Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 11: Dr. med. Wald

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

ASTHMA

Vitamin D senkt Risiko für Anfälle

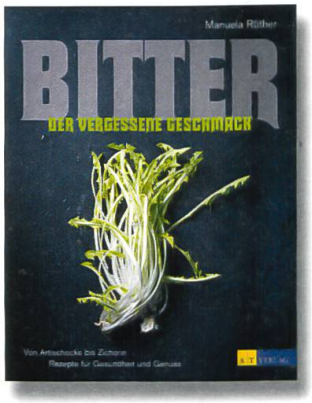
Britische Forscher kommen nach der Auswertung mehrerer Studien zu dem Schluss, dass Vitamin D vor Asthma-Anfällen schützen kann. Erhielten Betroffene oral oder intramuskulär Vitamin D verabreicht, kam es seltener zu schweren Asthma-Anfällen.
Die Dosis reichte in den Studien von 400 bis 4000 IE pro Tag oder wurde in grösseren Zeitabständen verabreicht. Pro Person und Jahr sank die Zahl der Vorkommnisse um rund 36 Prozent. Auch die Fälle, in denen Asthmatiker aufgrund drastischer Verschlechterung ihrer Symptome ein Krankenhaus aufsuchen mussten, halbierten sich. Die meisten Studienteilnehmer litten unter leichtem bis moderatem Asthma. Auf die Lungenfunktion der Patienten bzw. ihre alltäglichen Asthma-Symptome zeigte Vitamin D dagegen kaum einen Effekt.

aponet.de

→ Mehr rund ums Thema Vitamin D lesen Sie auf Seite 23.

BUCHTIPP «Bitter. Der vergessene Geschmack»

Sauer macht lustig, heisst es so schön. Und bitter? Macht gesund! Eine prächtige Anleitung zur (Wieder-)Entdeckung des herben Geschmacks liefert Manuela Rüther mit diesem ebenso informativen wie erlesen gestalteten Buch. Wo kommt «bitter» her und worin vor, was ist der «Bitterwert» und warum haben zahlreiche Pflanzen ihr ursprüngliches Bitter-Aroma verloren?
Die Autorin spürt mit viel Sachverstand und grosser Lust am Genuss derlei Fragen nach. Bitter mögen kann man lernen, könnte dieses Buch auch überschrieben sein: Rüther führt die Leser behutsam in die kulinarische Vielfalt der Bitterstoffe ein, für Anfänger bis Fortgeschrittene, von Kapitel zu Kapitel garniert mit köstlichen Rezepten, aufs Appetitlichste angerichtet (für Vegis wie für Fleischesser). Man lernt Wohlbekanntes wie Rosenkohl neu schätzen und Raritäten wie Puntarelle (Spargelzichorie) kennen. Ein eigenes Kapitel ist der «Bitter-Apotheke» gewidmet, einer Reihe von Bitterpflanzen, deren Substanzen unsere Verdauungsorgane anregen und die Fettverdauung in Schwung bringen. Die Autorin hat auch einige Heilrezepte auf Lager, gut erklärt, mit wertvollen Tipps ergänzt und ansprechend ins Bild gesetzt. Fazit: Eine attraktive Hommage an eine heutzutage leider unterschätzte Geschmackskomponente.



«Bitter. Der vergessene Geschmack» von Manuela Rüther, 240 S., AT Verlag 2016, gebunden
ISBN: 978-3-03800-924-5
CHF 35.90 / Euro 29.95
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

REIZDARMSYNDROM

Länger gebackenes Brot ist verträglicher

Etwa zwölf Prozent der EU-Bevölkerung leiden unter einem Reizdarmsyndrom mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Ein anerkannter Therapieansatz besteht darin, die Aufnahme von kurzkettigen Zuckern wie Fructose, Lactose, Galaktane und Fruktane sowie Zuckeralkohole zu reduzieren.

Doch ist es schwierig, auf diese Stoffe zu verzichten, da sie in sehr vielen Lebensmitteln vorkommen: Fructose in Früchten und Honig, Lactose in Milch und Milchprodukten, Galaktane in Bohnen und verschiedenen Kohlsorten sowie Fruktane in Weizen und Zwiebeln. Besonders die Fruktane im Weizenbrot bereiten vielen Reizdarmpatienten Probleme. Warum das so ist, haben nun Forscher der Universität Hohenheim herausgefunden.

Obwohl die Urgetreide Emmer, Dinkel und Durum etwas weniger der kurzkettigen Zucker enthalten als Weizen (Einkorn enthält dagegen sogar mehr), lassen sich die Unterschiede bei der Verträglichkeit damit nicht erklären.

Der Grund liegt vielmehr in der Art der Zubereitung. Die höchsten Mengen an Zuckern weisen die Teige bei allen Getreidesorten nach einer Stunde auf. Nach viereinhalb Stunden sind selbst im Teig aus Brotweizen nur noch zehn Prozent der problematischen Zucker enthalten. Die Getreidesorten selbst sind also nicht entscheidend.

Traditionelle Bäcker bieten nicht nur häufiger Brot aus Urgetreide an, die Brotbereitung dauert in der Regel auch länger. Damit sind die meisten der Beschwerden verursachenden Bestandteile im Brot bis zum Backen bereits abgebaut. Grossbäckereien dagegen verwenden nicht nur häufiger Weizenmehl für die Brotherstellung, sie backen ihre Teiglinge meistens bereits nach einer Stunde Gehzeit.

Ein Grund mehr also, sein Brot beim (Bio-)Bäcker des Vertrauens um die Ecke zu kaufen.

pharmazeutische-zeitung.de

KINDLICHE ENTWICKLUNG

Besser Lesen mit Omega 3 und 6

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zu denen auch die Omega-Fettsäuren gehören, haben einen entscheidenden Anteil an der Funktion unseres Gehirns.
Forscher der Universität Göteborg haben nun untersucht, wie sich die Fettsäuren auf die Lesefähigkeit von Schulkindern auswirken. Hierzu wurde im Vorfeld ermittelt, wie gut die Kinder schon lesen können. Eine Gruppe bekam danach drei Monate lang Omega-3- und Omega-6-Kapseln, in der Kontrollgruppe nahmen die Kinder dagegen nur Placebos ein.
Das Ergebnis: Bereits nach drei Monaten hatte sich die Lesefähigkeit der Kinder, die Fettsäuren bekommen hatten, im Vergleich zur Placebogruppe verbessert. Die positive Entwicklung zeigte sich insbesondere beim Vorlesen und der Betonung unsinniger Wörter sowie der Vorlesegeschwindigkeit. Am stärksten waren die Effekte bei Kindern, die unter leichten Aufmerksamkeitsstörungen litten.

scinexx.de

PILZ DES JAHRES 2017

Judasohr – ideal für asiatische Gerichte

Das Judasohr (Auricularia auricula-judae) wird von Pilzsuchern gerne mal übersehen. Der Speisepilz ist wie eine Ohrmuschel geformt und daher auch für Einsteiger gut zu identifizieren. Giftige Doppelgänger gibt es nicht. Das Judasohr findet sich das ganze Jahr über. Die ideale Sammelzeit ist allerdings im Herbst und Winter, besonders bei nasskalter Witterung.
Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie hat das Judasohr zum Pilz des Jahres 2017 gewählt, um auf den aussergewöhnlichen Vertreter aufmerksam zu machen.
Der Pilz gedeiht hervorragend auf älteren Stämmen des Schwarzen Holunders und wird daher auch als Holunderschwamm bezeichnet. Dabei ernährt er sich von dem Holz und baut es langsam ab. Seltener entdeckt man ihn auf anderen Laubbäumen wie Ahorn und Buche.
Die Aussenseite des Pilzes scheint rötlichbraun bis violettgrau und fühlt sich samtig an, die Innenseite ist glatt. Das geschmacklich neutrale Judasohr passt perfekt in Pilzmischspeisen und asiatische Gerichte aus dem Wok. Er lässt sich gut für die Vorratskammer trocknen.

H. Kreutz, www.aid.de

HYGIENE

Antibakterielle Seife: Mehr Schaden als Nutzen

Regelmässiges Händewaschen schützt vor der Ansteckung mit gefährlichen Mikroben. Eine antibakterielle Seife ist jedoch alles andere als hilfreich, wie die US-Gesundheitsbehörde FDA nun festgestellt hat.

Zum einen zeigte eine Untersuchung koreanischer Forscher, dass herkömmliche Seife genauso gut wirkt wie antibakterielle. Zum anderen befinden sich in letztgenannter Stoffe wie Triclosan und Triclocarban, welche Resistenzen bei Bakterien hervorrufen können. Zudem sind sie wegen ihrer hormonellen Wirkung umstritten. Triclosan steht z. B. im Verdacht, die Muskelfunktion zu beeinträchtigen. Der Stoff wird in Flüssigseife genutzt, man findet ihn aber auch in Zahnpasta, Matratzen, Textilien und Müllbeuteln.

In der EU ist Triclosan seit Kurzem in Produkten wie Cremes oder Lotionen verboten, die grossflächig auf der Haut aufgetragen werden und dort verbleiben. Die Verwendung in Seifen, Duschgel, Deo oder Zahnpasta ist aber weiterhin erlaubt. Die Verbraucherzentralen empfehlen darum, Produkte mit der Substanz zu meiden.

spiegel.de

HERZKRANKHEITEN

Eisen hilft bei Herzschwäche

Eisenmangel ist bei Patienten mit Herzinsuffizienz häufig und ein Hinweis auf einen schlechten Verlauf der Herzerkrankung. Den Grund haben Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover nun entdeckt. Demnach ist die Aktivität zweier Proteine vermindert, welche den Eisenstoffwechsel im Herz kontrollieren. Dadurch wird das Organ nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt.

Bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz verfügen die Herzmuskelzellen über etwa ein Drittel weniger Eisen als die Zellen eines gesunden Herzens. Dies könnte der Grund sein, warum 40 Prozent der Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz auch an einem Eisenmangel leiden.

Eisenmangel ist also nicht nur Anzeichen, sondern auch Ursache für die schlechte Prognose von Patienten mit Herzinsuffizienz.

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt daher, bei Patienten mit einem Ferritin-Gehalt unter 100 µg/l eine intravenöse Eisenabgabe in Erwägung zu ziehen.

pharmazeutische-zeitung.de