Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 7-8: Verdauungshelferin Galle

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: 14.12.2025

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

GRAUER STAR

Vitamin-C-reiche Ernährung hilft

Der graue Star ist weltweit eine der häufigsten Ursachen für Erblindung. Bei dieser Erkrankung trübt sich die Augenlinse immer stärker ein, bis schliesslich kaum mehr Licht an die Netzhaut gelangt.

Wer sich Vitamin-C-reich ernährt, kann dem grauen Star vorbeugen. Denn das Risiko für diese altersbedingte Linsentrübung sinkt dann um bis zu einem Drittel, wie eine Langzeitstudie mit knapp 350 weiblichen Zwillingspaaren aus Grossbritannien ergab. Überraschend auch: Der Einfluss der Ernährung ist sogar doppelt so gross wie der der genetischen Veranlagung, belegten die Forscher erstmals. Zudem war die Linsentrübung bei denjenigen, die doch einen grauen Star entwickelten, weniger stark ausgeprägt und verlangsamt.

Allerdings trat dieser Schutzeffekt nicht auf, wenn die Teilnehmerinnen einfach nur Vitaminpräparate eingenommen hatten. Die Forscher vermuten, dass die schützende Wirkung des Vitamins auf dessen antioxidativer Wirkung beruht. Eine gesunde Ernährung mit natürlichem Vitamin C erhöht den Gehalt der Linsenflüssigkeit und bremst so die Schädigung durch Oxidation.

scinexx.de

Bieten viel Vitamin C: Hagebutte und Acerolakirsche.

BUCHTIPP «Gelassen gärtnern»

Glauben Sie auch, dass drinnen gezogene Pflänzchen sorgfältig abgehärtet werden müssen, bevor man sie in den Garten versetzt? Dass Giessen bei Sonnenschein die Blätter schädigt? Dass man Zitronenschale nicht in den Kompost tun darf? Und dass Komposterde die Wurzeln junger Pflanzen verbrennt? Von einem der ersten Biogärtner Grossbritanniens mit 30 Jahren Berufserfahrung lässt man sich gerne eines Besseren belehren. Charles Dowding räumt mit einer ganzen Reihe von althergebrachten «Weisheiten» auf und macht den Gärtnern unter uns das Leben leichter, indem er gängige Mythen rund ums Säen und Pflanzen, Giessen, Kompostieren und Düngen aufgrund praktischer Erfahrung widerlegt oder bestätigt.

Ganz mit britischem Understatement kommt das schmale Bändchen daher, mit Schwarz-Weiss-Zeichnungen sparsam illustriert. Bei der Lektüre aber entpuppt es sich als Fundgrube kluger Gedanken – für den angehenden Hobbygärtner ebenso wie für die passionierte Gartenliebhaberin oder gar den Profi. Dowding selbst formuliert sein Ziel so: Er möchte den Lesern dabei helfen, «im Garten Ihre Kreativität zu entfalten – und sich weniger von scheinbaren Regeln einschränken zu lassen; sich die Freiheit zu nehmen, mit dem Garten so umzugehen, wie es Ihnen entspricht und am besten gefällt.» Ein schöner Wunsch und eine vergnügliche (Ferien-)Lektüre: Schon jetzt freut man sich aufs nächste Gartenjahr, auf mehr Freiraum und mehr Freude bei der Gartenarbeit.

«Gelassen gärtnern – 99 Gartenmythen und was von ihnen zu halten ist» von Charles Dowding, 143 S., oekom Verlag 2016, gebunden

ISBN: 978-3-86581-769-3; 19,90 CHF/14,95 Euro

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

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Senioren profitieren von mehr Selbstständigkeit

Bewohner in Alters- und Pflegeheimen sind selbstständiger als gedacht. Dies ist das Ergebnis einer dreijährigen Studie des Instituts Alter der Berner Fachhochschule.

Mithilfe von zwölfteiligen Bewegungskursen wurden die Heimbewohner vor allem in Aktivitäten wie Treppensteigen und Tanz, aber auch im Aufstehen vom Boden geschult. Das daraus gewonnene Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten sorgte bei den Senioren für eine bessere Bewegungskompetenz sowie für eine Abnahme der Sturzbedenken. Gleichzeitig stieg auch das Vertrauen auf Seiten des Personals in die Alltagsfähigkeiten der Heimbewohner. Daraus ergibt sich ein grosses Potenzial für die Reduzierung des rein körperlichen Pflegebedarfs. Ein weiteres Ergebnis der Studie war, dass den Senioren psychosoziale Bedürfnisse wie z. B. Gespräche wichtiger sind als körperliche. Vor allem die Möglichkeit für selbstbestimmte Handlungsspielräume steigere die Akzeptanz des Heimalltages.

Eine besonders belebende Wirkung auf die Selbstständigkeit der Heimbewohner hatte die Teilnahme von Kindern am Schulungsprogramm. *seniorweb.ch*

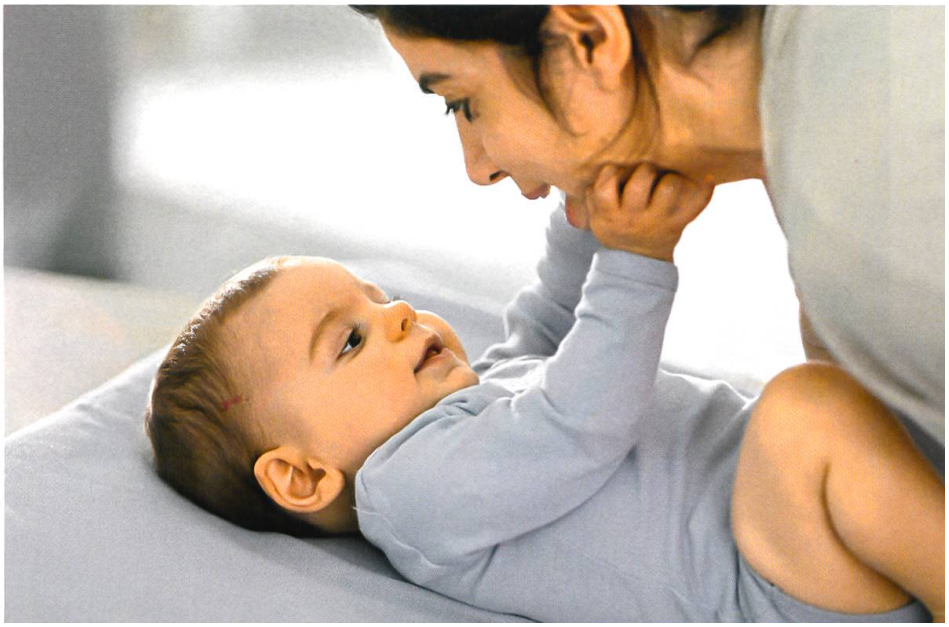
NACHAHMUNG

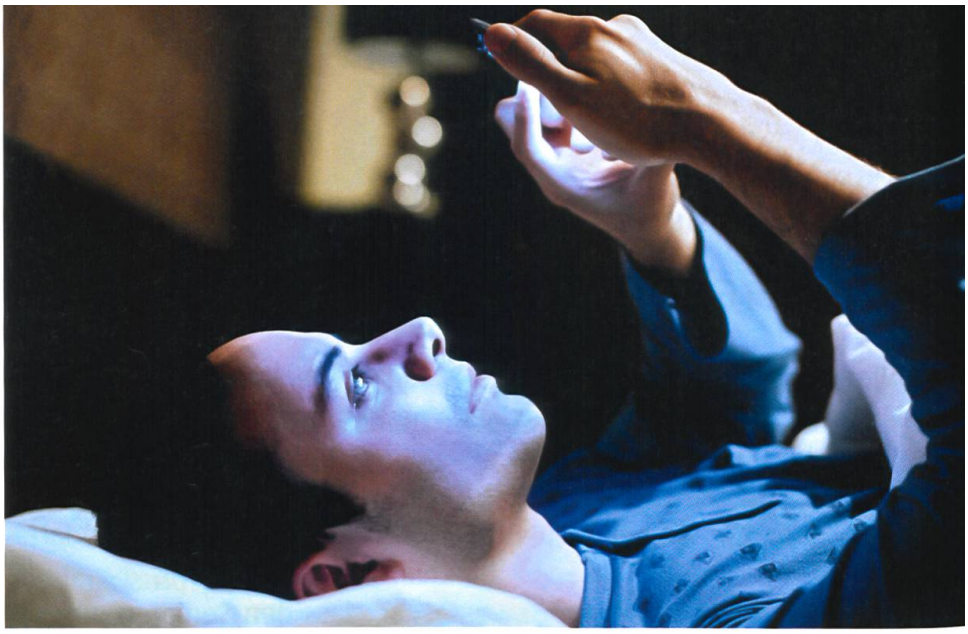
Eltern imitieren Baby, nicht umgekehrt

Lange Zeit nahmen Forscher an, dass Babys während der ersten Monate Gesichtsausdrücke der Eltern nachahmen würden. Wissenschaftler der University of Queensland fanden nun heraus, dass die Säuglinge dies nicht tun, sondern dass die Imitation der Gestik und Mimik ein erst später erlerntes Verhalten ist.

Die Forscher nutzten im Gegensatz zu früheren Studien eine grössere Auswahl an Verhaltensweisen und konnten bei keiner darauf schliessen, dass die Säuglinge diese gezielt übernahmen. In der Realität zeigt sich, dass es vielmehr zunächst die Eltern sind, welche die Mimik und Gestik ihrer Kleinen nachahmen, so die Forscher. Wahrscheinlich lernen Babys auf diese Weise, eigene Ausdrücke mit denen anderer zu verbinden – und sie schliesslich zu imitieren.

Sich mit seinem Baby liebevoll zu beschäftigen, ist für dessen Entwicklung sowie für die Beziehung zwischen Eltern und Kind in jedem Fall förderlich. *welt.de*





DIGITALES LEBEN

Schlaflos mit Smartphone

Mehr als 70 Prozent der Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren können sich ein Leben ohne Handy nicht mehr vorstellen. Im Schnitt werden Apps hundertmal am Tag, etwa alle zehn Minuten, aufgerufen – und das auch kurz vor dem Schlafengehen.

Forscher der Universität Koblenz-Landau fanden nun heraus, dass sich drei von vier Jugendlichen noch in den letzten zehn Minuten vor dem Zubettgehen mit dem Handy beschäftigen. Zwanzig Prozent schauen auch nach dem Lichtlöschen «sehr oft», 21 Prozent «häufig» auf den Bildschirm. Bei ganzen 60 Prozent liegt das Gerät auf dem Nachttisch, bei 23 Prozent direkt im Bett oder unterm Kopfkissen. Nur zwei Prozent der Befragten lassen das Smartphone ausserhalb ihres Schlafzimmers. Fast ein Drittel werden ein- bis zweimal in der Woche ungewollt durch Meldungen in der Nacht geweckt.

Die Folgen sind eine beeinträchtigte Schlafqualität, eine verkürzte Schlafzeit sowie eine tagsüber verstärkte Müdigkeit. Nur wenige fühlten sich nach dem Erwachen frisch und ausgeruht.

Einer der Gründe für die schlafstörende Wirkung der Geräte liegt in dem blauen Licht ihrer LED-Bildschirme. Helles Licht hemmt die Produktion von Melatonin, jenes Hormons, das die innere Uhr steuert, müde macht und das Einschlafen fördert (vgl. GN-Ausgabe 11/2015). *welt.de*

TIPP ZUR GRILLSAISON

Frische Kräuter schützen

Sommerzeit heisst Grillzeit. Die beim Braten entstehenden Röst-Aromen schmecken lecker, haben jedoch eine unerwünschte Kehrseite. Werden proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch zu stark erhitzt, entstehen krebserregende Stoffe, sogenannte heterozyklische aromatische Amine (HAA). Fleisch oder Fisch sollten daher nie zu scharf angebraten werden.

Wie verschiedene Studien der vergangenen Jahre gezeigt haben, können diese Stoffe reduziert werden, indem das Grillgut mit Kräutern mariniert wird. Als besonders effektiv haben sich Rosmarin und Salbei, aber auch Thymian und Knoblauch erwiesen. In einer Studie konnte der HAA-Gehalt um fast 90 Prozent gesenkt werden, in einer anderen um ein Viertel. *TR*

DIABETES-FORSCHUNG

Mit Diät die Zuckerkrankheit heilen?

Weltweit gibt es etwa 350 Millionen Diabetiker, 95 Prozent davon leiden am sogenannten Diabetes Typ 2. Dieser ist dadurch gekennzeichnet, dass die Zellen der Bauchspeicheldrüse zwar das blutzuckersenkende Insulin produzieren, aber in zu geringem Umfang oder so, dass es der Körper nicht verwenden kann. Die Krankheit tritt meist ab einem Alter von über 40 Jahren auf (Altersdiabetes). Besondere Risikikofaktoren sind eine genetische Veranlagung und Übergewicht.

Beim Typ 1 dagegen besteht eine Autoimmunerkrankung, d. h. die Zellen der Bauchspeicheldrüse werden vom Immunsystem angegriffen und zerstört. Bisher gilt die Zuckerkrankheit als nicht heilbar, so dass in beiden Fällen Insulin gespritzt werden muss.

Verschiedene Studien deuten nun aber an, dass zumindest beim Typ 2 im Frühstadium die Schwere der Erkrankung beeinflusst oder sogar rückgängig gemacht werden kann. Die Diabetes-Forschung experimentiert in diesem Zusammenhang mit kohlenhydratarmen Diäten. Dabei geht man von der Annahme aus, dass jeder Mensch eine genetisch festgelegte Aufnahmekapazität von Fettzellen hat. Wird diese, z.B. durch Übergewicht, überschritten, lagert sich Fett in den Organen an und schränkt deren Funktion ein. Erfolgt mittels Diät eine Gewichts- und damit Fettreduktion, fängt auch die Bauchspeicheldrüse wieder an, Insulin zu produzieren.

In einer der Studien zu kohlenhydratarmer Diät sank der Blutzuckerwert der Probanden fünfmal so stark wie in der Vergleichsgruppe mit Medikamenten, dabei nahmen sie durchschnittlich sechs Kilogramm ab.

Zwar ist der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Diabetes seit langem bekannt, offen war aber bisher, warum 20 Prozent der stark Übergewichtigen nicht an Diabetes erkranken. Die Studien zeigen nun, dass diese 20 Prozent offenbar über eine höhere Toleranz gegenüber Fettzellen verfügen.

Die Forschungsergebnisse machen Betroffenen Hoffnung, dass sich mit einer Ernährungsumstellung die Insulintherapie reduzieren lässt. *TR*