Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 9: Schmerz

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: 09.12.2025

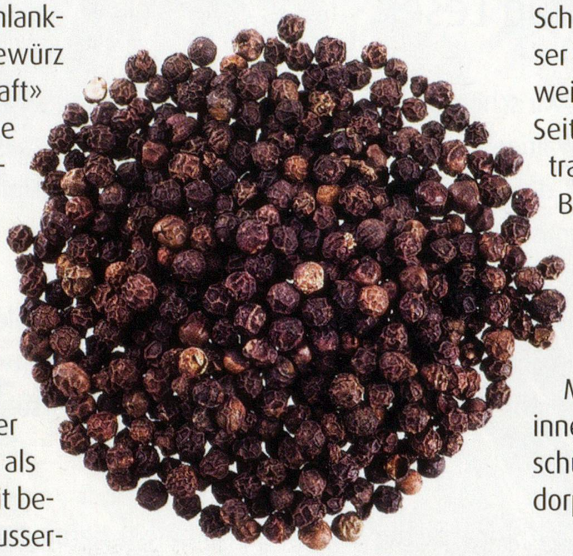
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GEWÜRZE UND IHRE WIRKUNG

Pfeffer bekämpft Fettzellen

Forscher der Sejong-Universität in Südkorea sind der Wirkung von schwarzem Pfeffer genauer auf die Spur gekommen. Als «Schlankmacher» gilt das pikante Gewürz schon lange. Hinter der «Kraft» des Pfeffers steckt dabei die Substanz Piperin, wie frühere Untersuchungen bereits herausfanden. Doch was diese genau bewirkt, war bislang unklar.

Nun weiss man: Unter dem Einfluss von Piperin bilden Fett-Vorläuferzellen weniger ausgewachsene Fettzellen als ohne den Wirkstoff. Die damit behandelten Zellen nehmen ausserdem weniger Fett aus ihrer Umgebung auf, berichten die Forscher. Das Piperin blockierte die Aktivität vieler verschiedener Gene, die im Zusammenhang mit der Entwicklung von Fettzellen stehen.



Schwarzer Pfeffer hat ausser dieser «schlankmachenden» Wirkung weitere heilkräftige Eigenschaften: Seit Jahrhunderten wird er bei traditionellen Heilverfahren zur Behandlung von Stoffwechselstörungen eingesetzt. Die im Pfeffer enthaltenen ätherischen Öle wirken stark antioxidativ. Und eine gepfefferte Mahlzeit wärmt den Körper von innen, denn unser Hormonsystem schüttet dabei Adrenalin und Endorphine aus. *wissenschaft.de/TR*

BUCHTIPP: Den Schmerz in den Griff bekommen

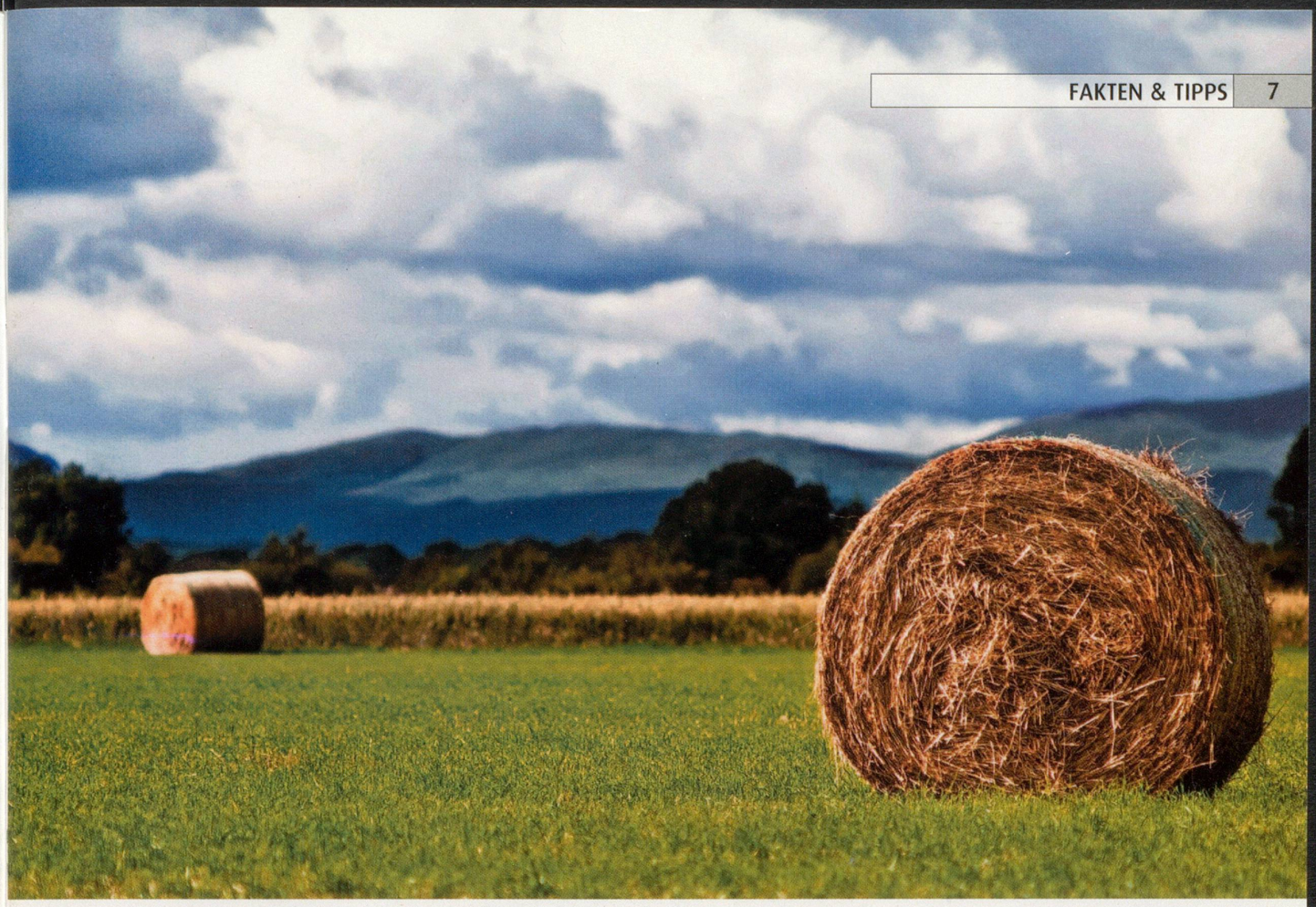
«Die Strategie des aktiven Umgangs mit chronischen Schmerzen» – der Untertitel des Buches fasst sein Programm in aller Kürze zusammen, wobei die Betonung auf «aktiv» liegt.

Chronischer Schmerz kann allzu oft nicht durch Medikamente beseitigt werden. Aber es gibt Hilfen durch eine Kombination verschiedener Ansätze. Der Ratgeber geht ausführlich auf Möglichkeiten zur Behandlung chronischer Schmerzen ein, präsentiert ein Programm, um trotz Schmerzen möglichst aktiv zu bleiben, schildert Entspannungstechniken und Übungen und hinterfragt Denkweisen über Schmerzen. Ganz wichtig: Ein Kapitel über das Zusammenleben mit anderen Menschen, das Mut macht zur Kommunikation. Angehörigen, Freunden und Kollegen zu sagen, wann und wie sie gebraucht werden, über Belastungen für die Beziehung zu reden oder mit Kindern über Schmerz zu sprechen, ist nicht so einfach. Hier finden sich wertvolle Hinweise.

Das Ziel des Buches: Den Einfluss von Schmerzen auf den Alltag so gering wie möglich halten. Anstatt dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein, sollen die Betroffenen ihn dorthin drängen, wo er hingehört, nämlich in den Hintergrund ihres Lebens. Dabei unterstützt der lesenswerte und hilfreiche Ratgeber.

M. Nicholas, A. Molloy, L. Tonkin, L. Beeston, «Den Schmerz in den Griff bekommen», 334 S., broschiert, Verlag Hans Huber Bern
ISBN 978-3-456-84758-0
CHF 29.90/Euro 17.95

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.



Die kombinierte Auswertung von Wetterdaten, Pollenflug und Allergen-Messungen soll bessere Voraussagen ermöglichen.

ALLERGENE SIND ENTSCHEIDEND

Pollen sind nicht gleich Pollen

Bei der Pollen-Aggressivität gibt es grosse Unterschiede: Die Allergie-auslösende Wirkung kann innerhalb der gleichen Art um den Faktor zehn schwanken. Dies zeigt eine europaweite Studie zum allergischen Potenzial von Birken, Gräsern und Oliven – die in Europa wesentlichen Auslöser für Heuschnupfen.

Denn abhängig von Zeit und Region produzieren die Pollen verschieden grosse Mengen an Eiweissverbindungen (Allergene bestehen aus Eiweissen oder deren Verbindungen). Deshalb kann die allergische Reaktion gegen eine bestimmte Pollenart auch höchst unterschiedlich ausfallen.

Wie stark die Belastung für die Patienten ist, lässt sich bis heute nur über die Pollenkonzentration in der Luft ermitteln. Diese Methode sagt jedoch wenig über die tatsächliche Aggressivität der Pollen aus. Denn abhängig von ihrem Reifungszustand stellen Pollen einer Pflanzenart nicht nur verschiedene Allergene her – auch die Menge der Allergie-auslösenden Proteine variiert.

An der dreijährigen Studie beteiligten sich 13 Forschungseinrichtungen in elf europäischen Ländern. Dabei konzentrierten sie sich auf das jeweils wichtigste Allergen der drei Pflanzengattungen. Bei der Auswertung der Daten stellten die Forscher eine hohe Übereinstimmung zwischen Pollenzahl und der Menge an Allergenen fest. Auf einzelne Tage und Messstationen bezogen gab es jedoch teils eklatante Unterschiede. An den «starken» Tagen wurde bis zu zehnmal mehr Allergen freigesetzt als an anderen.

Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass die Messung von Allergenen im Vergleich zum Pollenflug genauere Vorhersagen für Allergiker liefert. Mit kombinierten Auswertungen von Allergen-Messungen, Pollenflug und Wetterdaten könnten bisherige Vorhersage-Modelle deutlich verbessert werden. *Scinnex*

MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS

Von Burgen, Schlössern und Klöstern

Wer in den Herbstmonaten den Nordosten der Schweiz erkunden möchte, dem bietet der umfassende Kulturführer «Nordostschweizer Kultur erleben» eine spannende Dokumentation mit über 30 Highlights aus Geschichte, Kultur und Technik entlang der Nordostschweizer Kulturroute.

Der praktische Begleiter leitet Velofahrer und E-Bike-Radler von Winterthur über Frauenfeld mit der Kartause Ittingen nach Stein am Rhein, Schaffhausen und über das Zürcher Weinland zurück nach Winterthur. Die Route ist ausführlich mit Kartenmaterial dokumentiert.

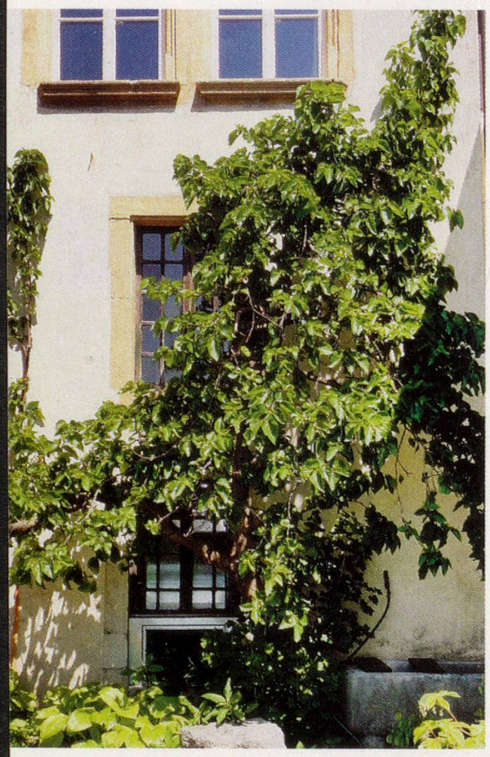
Ergänzend zu den Tourenkarten wird die 134 Kilometer lange Strecke mit über 100 Wegbildern in der Reihenfolge des Wegverlaufes erfasst. Jede Abzweigung ist fotografisch festgehalten.

Das von Winterthur Tourismus veröffentlichte 132 Seiten starke Büchlein richtet sich an aktive Menschen jeden Alters, die sich gerne in der Natur bewegen und ihre Ausflüge mit kulturellen und erlebnisbetonten Aktivitäten bereichern möchten. Weitere Informationen unter:

Winterthur Tourismus, Im Hauptbahnhof, CH-8401 Winterthur
Tel.: +41 (0)52 267 67 00
www.freizeitkarten.ch.

AKTION PROSPECIERARA

Augen auf für Maulbeerbäume



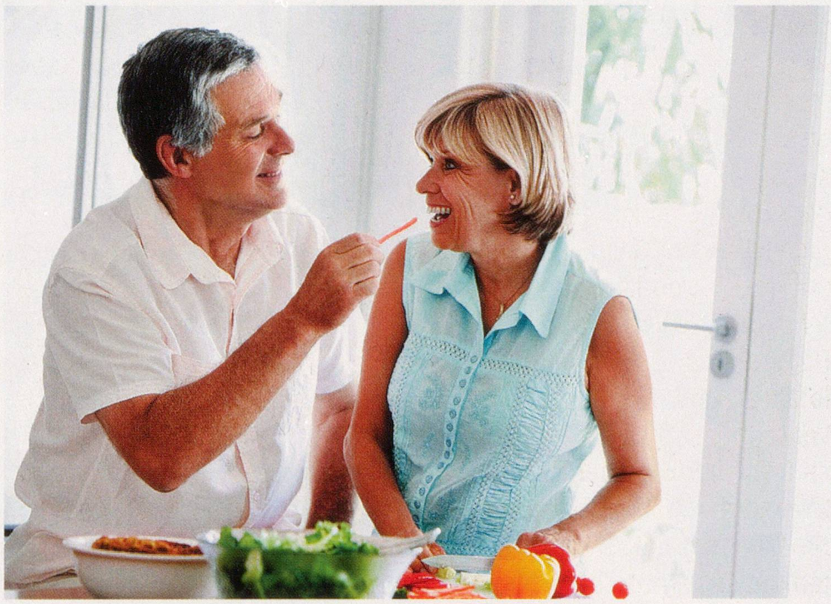
Der Maulbeerbaum ist als Nutzpflanze aus unserer Umgebung fast vollständig verschwunden, zählte aber noch Anfang des 20. Jahrhunderts zu den wichtigen Kulturpflanzen. In der Schweiz gibt es zwei Arten der asiatischen Exoten: Die weisse Maulbeere Morus alba (Bild links) wurde als Futter für die Seidenraupe, die schwarze Maulbeere Morus nigra hauptsächlich wegen ihrer brombeerartigen Früchte angebaut.

Die schweizerische Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren, ProSpecieRara, will in Zusammenarbeit mit dem Verein Swiss Silk die Maulbeere wieder für die Seidenproduktion zum Leben erwecken. Der Verein möchte die gesamte Produktionskette der Seidenraupenzucht und der Verarbeitung wieder etablieren und so eine Nischenproduktion für die heimische Landwirtschaft aufbauen.

Zu diesem Zweck sucht sie Maulbeerbäume für die Inventarisierung. Wer Standorte von Maulbeerbäumen kennt, wird herzlich gebeten, sich bei ProSpecieRara zu melden. Für die Rückmeldung und weitere Fragen: ProSpecieRara, Inventar Maulbeerbäume, Pfrundweg 14, CH-5000 Aarau
E-Mail: gertrud.burger@prospecierara.ch, Tel.: +41 (0)62 832 08 26
Link zum Projekt:http://tiny.cc/05cufw.

ZUCKERKRANKHEIT

Langsames Essen senkt Diabetes-Risiko



Menschen, die Mahlzeiten rasch essen, erkranken mehr als doppelt so häufig an Typ-2-Diabetes als diejenigen, die sich Zeit zum Essen nehmen. Dies geht aus einer Untersuchung hervor, deren Ergebnisse kürzlich auf einem internationalen Kongress für Endokrinologie (Lehre von den Hormonen) vorgestellt wurden.

Für die Studie wurden 234 neu an Typ-2-Diabetes erkrankte Personen zu möglichen Risikofaktoren in der Vergangenheit befragt, die zu der Entstehung der Erkrankung beigetragen haben könnten.

Unter Berücksichtigung möglicher Störfaktoren wie familiäre Disposition, Bildung, körperliche Aktivität, BMI, Taillenumfang etc. zeigte sich, dass Personen, die ihr Essverhalten als eher schnell beschrieben, ein zweieinhalbfach erhöhtes Risiko für einen Typ-2-Diabetes hatten. Diese Personengruppe wies zudem einen deutlich höheren BMI sowie ein vergleichsweise niedrigeres Bildungsniveau auf.

Langsames Essen führt bekanntlich zu einem schneller eintretenden Sättigungsgefühl, so dass das Signal zum Aufhören früher eintritt. Langes Kauen – von Alfred Vogel schon immer empfohlen! – sorgt für eine stärkere Zerkleinerung der Nahrung und trägt damit zu einer besseren Verdauung bei.

Science Daily/CR

OUTDOOR-QUIZ

Glückliche Outdoor-Experten

Herzlichen Dank für die rege Teilnahme an unserem kleinen Outdoor-Quiz im Mai! Das Lösungswort hiess natürlich «Zaunkönig». Aus den vielen richtigen Einsendungen haben wir 20 Gewinnerinnen und Gewinner ermittelt. Über spannende Entdeckungen mit der «Kleinen Outdoor-Apotheke» dürfen sich freuen:

Camenzind, Armin
Egli, Dora
Etter, Regina
Frick-Gersbach , Claire
Heiß, Ulrich
Kauer, Elisabeth
Keller, Irène
Leibundgut-Hillitzer, K. & M.
Leu, Catherine
Mauch, Mirijam
Maynard, Klara
Morger, Claudia
Moroney, Anne-Marie
Müller, Marina
Familie Ramseier

Schwab, Susan H.
Sedlmair, Herbert
Steinmann, Therese
Walter, Martina
Wüthrich, Sara