Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 1: Männer-Depression

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

BAUM DES JAHRES 2012

Schön und robust: die Lärche

2012 steht mit der Europäischen Lärche (Larix decidua) als «Baum des Jahres» eine besonders filigrane Baumart im Mittelpunkt. Ursprünglich in den Alpen und Karpaten beheimatet, kommt sie bis in Höhenlagen von über 2000 Meter vor. Als einzige heimische Nadelbaumart wirft sie ihre Nadeln im Herbst ab und zeigt zuvor eine spektakuläre, goldgelbe Herbstfärbung.

Warum die Lärche ihre Nadeln im Gegensatz zu allen anderen (immergrünen) Nadelbäumen abwirft, ist bisher nicht eindeutig ergründet. Wahrscheinlich, weil sie ohne Nadeln Temperaturextremen besser widerstehen kann – und die kommen im Hochgebirge häufig vor. Kaum eine andere heimische Baumart ist so frosthart: bis -40 °C. Lärchen findet man in der Schweiz vor allem im Wallis, im Tessin und im Bündnerland; sie macht etwa ein Prozent des gesamten Baumbestandes aus. Gemeinsam mit der Zirbelkiefer bildet sie den Arven-Lärchenwald, die typische Form der oberen Waldgrenze in extremen Hochgebirgslagen.

In Deutschland ist die Lärche nur mit einem kleinen Bestand in den Allgäuer Alpen einheimisch. In Aufforstungen ausserhalb ihres natürlichen Verbreitungsgebietes kommt sie oft in gemischten Beständen mit der Rotbuche vor.

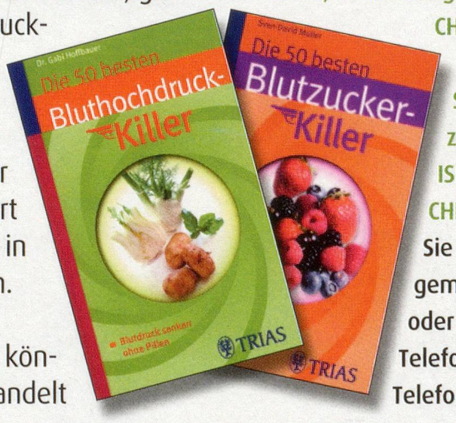
BUCHTIPP: Die 50 besten Bluthochdruck-Killer/ Die 50 besten Blutzucker-Killer

Der Jahresbeginn ist die Saison für gute Vorsätze. Vielleicht wäre es an der Zeit, sich einmal um Ihre Blutdruck- oder Blutzucker-Werte zu kümmern? Bluthochdruck gilt inzwischen als Volkskrankheit Nummer 1, auch erhöhter Blutzucker ist sehr häufig. Zwei kleine Ratgeber bieten jede Menge Tipps für eine Behandlung ohne Pillen.

Dr. med. Gabi Hoffbauer, Fachärztin für Innere Medizin, Ganzheits- und Präventivmedizin, gibt in «Die 50 besten Bluthochdruck-Killer» guten Rat, wie man den Blutdruck nachhaltig normalisiert und Folgeerkrankungen aktiv entgegenwirkt. Der handliche Ratgeber präsentiert 50 Tipps, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können.

Auch erhöhte Blutzuckerwerte können ohne Medikamente behandelt werden. Diät- und Ernährungsexperte Sven-David Müller stellt in «Die 50 besten Blutzucker-Killer» wertvolle Tipps zu gezielter Ernährung, Nahrungsmitteln, wertvollen Mineralstoffen und Stressabbau vor. So können Sie einer beginnenden Erkrankung aktiv entgegenwirken oder eine bereits bestehende deutlich verbessern.

Gabi Hoffbauer, «Die 50 besten Bluthochdruck-Killer»
84 S., Trias Verlag 2011, ISBN: 978-3-8304-3985-1
CHF 14.00/Euro 9.99



Sven-David Müller, «Die 50 besten Blutzucker-Killer», 78 S., Trias Verlag 2011, ISBN: 978-3-8304-3883-0
CHF 14.00/Euro 9.99

Sie können diese Bücher einzeln oder gemeinsam 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

Stubenhocker sind häufiger kurzsichtig

Wer sich häufiger im Freien aufhält, wird nicht so leicht kurzsichtig. Zu diesem Schluss kommen britische Augen-Spezialisten nach der Analyse von acht grossen Studien mit insgesamt 10 400 Teilnehmern. Dabei fanden sie heraus, dass sich kurzsichtige Kinder durchschnittlich 3,7 Stunden pro Woche weniger im Freien aufhalten als ihre Altersgenossen mit normalem Sehen oder Weitsichtigkeit.

Obwohl die Ergebnisse zum grössten Teil aus Studien an Kindern stammen, lassen sie sich auch auf Erwachsene übertragen, berichteten die Wissenschaftler bei der Amerikanischen Gesellschaft für Augenheilkunde.

Für den Effekt könnte die Aufenthaltsdauer im natürlichen Tageslicht entscheidend sein, aber auch das Fixieren weit entfernter Objekte, weniger häufiges Nah-Sehen oder einfach körperliche Betätigung. Die Forscher schätzen, dass mit jeder Wochenstunde mehr im Freien das Risiko für Kurzsichtigkeit um zwei Prozent sinkt. Dabei scheint es nicht auf die Aktivität anzukommen, sondern lediglich darauf, draussen unterwegs zu sein.

Auffallend ist, dass die Anzahl der Kurzsichtigen in den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern heutzutage weit höher ist als noch in den 1970er-Jahren. In einigen Teilen Asiens sind mehr als 80 Prozent der Bevölkerung kurzsichtig. Zwei der Studien untersuchten auch, ob Kinder, die sich mehr draussen aufhalten, weniger an Computern spielen und arbeiten. Ein solcher Zusammenhang konnte jedoch nicht gefunden werden.

Aktivitäten im Freien bezeichneten die Forscher als «eine einfache und kosteneffektive Massnahme mit wesentlichen Vorteilen für das Sehen und die Gesundheit generell.»

Wissenschaft aktuell

HEILPFLANZE DES JAHRES 2012

Unbekannte Koloquinte

Haben Sie schon einmal von der Koloquinte (Citrullus colocynthis) gehört? Sie wurde 2012 zur «Heilpflanze des Jahres» gekürt.

Im Volksmund heisst sie nach ihrem Aussehen «Wilder Kürbis» oder «Ziegenkürbis», nach ihrem Geschmack «Bittergurke» oder «Bitterapfel» und nach ihrer dominierenden Wirkung «Purgiergurke». «Purgieren» ist ein aus dem Lateinischen stammender Begriff für «Reinigen» im Sinne von «Abführen». Der Naturheilverein Theophrastus, der die Heilpflanze des Jahres auswählt, möchte das bei uns eher unbekannte Gewächs wieder mehr in den Fokus der Öffentlichkeit bringen.

Die Koloquinte ist ein mehrjähriges Kürbisgewächs. Ihre ursprüngliche Heimat ist Nordafrika, Arabien und Südwestasien. Dort wächst sie in Steppen und Halbwüsten, auf lehmigen Böden oder in Wadis (Flussläufen, die nur nach Regenfällen Wasser führen) und kann sogar in einer Höhe von 1200 Metern über dem Meeresspiegel gedeihen. In ihrer Heimat ist die Koloquinte ein bekanntes Gewächs. Traditionell wird aus Koloquintenkörnern und Datteln ein nahrhaftes Getränk hergestellt.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Citrullus colocynthis sind die Cucurbitacine, die auch für den bitteren Geschmack verantwortlich sind. Die abführende und harntreibende Wirkung der Pflanze ist seit Jahrhunderten bekannt. Im Altertum wurde die Koloquinte häufig verwendet, geriet aber wegen ihrer drastischen Wirkung und falscher medizinischer Anwendungen in Verruf.

Fehlanwendungen durch Unwissen seien heute jedoch vermeidbar, führt der NHV Theophrastus an. Es sei ausreichend bekannt, dass überhöhte Dosen der Koloquinte einen zu drastischen Abführ-Effekt mit entsprechend unangenehmen Folgen hervorrufen könnten. Medizinisch sensible Verordnung und die vorschriftsmässige Einnahme seien Voraussetzungen für die positiven Wirkungen dieser Heilpflanze.

Aus den genannten Gründen ist die Koloquinte kein einfaches Hausmittel zur Selbstmedikation, sondern sie gehört in die Hände erfahrener Therapeuten.

Maria Vogel, NHV Theophrastus/CR

KNOCHENABBAU

Natürlicher Wirkstoff gegen Osteoporose

Erstmals wurde ein pflanzlicher Wirkstoff identifiziert, der den Knochenabbau im menschlichen Körper stoppen kann. Wie ein Team um Prof. Dr. Jürg Gertsch vom Institut für Biochemie und Molekulare Medizin der Universität Bern herausgefunden hat, besitzt ein Molekül der Immergrünen Magnolie (Magnolia grandiflora) diese Wirkung.

Ausgehend von diesem pflanzlichen Molekül haben die Forschenden einen synthetischen Wirkstoff entwickelt, um damit zelluläre Prozesse beim Knochenabbau genauer untersuchen zu können. Sie haben entdeckt, dass der Wirkstoff die Entstehung von Knochen abbauenden Zellen – der Osteoklasten – stoppt. Die Funktionsweise der Osteoklasten zu verstehen beziehungsweise deren Entstehung zu verhindern, ist für die Osteoporose-Therapie von grosser Bedeutung. Das Forscherteam um Prof. Gertsch hat nun herausgefunden, wie körpereigene Cannabinoide die Entstehung von menschlichen Osteoklasten fördern.

Der neuartige Wirkstoff hat gemäss Jürg Gertsch keine psychoaktive Wirkung – trotz seiner strukturellen Ähnlichkeit zu den Cannabinoiden aus Cannabis.

«Die von uns synthetisierten Moleküle blockieren die Entstehung der Osteoklasten», erklärt Gertsch. «Sie haben damit das Potenzial, als Leitsubstanzen für neue Arzneimittel in der Behandlung von Osteoporose und Osteoarthritis zu dienen.»

Noch sind die Untersuchungen allerdings im Versuchsstadium – ein Mittel aus der Magnolie gegen Knochenabbau ist noch nicht erhältlich.

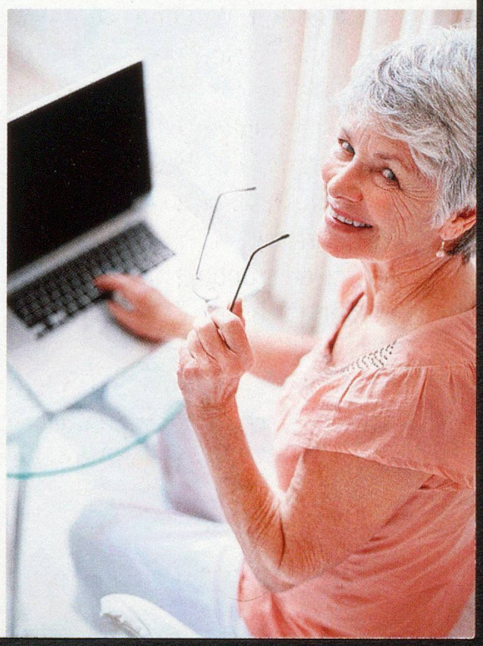
Universität Bern

ERNÄHRUNG

Vitamin B12-Mangel erhöht Demenzrisiko

Ein Mangel an Vitamin B12 kann den geistigen Abbau im Alter verstärken. Hinweise darauf haben jetzt US-amerikanische Forscher bei einer Studie an älteren Menschen entdeckt.

Fanden sich bei einer Versuchsperson besonders viele Anzeichen für einen B12-Mangel, sei auch die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass diese später Probleme mit ihrer geistigen Leistung bekam, berichten die Forscher. Auch die Wahrscheinlichkeit für einen Abbau von Gehirnmasse sei bei solchen Patienten erhöht.

Vitamin B12 ist vorwiegend in tierischer Kost enthalten, besonders in Innereien, Fleisch, Eiern und Milchprodukten (ausser Butter). Auch Austern, Muscheln und Krabben enthalten viel Vitamin B12. Gute pflanzliche Quellen sind Bierhefe, Seetang, Algen, Linsen und Mungobohnensprossen.

Scinexx/CR