Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 3: Stürze verhindern

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: 16.12.2025

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

DIABETES

Nützliche Pflanzenstoffe entdeckt

Insulin wird benötigt, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Es regt Körperzellen dazu an, Glukose aus dem Blut aufzunehmen und in Energie umzuwandeln. Beim Diabetes Typ 2 ist die Insulinproduktion gestört, oder der Körper kann das Insulin nicht mehr richtig verwerten.

Forscher des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) haben nun herausgefunden, dass die sekundären Pflanzenstoffe Luteolin und Apigenin die intrazellulären Signalwege von Insulin beeinflussen können. Ausserdem können sie die Produktion von Zucker und Fett in der Leber verringern. Die Forscher vermuten daher eine antidiabetische Wirkung, weshalb bestimmte Pflanzen für alternative Diabetestherapien geeignet sein könnten.

Die zu den Flavonen gehörenden Pflanzenstoffe kommen in Karotten, Paprika, Sellerie, Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie, Kohl, grünem Tee und Olivenöl (Luteolin) sowie in Kamille, Petersilie, Zwiebeln und Orangen (Apigenin) vor.

Beide Flavone haben antioxidative, entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften. Zwar sind die Experimente bisher nur im Labor an menschlichen Leberzellen durchgeführt worden, doch die Forscher sind zuversichtlich, dass ihre Erkenntnisse dazu beitragen werden, neue Ernährungsstrategien und Medikamente zu entwickeln.

ärztezeitung.de

BUCHTIPP «Schlank mit Kräutern»

Nein, Kalorien werden nicht gezählt; es gibt auch keinen Diätplan. Vielmehr wollte die Heilpraktikerin Melanie Wenzel selbst «schlank und Genussmensch» bleiben – mit pflanzlicher Hilfe. In ihren eigenen Worten: «Was mir nun schon jahrzehntelang in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden wertvolle Dienste leistet, würde mir auch im Kampf gegen die überflüssigen Pfunde sanft sekundieren: meine Kräuter!»

Mit dem Buch finden an gesundem und genussreichem Essen interessierte Menschen den Weg zu einer vernünftigen, anregenden und praktikablen «Wohlfühl-Ernährung». In 42 Pflanzensteckbriefen werden die besten «Helferchen» porträtiert – alte Bekannte wie Basilikum und Dill, aber auch unbekanntere Pflanzen wie Hauhechel, Mate und Moringa. Alle aufgeführten Kräuter, Wurzeln und Früchte haben eine spezifische Wirkung auf Stoffwechsel und Verdauung. Sie regen Magen und Darm an, stimulieren den Fettabbau, unterstützen die Funktion innerer Organe wie Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse oder Nieren, reduzieren Cholesterin oder Gelüste nach Süssem. Allerdings, das räumt auch Melanie Wenzel ein: Ohne Bewegung geht es nicht!

Unter die Pflanzenporträts mischen sich Tipps zum Anbau und zur Konservierung von Kräutern. Das Werk komplettieren die appetitanregenden, feinen (aber nicht nur vegetarischen) Kräuterrezepte – alles zusammen interessant, informativ und lesenswert.

«Schlank mit Kräutern» von Melanie Wenzel, 192 S., GU Verlag 2014, broschiert

ISBN: 978-3-8338-3601-5, CHF 28.90/Euro 19.99

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

COPD

Die unterschätzte Krankheit

In der Schweiz leiden 400 000 Personen an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD, für Deutschland gehen Schätzungen von über sechs Millionen Betroffenen aus. Zwar ist COPD unheilbar, doch mit den richtigen Massnahmen kann das Voranschreiten der Krankheit verlangsamt und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden.

Im Rahmen einer chinesischen Studie fanden Forscher heraus, dass die in asiatischen Gebirgsregionen vorkommende Gekerbte Rosenwurz (Rhodiola crenulata) eine deutliche Verbesserung bei Betroffenen erzielte. So fanden sich mehr von den für das Immunsystem wichtigen T-Helferzellen im Blut. Auch das Lungen- und Atemvolumen verbesserte sich.

Der für diese Studie untersuchte Rhodiola-crenulata-Extrakt ist bisher ausschliesslich im asiatischen Raum, nicht aber in Europa erhältlich.

Kostenlose COPD-Schulungen bietet der Verein «Lunge Zürich» an, in denen die Patienten lernen, besser mit der Krankheit umzugehen. Dabei werden Tipps für den Alltag vermittelt und diverse Themen wie Ernährung, Ferien, Notfallmanagement, Training und Atemtechnik von Fachpersonen behandelt. Die nächsten Schulungen finden im April/Mai sowie im August/September statt. Anmeldung unter: Lunge Zürich, Sandra Brülisauer
E-Mail: durchatmen@lunge-zuerich.ch oder unter der Telefonnummer +41 (0)44 68 20 22. Weitere Informationen sind unter www.lunge-zuerich.ch/durchatmen zu finden.

In Deutschland können sich Betroffene am 8. Symposium Lunge im September beraten lassen. Weitere Informationen unter http://bit.ly/1AiwNPH sowie auf www.lungenemphysem-copd.de

Lunge Zürich/carstens-stiftung.de

DARMSPIEGELUNG

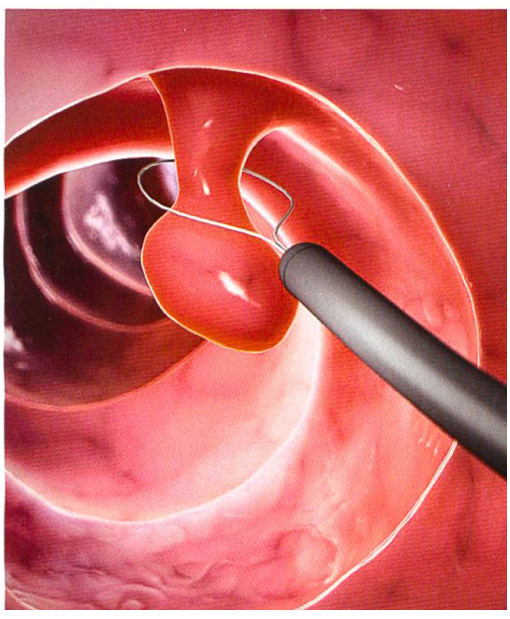
Vorsorge hilft

Laut einer Analyse des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) bringt die Vorsorge-Koloskopie einen entscheidenden Nutzen. Innerhalb von zehn Jahren wurden 180 000 Darmkrebsvorstufen entdeckt und entfernt sowie mehr als 40 000 Fälle von Darmkrebs frühzeitig in einem Stadium diagnostiziert, in dem eine Heilung möglich ist.

Dem gegenüber standen nach Berechnungen der Autoren nur etwa 4500 sogenannte Überdiagnosen. Die Zahl der Überdiagnosen sei damit geringer als bei der Mammographie, bei der es deutlich häufiger zur Diagnose von Tumoren komme, die sich nicht zum Krebs weiterentwickeln.

Deutschland war im Oktober 2002 eines der ersten Länder weltweit, das die Darmspiegelung als Bestandteil des gesetzlichen Krebsvorsorgeprogramms eingeführt hat. Die Wissenschaftler sind daher zuversichtlich, mit der Vorsorge-Koloskopie auch die Darmkrebs-Sterblichkeit zu senken.

aerzteblatt.de



ENTZÜNDLICHES RHEUMA

Rauchen als weitere Ursache identifiziert

Raucherinnen haben ein doppelt so hohes Risiko, an rheumatoider Arthritis zu erkranken als Nichtraucher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie an 34 101 schwedischen Frauen über einen Zeitraum von 15 Jahren.

Zwar ist bereits bekannt, dass das Rauchen Rheuma verschlimmert, dass es die Erkrankung auch auslösen kann, ist aber neu. Wie bei jeder Autoimmunerkrankung greift auch bei Arthritis das Immunsystem den eigenen Körper an, anstatt diesen vor Schäden von aussen zu schützen. Dies führt zu entzündlichen Prozessen in Gelenken, Organen, Muskeln oder auch Blutgefässen.

Laut den Forschern fördern bestimmte Substanzen im Zigarettenrauch die Bildung sogenannter citrullinierter Peptide in den Geweben, welche wiederum die zerstörerischen Antikörper des Immunsystems anlocken.

Dieser Prozess kann sich über mehrere Jahre hinziehen, doch ist das Rheuma erst einmal ausgebrochen, verläuft es bei rauchenden Patienten wesentlich aggressiver.

Entscheidend dabei ist in diesem Falle, wie lang jemand geraucht hat, nicht wie viel. Und selbst das Aufhören bringt zumindest in den ersten 15 Jahren nur wenig: Ehemalige Raucherinnen wiesen noch Jahre später ein um 68 Prozent erhöhtes Rheumarisiko auf.

Rauchen fördert zudem Lungenkrebs und kann schon bei passivrauchenden Kindern Gefässschäden verursachen.

Dass es bei rauchenden Männern auch zu einem vermehrten Verlust des Y-Chromosoms in den Blutzellen kommen kann, fanden ebenfalls schwedische Forscher heraus. Selbst unter Berücksichtigung weiterer Faktoren wie Blutdruck, Diabetes und Bewegung kam der Chromosomen-Defekt bei Rauchern rund dreimal häufiger vor als bei Nichtrauchern.

Hier schien allerdings die Dosis wichtiger zu sein als die Dauer. Bei ehemaligen Rauchern glichen sich die Werte nämlich wieder dem Durchschnitt an. Dieser Prozess ist also umkehrbar.

scinexx.de

ÜBERGEWICHT

Portulak hilft

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter hat sich weltweit zu einem ernstzunehmenden Problem entwickelt, denn damit ist auch ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Krebs verbunden. Neben genetischen Faktoren gelten eine ungesunde, fettreiche Ernährung und zu wenig Bewegung als Hauptursachen.

Iranische Wissenschaftler konnten in einer placebokontrollierten Studie feststellen, dass Portulaksamen die Blutfettwerte von übergewichtigen Jugendlichen senken können. Einen Monat lang nahmen die Teenager entweder zwei Mal täglich eine Kapsel mit 500 Milligramm Portulaksamen oder aber als Placebokontrolle dienende Laktosekapseln. Zwar sanken die Werte für das Gesamtcholesterin insgesamt, statistisch signifikant war aber nur die Senkung des «schlechten» LDL-Cholesterins und des Triglyzeridwerts.

Der (Sommer-)Portulak (Portulaca oleracea) wird weltweit nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Heilpflanze genutzt.

Das Wildgemüse ist reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Flavonoiden. Nahrungsergänzungsmittel mit Portulak gibt es in verschiedenen Internet-Apotheken.

carstens-stiftung.de

NAHRUNGSMITTEL

Kommt bald das Antibiotika-Verbot?

Antibiotikaresistenzen sind eine Bedrohung für die Bevölkerung: Je mehr Antibiotika eingesetzt werden, desto schneller verbreiten sich resistente Bakterien – besonders in Spitälern, aber auch in Tiermastbetrieben.

Behörden schätzen die jährlichen Todesfälle in der EU durch Infektionen mit resistenten Bakterien auf 25 000. In der Schweiz existieren lediglich Schätzungen von jährlich 2000 Todesfällen für spitalbedingte Infektionen.

In der Schweiz ist der Einsatz von Antibiotika zur Wachstums- und Leistungsförderung bereits seit 1999 verboten. Die Eidgenössische Fachkommission für biologische Sicherheit (EFBS) schlägt nun einen generellen Stopp für Antibiotika in der Nahrungsmittelproduktion vor. Hinzu sollen laut der Expertenkommission weitere Massnahmen für die Landwirtschaft und die Nutztierhaltung kommen: die Zucht robuster Tierarten, gesunde Haltungsformen sowie der Verzicht auf die Durchmischung von Beständen.

In der EU gilt das Verbot seit 2006; dennoch gehört z.B. Deutschland europaweit zu den Spitzenreitern beim Einsatz von Antibiotika. *bazonline.ch*