

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 12: Gesundheits-Checks

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: 02.05.2026

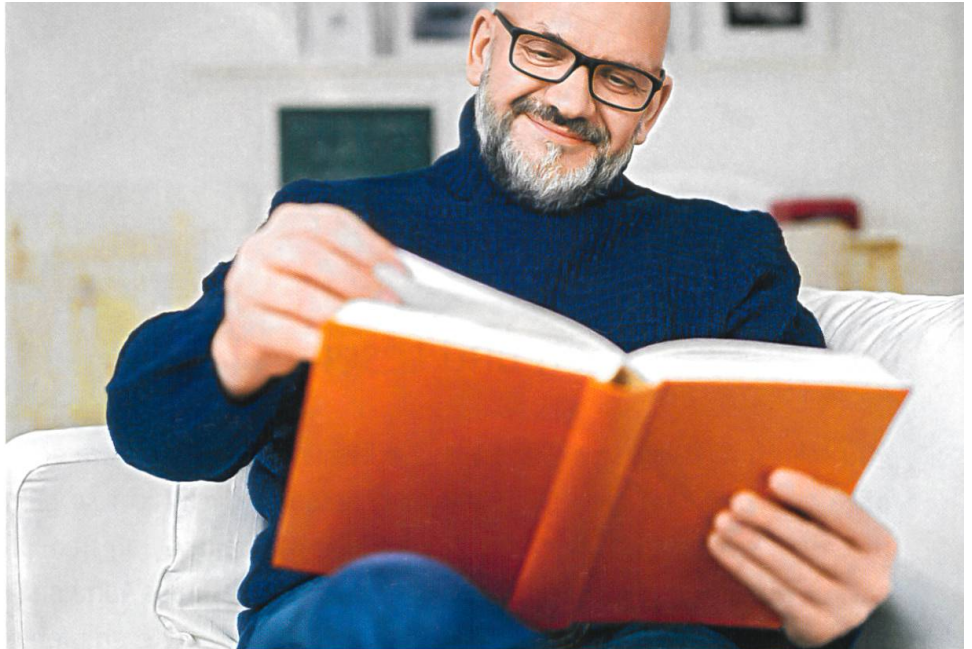
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

BÜCHER LESEN

Lektüre verlängert das Leben

Der Lebensstil stellt einen entscheidenden Faktor in der Prävention von Krankheiten dar. Wissenschaftler gingen nun in einer Langzeitstudie mit insgesamt 3635 Senioren der Frage nach, inwiefern sich das Lesen positiv auf die Lebenserwartung auswirkt.

Die Bücherleser hatten gegenüber den Teilnehmern, die keine Bücher lasen, einen klaren Vorteil: 33 Prozent der Büchermuffel starben während der Nachbeobachtungsphase, bei den Bücherwürmern waren es nur 27 Prozent.



Je mehr Zeit die Teilnehmer mit dem Lesen von Büchern verbrachten, umso höher war ihr Überlebensvorteil. Ein Drittel der häufigen Bücherleser wiesen ein um 20 Prozent verringertes Sterberisiko auf. Dieser Effekt konnte jedoch nicht für das Lesen von Zeitschriften festgestellt werden. Die

Wissenschaftler vermuten, dass beim Bücherlesen mehr als beim Konsum von Zeitschriften kognitive Prozesse angestossen werden, die die Entwicklung emotionaler Intelligenz, empathischer Denkweisen und sozialer Wahrnehmung fördern. *carstens-stiftung.de*

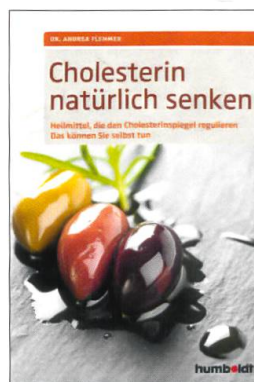
BUCHTIPP «Cholesterin natürlich senken»

Erhöhte Cholesterinwerte können eine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Doch dies lässt sich umgehen. Weil das, was wir essen, eine tragende Rolle bei der Senkung des Cholesterins spielt. Mit der richtigen Ernährung haben wir es selbst in der Hand, das Cholesterin auf gute Werte einzustellen: Diese These untermauert Dr. Andrea Flemmer auf sehr anschauliche Weise. Für Laien gut verständlich erklärt sie, was Cholesterin eigentlich ist und welche Aufgabe es im menschlichen Organismus übernimmt. Sie geht dem «richtigen Fett» auf die Spur, zeigt detailreich auf, welche Fettsäuren worin enthalten sind und worauf bei Transfettsäuren zu achten ist. Die wirksamsten Lebensmittel werden, mit Studienergebnissen untermauert, porträtiert.

Sehr lehrreich ist das Kapitel über die Heilkraft aus Pflanzen und Lebensmitteln, versehen mit nützlichen Tabellen zu Vorkom-

men und gesundheitlicher Wirkung. Aufgeräumt wird mit gängigen «Gerüchten» über cholesterinfördernde Nahrungsmittel.

Keinen Zweifel lässt Dr. Flemmer daran, dass korrekte Cholesterinwerte nicht allein mit entsprechender Ernährung zu haben sind. Klug abnehmen und regelmässig Sport treiben sind ebenfalls unentbehrliche «Zutaten», um Cholesterin natürlich zu senken.



«Cholesterin natürlich senken» von Dr. Andrea Flemmer, 144 S.

humboldt Verlag 2016, broschiert

ISBN: 978-3-89993-886-9

CHF 30.50/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

PFLANZLICHE HELFER

Saubere Luft dank Zimmergrün

In der Schule lernen wir, dass die meisten Pflanzen mithilfe der Photosynthese Sauerstoff aus Kohlendioxid produzieren. Nun haben Forscher entdeckt, dass einige Pflanzen die Luft auch von schädlichen Stoffen säubern können. Hierzu wurden fünf Zimmerpflanzen untersucht: der Geldbaum, die Grünlilie, eine Guzmania-Bromelie, eine Kakteenart sowie der Drachen-

baum. Aus den Versuchen ging hervor, dass Bromelien offenbar besonders gut darin sind, eine ganze Reihe sogenannter flüchtiger organischer Verbindungen in einem geschlossenen Raum aus der Luft zu entfernen. Zu diesen Substanzen zählen beispielsweise Aceton, Benzol oder Formaldehyd, die in Farben, Möbeln, Kopierern, Reinigungsmitteln und selbst in che-

misch gereinigter Kleidung stecken können. Die Bromelie entfernte sechs von acht der untersuchten Stoffe aus der Luft und nahm insgesamt mehr als 80 Prozent von jedem dieser Stoffe auf.

Alle fünf Pflanzen waren zudem in der Lage, Aceton aus der Luft zu entfernen. Am besten schnitt in dieser Hinsicht mit 94 Prozent der Drachenbaum ab. *aponet.de*

Die Guzmania-Bromelie konnte am meisten schädliche Stoffe aufnehmen.



SCHWERE DEPRESSIVE EPISODE

Lichttherapie als hilfreiche Ergänzung

Psychotherapie und Antidepressiva gelten als die zwei wesentlichen Säulen in der Behandlung einer schweren Depression. Bereits bekannt ist, dass sich eine saisonale Depression mit hellem Licht erfolgreich behandeln lässt. Wissenschaftler fanden nun heraus, dass eine Lichttherapie auch die Symptome einer schweren Depression verbessert. Am besten wirkten eine 30-minütige tägliche Weisslicht-Bestrahlung mit 10 000 Lux in



Kombination mit einem Medikament. So steht mit Licht wohl eine einfache, sichere Ergänzung der Therapie zur Verfügung. Wie genau die Beleuchtung die Depression positiv beeinflusst, ist nicht bekannt. Fest steht, dass sie gestörte zirkadiane Rhythmen wieder ins Lot bringen könne, die auch bei schwerer Depression eine Rolle spielen.

medical-tribune.ch

Siehe zum Thema Licht die Ausgabe GN 11 / 2015.

DIABETES-FORSCHUNG

Senföle regulieren Insulin-Wirkung



Eine Blüte der Grossen Kapuzinerkresse.

Die antibakteriellen Eigenschaften von Senföolverbindungen aus Meerrettich und der Grossen Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) sind seit längerem bekannt. Neuere klinische Studien belegen, dass senföhlhaltige Extrakte aus Brokkoli-Sprossen nicht nur die Werte von Cholesterin und Entzündungsmarkern für Typ-2-Diabetiker günstig beeinflussen, sondern auch deren Zuckerstoffwechsel sowie die Wirkung des Botenstoffes Insulin. Forscher des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) und des Leibniz-Instituts für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) konnten diese Zusammenhänge nun an isolierten Senfölen aus der Kapuzinerkresse mithilfe von Labortests

belegen. Je höher die Dosis der Senföolverbindung war, desto stärker wurden die intrazellulären Signalwege des Botenstoffes Insulin beeinflusst. Zusätzlich produzierten die menschlichen Leberzellen weniger Enzyme, welche für die Zuckerneubildung notwendig sind. Diese Vorgänge könnten in Zukunft Diabetikern helfen, die überschüssige, körpereigene Zuckerproduktion wieder zu regulieren.

In der Natur kommen Senföle vor allem chemisch gebunden als sogenannte «Senfölglycoside» (Glucosinolate) in Kreuzblütlern wie Senf, Brokkoli, Pak Choi, Radieschen, Meerrettich, Garten- und Kapuzinerkresse vor.

leibniz-gemeinschaft.de

NATURHEILMITTEL

Alkoholgehalt ist kein Risiko für Kinder



In pflanzlichen Arzneimitteln in flüssiger Form befindet sich Ethanol, um die Wirkstoffe herauszulösen und die Haltbarkeit zu erhöhen. Ob dieser Alkoholgehalt auch für Kinder ungefährlich ist, hat nun eine deutsche Forschergruppe an-

hand von 17 klinischen Studien überprüft. Untersucht wurden Flüssigprodukte gegen Erkältungsbeschwerden, Husten sowie Magen-Darm-Probleme. Das Ergebnis: In keiner der Studien mit über 50 000 Kindern im Alter bis zu

zwölf Jahren konnten unerwünschte Wirkungen auf das in den Arzneimitteln enthaltene Ethanol beobachtet werden. Auch die Anzahl an Nebenwirkungen war sehr gering. Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass die in Deutschland und der EU genehmigten und registrierten flüssigen Phytopharmaka gemäss den Dosierungsempfehlungen im Beipackzettel für Kinder bedenkenlos eingesetzt werden können.

Der Ethanol-Gehalt lag (0,022 bis 0,274 Gramm pro Einzeldosis) im Bereich der normalen Alkoholaufnahme durch Lebensmittel. 100 ml Apfelsaft enthalten durchschnittlich 0,240 Gramm Ethanol. Diese Mengen werden ohne Weiteres innerhalb weniger Minuten im Körper abgebaut.

carstens-stiftung.de

PFLANZENKALENDER 2017

Giftige Schönheiten im Porträt

2017 präsentiert der A.Vogel-Pflanzenkalender unter anderem giftige Schönheiten: von Klatschmohn über Besenginster bis zur Gewöhnlichen Kuhschelle.

Der Wandkalender mit den Massen 42 × 42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (**Bestellnummer 207, S. 43**) oder unter www.avogel.ch bestellt

werden. Abonentinnen und Abonnenten der GN erhalten den Kalender für 8.50 CHF (zuzüglich Versandkosten von CHF 6.90). Für Leserinnen und Leser aus Deutschland beträgt der Preis Euro 7.00 (ohne Versandkosten).

Für Nicht-Abonnenten gilt in der Schweiz ein Preis von CHF 12.00 (zuzüglich CHF 6.90 Versandkosten); in Deutschland Euro 10.00 (zuzüglich Porto nach Aufwand).

