Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 7-8: Lavendel gegen Kopfschmerz

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: 03.10.2025

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

KRAFT DER LIEBE

Beziehungen machen stabiler

Liebe verändert uns – und das ganz konkret: Psychologen der deutschen Universitäten Jena und Kassel haben festgestellt, dass eine romantische Beziehung die Persönlichkeit junger Erwachsener nachhaltig positiv beeinflusst – auch wenn sie nur kurz anhält.

Für ihre Studie begleiteten die Forscher 245 Paare im Alter zwischen 18 und 30 Jahren neun Monate lang und befragten die jeweiligen Partner alle drei Monate getrennt voneinander. Sie ermittelten die Zufriedenheit mit der Beziehung, aber auch den Grad der emotionalen Stabilität sowie die Ausprägung von Neurosen.

Die positiven Erfahrungen und Emotionen mit dem Partner verändern die Persönlichkeit indirekt – durch die Veränderung der Denkstrukturen und der Wahrnehmung von vermeintlich negativen Situationen. Besonders Wesenszüge wie Ängstlichkeit, Depressionen oder ein geringes Selbstwertgefühl verbessern sich messbar, wie die Studie belegt. Partnerschaft lässt also reifen.

scinexx.de

BUCHTIPP «Seelenkräuter aus dem eigenen Garten»

Um altes Heilwissen, Gartentipps, Pflanzenkunde und Kräuterrezepte geht es in dem schön gestalteten Buch der österreichischen Autorin Christiane Holler. Gärtnern hilft der Seele; nach einem langen Arbeitstag bringt die Gartenarbeit den gestressten Menschen wieder «auf den Boden». Was im Garten wächst, die heilende Arnika, die wohlschmeckende Kapuzinerkresse oder die stärkende Engelwurz, tut Körper und Seele erst recht gut. Hopfen wirkt beruhigend, Johanniskraut bringt Sonne in die Seele, Labkraut und Rose helfen gegen Angst, Lavendel fördert die Gelassenheit und Herzkräuter «machen frohen Sinn», so Hildegard von Bingen. Kräuter helfen bei den Seelenleiden unserer Zeit, bei Ängsten, Mut- und Freudlosigkeit, Hektik und Stress. Die Fotografin Barbara Krobath hat die «Seelenkräuter» in stimmungsvollen Bildern eingefangen.

Weitere Themen der Autorin sind der Garten als Schule für die Sinne, unsere komplizierte Beziehung zum Unkraut und die skurrilen Methoden der Schneckenjagd. Neben den Kräuterporträts runden Anmerkungen zu Geschichte, Volksheilkunde, Anbau und Verwendung der Kräuter, viele Tipps für Kräuterauszüge, Kräutersalz, Blütenzucker, Sirup oder Duft-Potpourris sowie sehr hübsche Zitate das Buch ab – lesenswert, sogar wenn man selbst gar keinen Garten besitzt.

«Seelenkräuter aus dem eigenen Garten» von Christiane Holler und Barbara Krobath, 128 S., Kneipp Verlag, gebunden

ISBN: 9-783708-805832, CHF 27.90/Euro 17.99

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.

ENERGYDRINKS

Belastung für Herz und Gehirn

Mediziner der Universität Freiburg (Schweiz) kommen in einer Studie zu dem Schluss, dass der Energydrink «Red Bull» nicht nur das Herz belastet, sondern auch die Blutversorgung des Gehirns beeinträchtigt.

Die Forscher liessen gesunde Menschen im Alter von 20 bis 31 Jahren entweder eine 355-Milliliter-Dose «Red Bull» oder Wasser trinken. Nach dem Konsum des Energydrinks stiegen Blutdruck und Puls an und blieben mehrere Stunden lang erhöht.

Die Wissenschaftler stellten jedoch auch fest, dass das Getränk in der grössten der drei Hirnarterien den Widerstand steigerte und die Fliessgeschwindigkeit des Blutes abnahm.

Dadurch könnte sich der Blutfluss ins Gehirn um rund zehn Prozent verringern. Die Behauptung, dass das Getränk «Geist und Körper belebt» ist deshalb falsch. Eine Folgestudie kam zu dem Ergebnis, dass die Teilnehmer beim Kopfrechnen nicht besser abschnitten als Personen, die Wasser getrunken hatten.

Die anregenden Effekte sind mit der Wirkung einer Tasse Kaffee vergleichbar und dürften ausschliesslich auf das Koffein zurückgehen, erklärten die Forscher. Zwar sind Energydrinks wie «Red Bull» nicht prinzipiell gesundheitsschädlich, angesichts des stetig steigenden Konsums bei Jugendlichen und dem sehr hohen Zuckergehalt (drei bis vier Würfel Zucker) sollten sie aber höchstens in kleinen Mengen konsumiert werden.

Bei Jugendlichen besteht zudem die Gefahr einer Überdosierung, was zu einer Koffeinvergiftung mit Symptomen wie Nervosität, Unruhe, Zittern, Schlaflosigkeit oder Herzrasen führen kann. Ärzte empfehlen, nicht mehr als 500 Milligramm Koffein (rund fünf Tassen Kaffee) täglich zu sich zu nehmen, Jugendliche sollten sich auf 100 Milligramm pro Tag beschränken. Eine Dose Red Bull enthält bereits 80 Milligramm.

Übrigens: Spanische und deutsche Wissenschaftler konnten zeigen, dass industriegeförderte Studien fünfmal seltener einen Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht und dem Konsum zuckerhaltiger Getränke feststellten als andere. Gab es keine Verbindung zum Finanzgeber, kamen über 80 Prozent zum gegenteiligen Ergebnis. *nzz.ch/UGB*

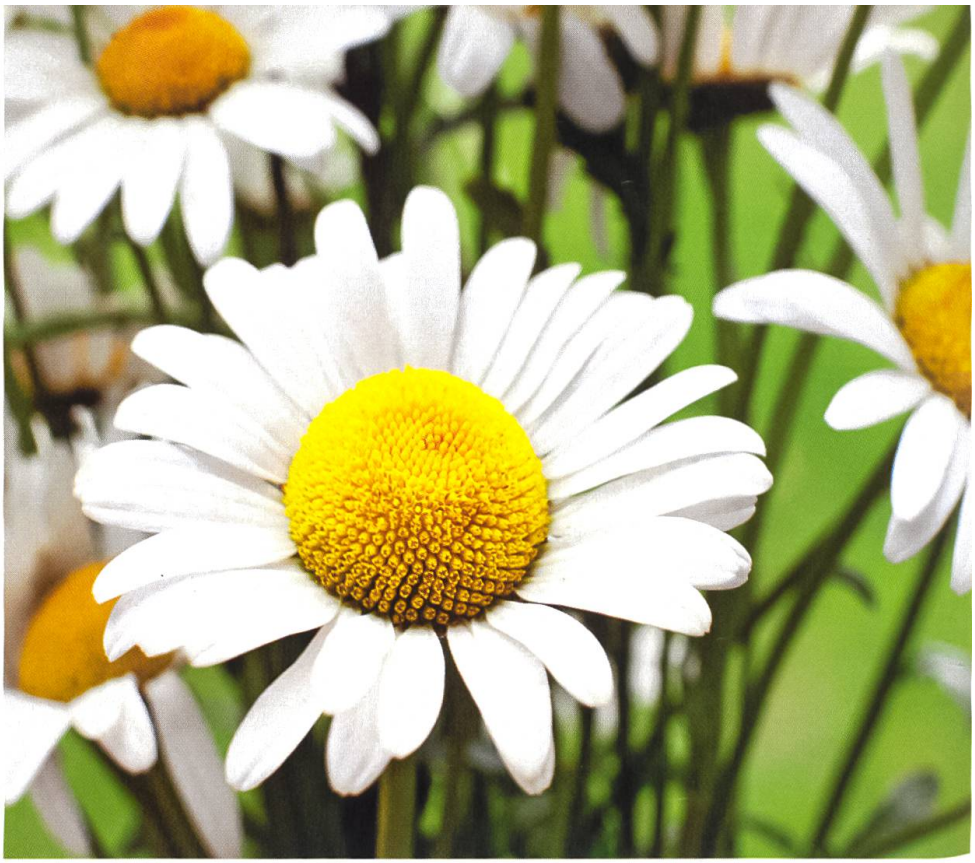
BRUSTKREBS

Jede zweite falsch informiert

Der aktuelle Gesundheitsmonitor der Bertelsmann Stiftung und der Barmer GEK zeigt, dass jede zweite Frau in Sachen Brustkrebsvorsorge falsch oder unzureichend informiert ist. Von 1852 Frauen im Alter von 44 bis 63 Jahren glaubten 30 Prozent, dass die blosse Teilnahme am Mammografie-Screening Brustkrebs verhindert.

Etwa jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Momentan wird unter Medizinern über den Nutzen des Mammografie-Screenings gestritten. Die Risiken durch falsche Positiv-Befunde sind jedenfalls nur wenig bekannt. Was fehlt, sind verständliche und evidenzbasierte Informationen sowie Zeit und Gelegenheit, damit sich die Frauen eine Meinung bilden können. Deshalb ist eine Beratung über Vor- und Nachteile des Screenings umso wichtiger.

bertelsmann-stiftung.de



SCHADSTOFFE

Vorsicht bei Kamillentee

Wer erkältet ist oder unter Magenproblemen leidet, greift nicht selten zum Kamillentee. Auch in den «Gesundheits-Nachrichten» weisen wir immer wieder auf dessen heilende Wirkung hin. Laut dem ZDF-Magazin «WISO» kann im Handel erhältlicher Kamillentee jedoch krebserregende Pflanzengifte enthalten.

Das Verbrauchermagazin untersuchte hierzu jeweils 15 Kamillen- und Fencheltees aus dem Lebensmittelhandel, vom Discounter sowie aus Apotheken und Drogerien. Zwei Drittel der untersuchten Kamillentee-Proben enthielten Pyrrolizidinalkaloide (PA), das sind Pflanzenstoffe, die langfristig zu Leberschäden bis hin zu Tumoren führen können. Fencheltees waren nicht belastet.

Bereits im Juli 2013 warnte das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vor den Schadstoffen. Diese stammen nicht aus den Teekräutern selbst, sondern von Unkräutern, die dazwischen wachsen.

Wer viel Kräutertee trinkt, sollte sich daher genau darüber informieren, woher die Kräuter stammen und wie diese geerntet und verarbeitet werden. Besonders Säuglinge und Kleinkinder könnten gefährdet sein; der Körper von Kindern schwemmt das Pflanzengift nicht aus, sondern speichert es. Deshalb ist für sie das Risiko viel höher als bei Erwachsenen.

Für pflanzliche Arzneimittel gilt in Deutschland ein Grenzwert von einem Mikrogramm PA pro Tag bei oraler Aufnahme und 100 Mikrogramm PA pro Tag bei äusserlicher Anwendung; beides über maximal sechs Wochen. Für Lebensmittel gibt es jedoch keine Grenzwerte. *zdf.de*

ECHINACEA-ERNTETAG

Einladung zur Echinacea-Ernte in Roggwil

Anlässlich des Jubiläums «50 Jahre Bioforce in Roggwil» im Jahre 2013 wurden gemeinsam mit den Besuchern des Festes am neu eingeweihten «EchinaPoint» Jungpflanzen des Roten Sonnenhutes gesetzt. Nun sind alle damaligen und neuen Besucher, alle GN-Leserinnen und -Leser und alle, die einfach nur neugierig sind, eingeladen, diese Echinacea-Pflanzen zu ernten.
Im August sollen sie in gemeinsamer Arbeit geschnitten und aus ihnen eine Frischpflanzentinktur hergestellt werden.
Kommen Sie nach Roggwil TG und erleben Sie, wie Sie Gesundheit auf natürliche Weise erhalten können. Wir freuen uns auf Sie!

Echinacea-Erntetag, Samstag, 16. August 2014, 10 bis 16 Uhr.

HAUTKREBS

Einmal im Monat untersuchen

Die Schweiz liegt in puncto Hautkrebs-Neuerkrankungen nach Australien weltweit an zweiter Stelle. Pro Jahr erkranken hier über 2000 Menschen am schwarzen Hautkrebs – in Deutschland etwa 18000.
Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto höher sind auch die Heilungschancen. Ärzte empfehlen daher alle zwei Jahre zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Zusätzlich sollte man sich jeden Monat einmal auf auffällige Pigmentmale untersuchen.
Sorgen Sie dabei für eine ausreichende Beleuchtung und nehmen Sie für schlecht einzusehende Hautbereiche wie Ohren, Kopfhaut und Gesäss einen Handspiegel zu Hilfe.
Für die Bewertung von auffälligen Pigmenten gilt die ABCD-Regel:

- A: Asymmetrie; das Mal hat eine unregelmässige Form
- B: Begrenzung; unregelmässig, das Mal weist zackige Ränder auf und scheint uneben oder rau
- C: Color (Farbe); das Mal ist an einigen Stellen heller oder dunkler
- D: Durchmesser; Male mit einem Durchmesser von mehr als zwei Millimetern
- E: Erhabenheit; das Mal ragt mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinaus, ist rau oder schuppig.

medical-mirror.de