-3-Fettsäuren verringerten die Gefährdung in kleinerem Mass.

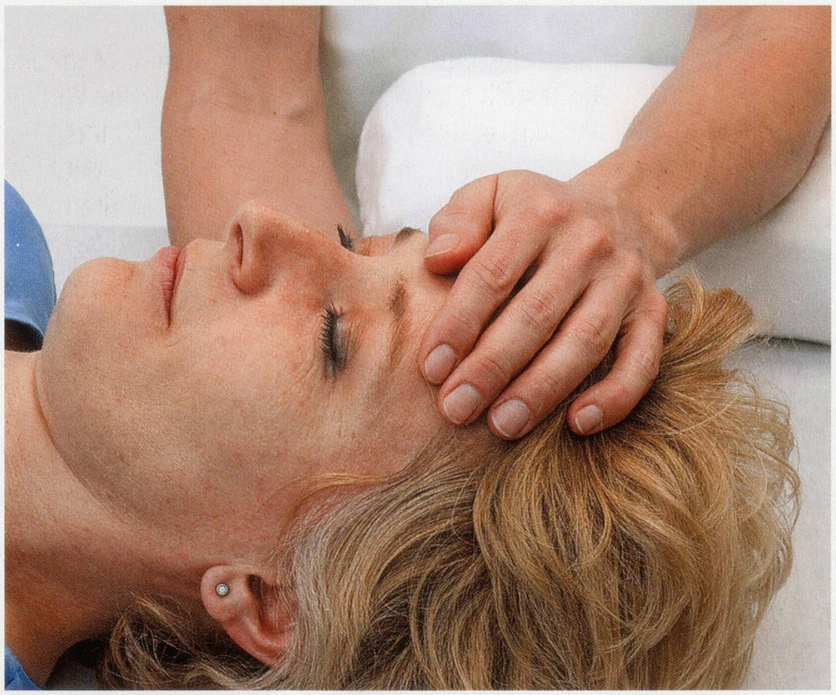
Die Forscher empfehlen Risikopatienten daher, auf die Versorgung mit Antioxidanzien zu achten, also viel frisches Gemüse und Obst zu essen, und raten bevorzugt zum Verzehr von Getreide- und Milchprodukten, Fleisch, Nüssen, dunkelgrünem und orangefarbenem Gemüse sowie fettem Fisch.

Medical Tribune



KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

1. Nationaler Tag der Craniosakral-Therapie



Die Craniosacral-Therapie präsentiert sich der Öffentlichkeit: Am 12. November 2011 stellen schweizweit Therapeuten des Berufsverbandes Cranio Suisse® ihre Arbeit einem breiten Publikum vor. Interessierte Menschen aller Altersgruppen erhalten so die Gelegenheit, diese einfühlsame Körpertherapie direkt kennenzulernen. Am 12. November können Sie bei einer Therapeutin/einem Therapeuten von Cranio Suisse in Ihrer Nähe mehr darüber erfahren. Umfassende Informationen über die Craniosacral-Therapie und eine Liste der Veranstaltungsorte finden Sie unter www.craniosuisse.ch.

Koriander: Im Bild die charakteristischen Fiederblättchen, zarten weissen Blüten und noch unreifen Samenkapseln.

HEILPFLANZEN

Koriander als natürliches Antibiotikum

Öl aus Koriander, auch Arabische Petersilie oder Wanzenkraut genannt, könnte Nahrungsvergiftungen und Medikamenten-resistente Infektionen bekämpfen. Denn es macht gefährliche Bakterien unschädlich, behaupten portugiesische Forscher in einer Fachzeitschrift für medizinische Mikrobiologie.

«Korianderöl könnte künftig Lebensmittel vor Verderb durch Bakterien schützen und in Lösungen, Mundspülungen oder Pillen Infektionen mit multi-resistenten Bakterieninfektionen entgegenwirken», so Studienleiterin Fernanda Domingues von der Universität Beira.

Koriander mit seinem intensiven Aroma ist fester Bestandteil der Küche Südeuropas. Das Öl, das aus den Samen der Gewürzpflanze gewonnen wird, gehört zu den weltweit am häufigsten verwendeten essenziellen Ölen. Die Volkstradition besonders der südlichen Länder kennt dessen Heilwirkungen wie Schmerz- und Krampflinderung, Hilfe bei Übelkeit und Verdauungsproblemen sowie Pilzerkrankungen schon lange. (Bei uns ist Korianderöl z.B. in Apotheken erhältlich.)

Die Forscher testeten die Wirkung einer Lösung mit 1,6 Prozent Korianderöl auf zwölf verschiedene Bakterien, darunter Escherichia coli, Bacillus cereus (ein Lebensmittel vergiftendes Bakterium, das besonders in Reis auftritt), Salmonellen sowie der gefürchtete Krankenhauskeim Staphylococcus aureus (MRSA).

Alle getesteten Bakterienstränge wurden im Wachstum gebremst und grösstenteils auch abgetötet. «Korianderöl zerstört die Membran um die Bakterienzelle und verhindert dadurch deren Atmung, was in letzter Folge das Bakterium tötet», beschreibt Domingues.

Dass Korianderöl oder Naturprodukte ähnlicher Wirkung bald im Krankenhaus Einzug halten, glauben zumindest Spezialisten für Infektiologie allerdings nicht. Sie sind der Ansicht, dass Antibiotika durch solche Mittel nicht gefahrlos ersetzbar seien. *JournalMED*

KREBSFORSCHUNG

Stiftung zur Darmkrebsforschung in der Schweiz

Darmkrebs wird häufig zu spät erkannt und endet daher in fast der Hälfte aller Fälle tödlich. Früherkennung ist also entscheidend, doch Methoden wie die Darmspiegelung und der Test auf verborgenes Blut im Stuhl haben auch Nachteile. Schweizer Forscher haben nun eine Möglichkeit entdeckt, Darmkrebs bereits in einem sehr frühen Stadium, ja sogar noch vor der Entwicklung eines Tumors zu erkennen.

Privatdozent Dr. med. Kaspar Truninger und Prof. Dr. Primo Schär von der Universität Basel können mit Hilfe der Epigenetik eine Variante von Darmkrebs bereits bei Gesunden nachweisen. Die Epigenetik beschäftigt sich mit der Regulation der in unserer DNS enthaltenen Gene. Im Gegensatz zur DNS reagieren epigenetische Strukturen empfindlich auf äussere Einflüsse und verändern sich im normalen Alterungsprozess.

Ziel der Forscher ist, die epigenetischen Veränderungen bei der Entstehung von Darmkrebs zu verstehen und neue diagnostische Methoden für die Früherkennung und Prävention von Darmkrebs zu entwickeln.

Das Forscherteam, dessen Arbeiten international grosse Anerkennung gefunden haben, will nun die neuartige Methode in einer Studie mit gesunden Personen testen. Dieses Projekt zu unterstützen und Darmkrebs zu verhindern ist Zweck der gemeinnützigen COLON-Stiftung. René Künzli, Präsident der terzStiftung, die sich für eine neue Vision des Alterns in der Schweiz einsetzt, ist Mitglied des Stiftungsrates und fördert den Stiftungszweck aus Überzeugung.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter folgenden Links: «www.stiftungcolon.ch» bzw. «gastroenterologie-oberaargau.ch/forschung-darmkrebs_32».

ERKÄLTUNGEN UND INFEKTE

Sonnenhut stärkt ein geschwächtes Immunsystem

In Zeiten, in denen das menschliche Immungsystem geschwächt ist, z.B. durch Stress, zu wenig Schlaf oder ungesunde Ernährung, stärkt Echinacea die Antwort des Immunsystems auf einen Infekt. Das belegten Schweizer und schottische Wissenschaftler in einer Studie an der renommierten University of St. Andrews, in der sie verschiedenen Signalsubstanzen im Blut erkälteter Probanden nachgingen. Der Effekt des Pflanzenextraktes beruht auf einer Verstärkung der Virenabwehr, der Reduzierung entzündlicher Prozesse und einer Mobilisierung der Immunzellen. Auf diese Weise macht der Rote Sonnenhut ein geschwächtes Immunsystem wieder fit.

Alfred Vogel führte den Roten Sonnenhut in der Schweiz ein und schätzte ihn hoch.