Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 7-8: Resistente Erreger

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: 07.08.2025

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

KRÄUTER-ESSENZEN

Besser erinnern mit Rosmarinöl

Forscher der Northumbria University untersuchten in einer Studie, wie sich der Duft von Rosmarinöl-Essenz auf das sogenannte prospektive Gedächtnis auswirkt. Das prospektive Gedächtnis beschreibt die Fähigkeit, absichtsvoll zu planen und nach zeitlicher Verzögerung diese erarbeiteten Pläne auch selbstständig durchzuführen, z.B. wenn man sich am Morgen daran erinnert, am Abend ein Medikament einzunehmen, und das dann auch tut.

An der britischen Studie nahmen insgesamt 66 Probanden teil. Eine Gruppe sollte in einem zuvor mit Rosmarinölduft besprühten Raum verschiedene Tests durchführen, der Raum der zweiten Gruppe wies keine Präparierung auf. Beide Gruppen mussten die gleichen Tests zum prospektiven Gedächtnis absolvieren. Das Ergebnis zeigt, dass das Einatmen von Rosmarinöl-Essenz die Fähigkeit, absichtsvoll zu planen und zu handeln verbesserte. Verantwortlich dafür ist die organische Verbindung 1,8-Cineol, die 35 bis 45 Prozent des Rosmarinöls ausmacht und auch in Eukalyptus oder Salbei vorkommt.

Teilnehmer, die sich in dem Raum mit dem Rosmarinöl-Duft aufhielten, wiesen danach signifikant höhere Konzentrationen von 1,8-Cineol im Blut auf. Diese organische Verbindung hemmt ein Enzym, das den Austausch von Botenstoffen in den Nervenzellen behindert; dies wurde bereits in früheren Studien nachgewiesen. Die Forscher hoffen, dass sich neue Behandlungsmethoden für Menschen mit Gedächtnis- oder Demenzerkrankungen eröffnen.

medicaldaily.com

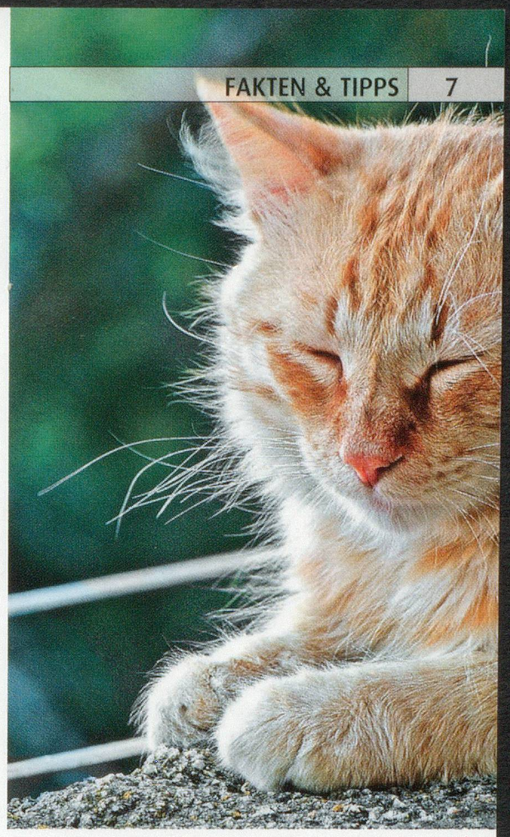
BUCHTIPP «Garantiert gesundheitsgefährdend»

Zucker im Überfluss: Das ist beim heutigen Nahrungsmittelangebot leider Realität. Die Deutschen nehmen rund 36 Kilo Zucker im Jahr zu sich, die Schweizer gar 59 Kilo; meist versteckt in industriell gefertigten Lebensmitteln.

Der Journalist und Autor Hans-Ulrich Grimm kritisiert seit Jahren die Praktiken der Nahrungsmittelindustrie. In seinem neuesten Buch geht er der Frage nach, welche Bedeutung der Zuckerkonsum für unsere Gesundheit hat und kommt zu teils schockierenden Ergebnissen. Zwar ist der Ton stellenweise etwas schrill; auch die These, alle Welt starre ausschliesslich aufs Fett, vernachlässige jedoch den Zuckerkonsum, ist wohl etwas überspitzt formuliert. Dennoch sind die Zusammenhänge zwischen dem übermässigen, teils ungewollten Zuckerkonsum und verschiedenen Erkrankungen, allen voran der Volkskrankheit Diabetes, nicht zu bestreiten. Beeindruckend sind auch die Kapitel über die Sucht nach Süssem und den Einfluss der Industrielobby auf die «Zuckerpolitik». Grimm zeigt gekonnt die globalen Verflechtungen und die Interessen im Hintergrund auf. Das Buch bietet hochinteressante Informationen, ist gut geschrieben und für jeden lesenswert, der auf eine gesunde Ernährung Wert legt.

Hans-Ulrich Grimm, «Garantiert gesundheitsgefährdend. Wie uns die Zucker-Mafia krank macht», 304 S., broschiert, Verlag Droemer/Knaur 2013, ISBN 978-3-426-27588-7
CHF 25.90/Euro 18.00

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.



TIERE IN DER MEDIZIN

Heilendes Katzenschnurren

Wenn Katzen schnurren, dann fühlen sie sich nicht unbedingt nur wohl. Untersuchungen des Fauna Communications Research Institute in North Carolina haben gezeigt, dass Katzen den langgezogenen Brummton auch produzieren, wenn sie unter Stress stehen oder krank sind. Damit werden aber auch Selbstheilungsprozesse der Katze aktiviert: Bei einer Frequenz von 22 bis 30 Hertz, die dem Schnurren der Katze entspricht, heilen beispielsweise Verletzungen und Knochenbrüche schneller ab.

Studien konnten bereits belegen, dass das Schnurren auch auf den Menschen positiv wirkt: Es senkt den Blutdruck, und das Gehirn schüttet vermehrt das Glückshormon Serotonin aus.

Ein Ärzteteam aus Graz hat sich das zunutze gemacht und ein «Katzenschnurr-Gerät» zur Therapie von Rückenschmerzen, Lendenwirbelproblemen und Arthrosen entwickelt. Mithilfe eines Kissens wurden die Vibrationen der Tierlaute, aber auch für das menschliche Ohr nicht hörbare Infraschall-Wellen auf den Patienten übertragen. Das helfe vor allem dann, wenn die Erkrankung mit einer gestörten Durchblutung einhergehe, wie bei Diabetes, Raucherschäden oder Bluthochdruck, so die Ärzte.

Neueste Tests zeigten, dass das Katzenschnurren auch bei Patienten mit Atemwegsbeschwerden Wirkung zeigen kann. Abhängig vom Verschleimungsgrad wurde ein Teil der Patienten zwei Wochen lang, an fünf Tagen pro Woche, jeweils 20 Minuten «beschnurrt». In dieser Zeit erhielten die Patienten weder die sonst übliche Klopftherapie zur Mobilisierung des Schleims, noch Medikamente, die die Bronchien erweitern.

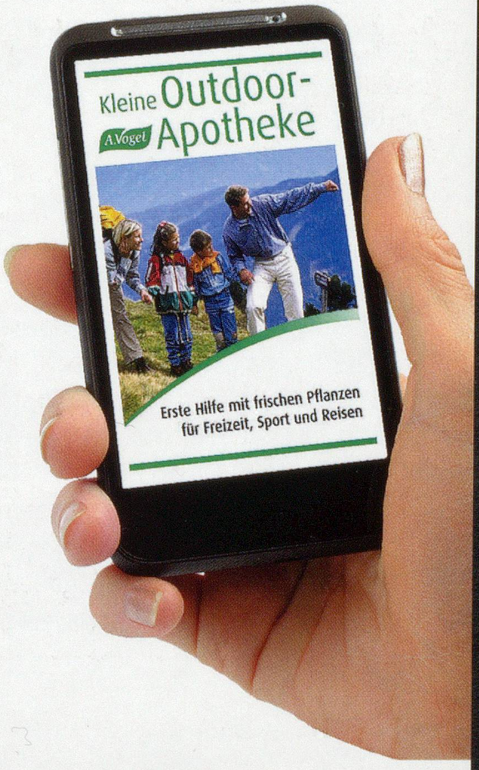
Das Ergebnis: Durch das künstliche Katzenschnurren hatte die Lungenfunktion der Patienten um 29 Prozent zugenommen. Es wurde mehr Schleim gelöst, wodurch die Patienten weniger kurzatmig waren und sich die Leistungsfähigkeit verbesserte. *focus.de/aponet.de*

APP «KRÄUTER-DOC»

Digitale Hilfe mit frischen Pflanzen

Jetzt ist sie da, die App «Kräuter-Doc» zum Buch «Die Kleine Outdoor-Apotheke – Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen», sowohl für iOS-Geräte als auch für Smartphones mit dem Android-Betriebssystem. Die App umfasst alle Informationen, die Sie auch im Buch finden können. Eine einfache Bedienung hilft, sich schnell zurechtzufinden, und mit der Stichwortsuche können Sie entweder nach Beschwerden oder nach Pflanzen suchen. Da beide Bereiche untereinander verlinkt sind, lässt sich zwischen Pflanzen- und Beschwerden-Suche hin- und herspringen. Damit ist die Kräuter-Doc-App die ideale Begleitung, ob beim Bergsteigen, Fahrradfahren oder Joggen.

Klicken Sie mal rein: auf den Internetseiten www.avogel.de und www.outdoor-apotheke.ch.



PFLANZENVIELFALT IM GARTEN

Regenwürmer gegen Schneckenfrass

Regenwürmer können Pflanzen dabei helfen, sich besser gegen Angriffe der in den 1960er-Jahren eingeschleppten und seither gefürchteten Spanischen Wegschnecke (Arion vulgaris) zu wappnen. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Universität Wien.

Für ihre Studie legten die Forscher in Gewächshäusern Pflanzengemeinschaften mit niedriger (drei Arten) und mit hoher (zwölf Arten) Vielfalt von Gräsern und Kräutern an. Diese Versuchsbeete besetzten sie anschliessend mit unterschiedlichen Mengen von Regenwürmern und später mit den Schnecken.

Das Ergebnis: In den Beeten, in denen nur wenige Pflanzenarten und keine Regenwürmer vorkamen, war der Schneckenfrass am höchsten. Waren jedoch Regenwürmer im Boden präsent, sank die Zahl der angefressenen Pflanzenteile sowohl bei den artenarmen als auch den artenreichen Beeten um rund 60 Prozent, wie die Forscher berichten. Dank der Würmer können die Pflanzen mehr Stickstoff aufnehmen, der für Schnecken giftig ist.

Aber selbst ohne Regenwürmer kann eine höhere Pflanzenvielfalt offenbar die Fresslust der Schnecken hemmen: In den Beeten mit zwölf verschiedenen Pflanzenarten lag der Schneckenfrass immerhin um 40 Prozent niedriger als in den artenarmen.

Ist die Pflanzenvielfalt gross, müssten auch die Schnecken häufiger ihre Nahrung wechseln, was diese insgesamt weniger fressen lässt, folgern die Forscher. *science.orf.at*

RÄTSEL-GEWINNER

Herzlichen Glückwunsch an die Rätsel-Profis

Die Gewinnerinnen und Gewinner unseres kleinen Rätsels zur «Kräuter-Doc»-App im März stehen fest. Der Hauptgewinn, eine Fahrt mit der Cabrio-Seilbahn und ein Candle-Light-Dinner auf dem Stanserhorn für zwei Personen geht an Jürg Vögtlin, Hölstein.

Über den zweiten Preis, je einen Kurs zur «Kleinen Outdoor-Apotheke» in Teufen, dürfen sich freuen:

Beatrix Binder-Signer, Brüttisellen
Elisabeth Bühler-Kuhn, Bern
Anita Egger-Ramstein, Frauenfeld
Johannes Friedrich, Laax
Mia-Lena Jaeggi, Sempach
Marianne Lüthi, Igis
Josef Muntwyler, Fislisbach
Edith Nyffenegger, Kreuzlingen
Christine Sommer, Ostermundigen
Susanne Zumstein, Bern.

Alle anderen Gewinner wurden ebenfalls schriftlich benachrichtigt und sind auch auf unseren Webseiten www.avogel.ch und www.avogel.de zu finden.

ROTES FLEISCH

Ungesund

Wer viel rotes Fleisch (d. h. Rind, Kalb, Schwein und Lamm) verzehrt, entwickelt häufiger Herz-Kreislauf-Leiden. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Cleveland Clinic Lerner Research Institute.

Die natürlicherweise in Fleisch vorkommende chemische Verbindung L-Carnitin scheint die Ursache zu sein. Sie wird von im Darm lebenden Bakterien als Energiequelle genutzt. Dabei entsteht ein Abfallprodukt, das von der Leber in Trimethylamin-N-oxid (TMAO) umgewandelt und über den Harn ausgeschieden wird.

TMAO erhöht die Aufnahme von schlechtem Cholesterin. Die Folge: Es sammelt sich Plaque an, die oft zu Arterienverkalkung führt. Bei regelmässigen Fleischessern konnte TMAO in viel höherer Konzentration nachgewiesen werden als bei Vegetariern oder Veganern. Zwar stellt der menschliche Körper Carnitin auch selbst her, der Grossteil wird jedoch über die Nahrung aufgenommen.

Bereits eine frühere Studie der Harvard University mit 120 000 Teilnehmern zeigte, wie ungesund rotes Fleisch sein kann: Wer täglich Fleisch ass, hatte ein um 13 Prozent höheres Sterberisiko als Vegetarier, bei Speck und Würsten betrug das Risiko sogar 20 Prozent. Experten empfehlen, maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu sich zu nehmen.

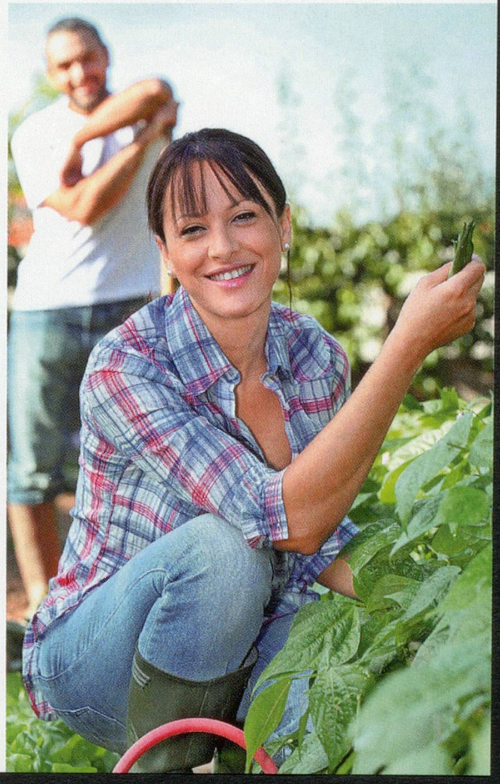
L-Carnitin wird auch als Zusatz in Nahrungsergänzungsmitteln zur Steigerung der Fettverbrennung verwendet. Die Forscher empfehlen auf der Grundlage ihrer Studie, diese Mittel erneut auf eine gesundheitsgefährdende Wirkung zu überprüfen. *spiegel.de/Saldo*

WHO-STUDIE

Kalium in der Nahrung senkt Schlaganfallrisiko

Ein Mangel an Kalium kann laut einer Meta-Analyse der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine mögliche Ursache für Bluthochdruck und ein Risikofaktor für Schlaganfälle sein.

Die heutige Bevölkerung nimmt immer weniger Kalium mit der Nahrung auf. In den meisten Ländern beträgt die Zufuhr weit unter 3,5 Gramm, was von der WHO jetzt als tägliche Mindestzufuhr empfohlen wird. Der Kaliummangel hat seine Ursache im steigenden Anteil an Fertignahrungsmitteln, bei deren Herstellung Kalium häufig verloren geht. Ausserdem sind ausgesprochen kaliumreiche Gemüse wie Bohnen, Erbsen, Spinat, Kohl und Nüsse oder Obst wie Bananen, Papayas und Datteln vom Speiseplan vieler Menschen verschwunden.

Insgesamt wurden von der WHO 33 Studien mit über 128 000 Teilnehmern ausgewertet. Für die Gesamtzahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte wurde nur ein nicht-signifikanter Trend zu einer schützenden Wirkung gefunden, die Zahl der Schlaganfälle ging dagegen bei einer hohen Kaliumzufuhr um 24 Prozent zurück.

aerzteblatt.de