Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 9: Köprerbalance

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: 07.01.2026

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

INTELLIGENTE PFLANZEN

Tomaten schlagen Alarm

Viele Pflanzen können einander vor Schädlingen warnen. Forscher von der Universität Yamaguchi untersuchten isolierte Tomatenpflanzen und kontrollierten dabei auch die Luftströmung. Diese strich zum Teil über Tomaten, an denen sich der Asiatische Baumwollwurm (Spodoptera litura) gütlich tat, zum Teil über Pflanzen ohne Insektenbefall.

In den Blättern der Tomatenpflanzen, die in der Luftströmung der befallenen Artgenossen standen, fand sich ein erhöhter Anteil einer Chemikalie, die das Wachstum der Schmetterlingslarven hemmt. Diese Pflanzen hatten also ein Abwehrmittel produziert. Doch nicht nur das: In der Luft, die wiederum von diesen Pflanzen wegwehte, fand sich eine Vorstufe der Chemikalie.

Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler: Die Tomatenpflanzen senden nicht nur chemische Warnmeldungen aus, sie liefern anderen Pflanzen damit sogar einen Grundstoff für ihre Verteidigung.

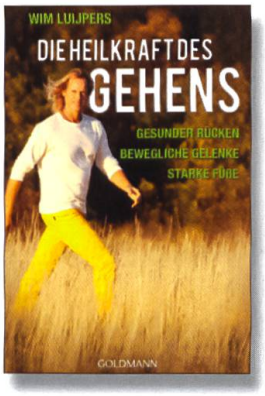
Warnsignale auf chemischer Basis konnten mehrere Forschergruppen bereits bei verschiedenen Pflanzen nachweisen, unter anderem bei Tabak oder Mais. Tomaten gehen offenbar besonders raffiniert vor.

science.ORF.at/dpa

BUCHTIPP «Die Heilkraft des Gehens»

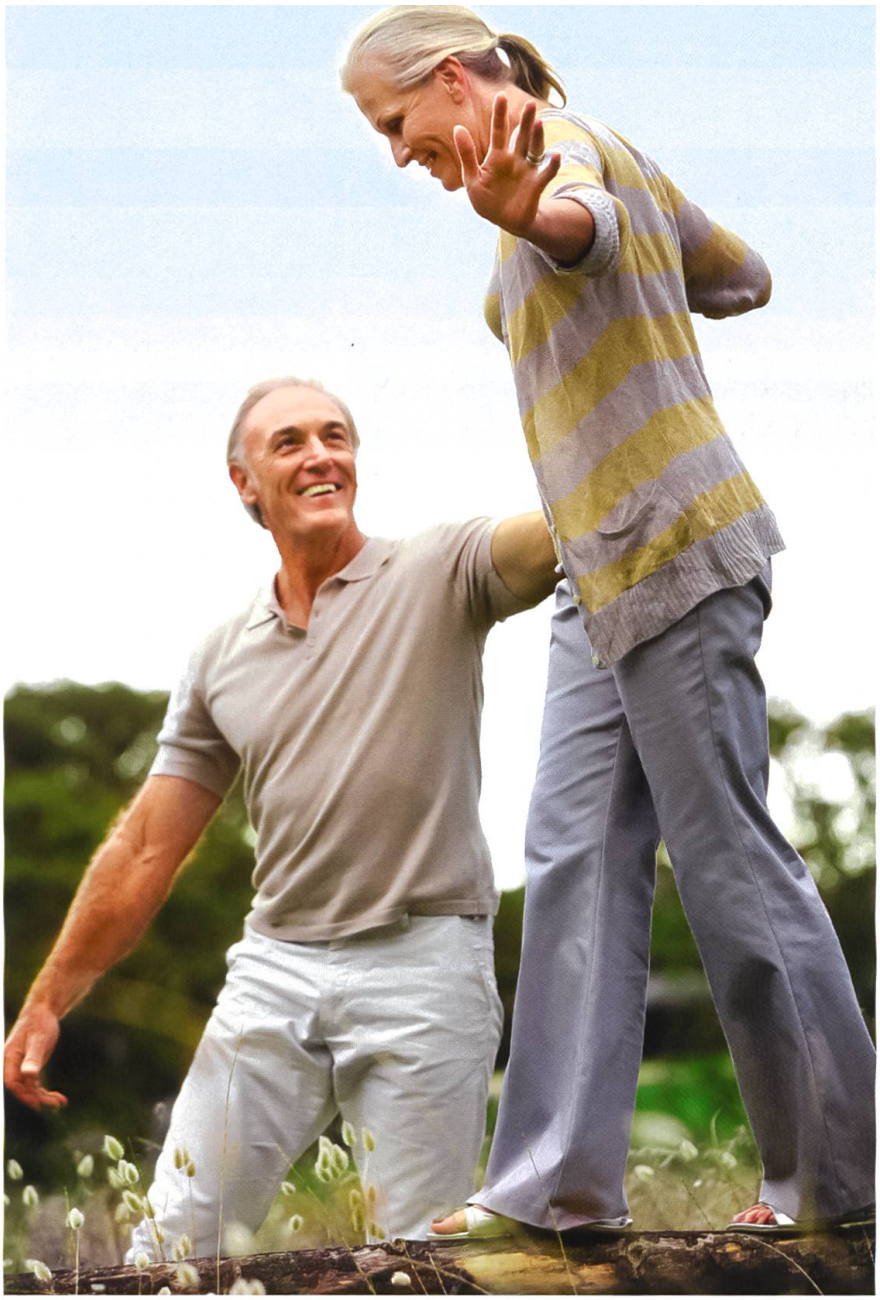
Rückenprobleme gelten nicht ohne Grund als Volkskrankheit. In vielen Berufen ist stundenlanges Sitzen und Arbeiten am Schreibtisch zur Regel geworden. Mangel an Bewegung und die Haltung, die der Autor des Buches scherzhaft als «sitzenden Krümmling» bezeichnet, sind Grundlage für viele Leiden des Bewegungsapparates und entsprechende Schmerzen – Grund genug für den Läufer und Bewegungstrainer Wim Luijpers, das Gehen als die Medizin des 21. Jahrhunderts zu proklamieren.

Luijpers hat auf dem Hintergrund der bekannten Feldenkrais-Methode eine Art und Weise des Gehens entwickelt, die sich therapeutisch einsetzen lässt, um Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern und die Füsse zu stärken. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der Selbstwahrnehmung und als angenehm empfundene Bewegung grundlegende körperliche Funktionen verbessern und Schmerzen reduzieren lassen. Das Gehen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen, die physikalisch richtige Haltung haben wir jedoch oft verlernt. Mit Luijpers Methoden kann man üben, sich müheloser, bewusster und effektiver zu bewegen, in Harmonie mit den Vorgaben der Natur. Mit Hilfe vieler praktischer Anleitungen und Fotos zeigt der Autor, wie sich damit Rücken- und Gelenkprobleme reduzieren und Schmerzen lindern lassen.



«Die Heilkraft des Gehens» von Wim Luijpers
248 S., Goldmann Verlag 2014, broschiert
ISBN: 978-3-442-22076-2
CHF 21.90/Euro 14.99

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.



STURZPRÄVENTION

Gleichgewichtssinn trainieren

Ärzte der Charité Berlin haben einen Test entwickelt, mit dem sie das Risiko abschätzen können, im Alter zu stürzen. Dabei liessen sie 1200 Frauen ab 60 Jahren Gleichgewichtsübungen machen, wobei sie unter anderem mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen mussten. Das Ergebnis: Frauen, die weniger als zehn Sekunden die Balance halten konnten, hatten ein hohes Risiko, sich bei einem Sturz zu verletzen. Die Forscher empfehlen Frauen nach der Menopause, regelmässig vom Hausarzt ihren Gleichgewichtssinn testen zu lassen. Gerade bei älteren Menschen ist ein guter Gleichgewichtssinn wichtig, da die Informationsübertragung zwischen Gelenken, Muskeln und Gehirn langsamer abläuft.

Gleichgewichtsübungen helfen, die Reaktionsfähigkeit zu trainieren und im Falle eines Sturzes mit einem schnellen Auffangschritt zu reagieren. *charité.de*

PFLANZENSTOFFE

Je grüner, desto besser

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide sind gesundheitsfördernd. Gelbes Gemüse enthält oft Lutein, rotes Carotin. Für die beste Kombination aus beiden Stoffen bieten sich jedoch Lauch, Zichorien und Kohlgewächse an. Das gilt vor allem für das gegen altersbedingte Makuladegeneration hilfreiche Lutein.

Schweizer Forscher haben festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Lutein-, Carotin- und dem Chlorophyll-Gehalt gibt. Je mehr Chlorophyll, desto mehr sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in Gemüse. Auch Anbaumethode und Zubereitung haben einen Einfluss: Bei Salaten, die im Treibhaus wuchsen, war der Carotinoid-Gehalt niedriger als beim Freiland-Anbau. Spinat sollte kleingeschnitten und kurz erhitzt werden (ähnlich wie Wok-Gemüse), dann ist der Lutein- und Carotin-Gehalt am höchsten.

Und noch etwas überraschte die Forscher: In Brokkoli findet sich fast zehnmal mehr Lutein in den Blättern als im Stiel oder in den Röschen. *Agroscope/TR*

GESUNDE DARMFLORA

Menge und Vielfalt entscheidend

Eine gesunde Darmflora ist mitentscheidend für unsere gesamte Gesundheit. Neueste Studien belegen: Menschen mit weniger Darmbakterien und einer geringeren Vielfalt der Darmflora neigen eher zu Übergewicht, entzündlichen Reaktionen und zu den daraus resultierenden Krankheiten.

Früher nahmen Forscher an, dass das Gewicht zu 40 bis 70 Prozent durch genetische Bedingungen vorherbestimmt sei. Aktuelle Studien kommen jedoch zu dem Schluss, dass die Darmflora den bedeutsameren Einfluss hat.

Französische und dänische Forscher stellten in einer Untersuchung fest, dass Probanden, deren mikrobielle Vielfalt um bis zu 40 Prozent geringer war, öfter übergewichtig waren und an Insulin-Resistenz oder einer Fettstoffwechselstörung litten. In einer zweiten Studie erhielten übergewichtige oder fettleibige Studienteilnehmer sechs Wochen lang eine auf Abnehmen, anschliessend eine sechswöchige auf Gewicht halten ausgerichtete Ernährung. Dabei zeigte sich, dass eine ballaststoffreichere Ernährung mit viel Gemüse und Früchten die Vielfalt der Darmflora anwachsen liess.

Eine Studie deutscher Wissenschaftler konnte zeigen, dass auch die Interaktionsrate zwischen den Bakterienstämmen eine Rolle spielen kann. Kinder mit ähnlicher Anzahl und Vielfalt aber geringerer Interaktionsrate entwickelten später eher Diabetes-typische Autoantikörper.

welt.de/helmholtz-muenchen.de

PSYCHOLOGIE

Gehirntraining hält lange vor

Wenn geistig gesunde Menschen zehn Stunden lang ihr Gehirn trainieren, kommen sie ein Jahrzehnt später besser zurecht mit alltäglichen Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen, Telefonieren oder Baden. Das ergaben Nachuntersuchungen der Active-Studie aus dem Jahr 1998 durch Forscher der Johns-Hopkins-University.

Fast 3000 Männer und Frauen über 65 Jahren hatten damals entweder ihr Gedächtnis, ihre Denkfähigkeit oder ihre Auffassungs- und Wahrnehmungsschnelligkeit trainiert, oder sie waren als Mitglieder der Kontrollgruppe untrainiert geblieben. Jetzt zeigte sich: Die im Denken oder in Schnelligkeit Trainierten waren auch zehn Jahre später in ihrer Spezialität immer noch besser als die anderen. Die Gedächtnisgruppe konnte ihren Vorsprung immerhin die ersten fünf Jahre halten. Mit den alltäglichen Aufgaben aber klappte es bei allen Trainingsgruppen besser.

Psychologie heute

Eukalyptusbäume sind anpassungs- und widerstandsfähig.

VIELSEITIGE PFLANZEN

Erfolgreicher Eukalyptus

Der Eukalyptusbaum wird weltweit in Plantagen angebaut. Er wächst schnell und hat natürliche Abwehrkräfte gegen Schädlinge. Nun haben Forscher die Gene des Eukalyptus sequenziert und dabei erstaunliche Entdeckungen gemacht. Etwa ein Drittel der über 36 000 für die Bildung von Proteinen zuständigen Gene ist beim Eukalyptus jeweils zweifach hintereinander vorhanden, was möglicherweise die hohe Produktivität des Baumes erklärt.

Ausserdem haben die Forscher unter allen bisher untersuchten Pflanzen die grösste Anzahl von Genen entdeckt, die für die Bildung sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe verantwortlich sind. Zu diesen Stoffen zählen vor allem Terpene und viele verschiedene leicht flüchtige Öle, welche die Pflanzen vor Insekten und Bakterien schützen.

Die ursprünglich aus Australien stammenden Eukalyptus-Arten werden heute vor allem wegen ihres schnellen Wuchses in über hundert Ländern angebaut und sind damit die am häufigsten gepflanzten Bäume. Hauptverwendungszwecke sind das Holz, die Papierproduktion und die Eukalyptus-Öle. Die Bäume entziehen dem Boden jedoch auch viel Wasser, was bei falscher Standortwahl zum Absinken des Grundwasserspiegels führen kann. Mit einem besseren Verständnis der molekularen Grundlagen von schnell wachsenden und anpassungsfähigen Pflanzen hoffen die Forscher, in Zukunft nachhaltige Energieträger zu finden.

science.ORF.at/dpa