Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 5: Zähne : gesund im Mund

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: 03.10.2025

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

400

verschiedene Aromastoffe kann eine Tomate enthalten. Die zumeist leicht flüchtigen Stoffe kommen nur in winzigen Spuren vor, weshalb sie bei Züchtungen verlorengegangen sind. Das erklärt, warum heutige Tomaten zwar gross sind, aber oft wässrig schmecken.
— wissenschaft.de

Parkinson: Diagnose per Hauttest

Deutschen Neurologen ist es erstmals gelungen, die Parkinsonerkrankung über einen Hauttest zu ermitteln – und das Jahre vor dem Ausbruch. Das Protein Alpha-Synuclein lagert sich im Gehirn von Parkinsonpatienten ab und gilt damit als sicheres Kennzeichen für diese Erkrankung. Seit 2014 wissen die Forscher, dass sich das Protein auch in der Haut ablagert. Ein Nachweis war bisher jedoch erst nach einer Erkrankung bzw. nach dem Tod möglich. Jetzt untersuchten die Forscher ein charakteristisches Frühsymptom von Morbus Parkinson, die sogenannte REM-Schlafverhaltensstörung (RPD). Diese äussert sich in aggressiven Träumen und auffälligen Bewegungen im Traumschlaf. Bei ca. 85 Prozent der Betroffenen kommt es innerhalb von 15 bis 20 Jahren zu einer Parkinsonerkrankung. Die Forscher fanden bei über der Hälfte der RPD-Patienten die Proteinablagerungen in der Haut, bei Personen mit frühem Morbus Parkinson waren es sogar 80 Prozent.
Mittels Hautbiopsien könnte in Zukunft ein Test entwickelt werden, um das Erkrankungsrisiko besser einschätzen zu können. *— aerzteblatt.de*

Buchtipp

Sie grübeln schon mal bis zur Verzweiflung, wiederholen den immerselben «hätte ich doch bloss»-Gedanken? Malen sich alternative Varianten der Vergangenheit aus, mit denen die Gegenwart garantiert besser geworden wäre? Dieses «kontrafaktische Denken» kann ein echter Quälgeist sein. Umso wichtiger ist es, die zugrundeliegenden Hirnfunktionen zu durchschauen. Das Autoren-Duo unterzieht das menschliche Denken einer aufschlussreichen Analyse und zeigt anhand zahlreicher Fallbeispiele einleuchtend auf, wodurch sich Verhaltensblockaden entwickeln und wie man ihnen begegnet. Und weshalb es wichtig ist, immer wieder Abstand zum eigenen Denken zu gewinnen.
Das Buch bietet, kurzweilig geschrieben, konkrete Anleitungen zur Förderung der psychischen Gesundheit, die auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und klinischen Psychologie basieren.

«Glauben Sie nicht alles, was Sie denken» von V. Sipos & U. Schweiger, Herder Verlag, 2017, gebunden
ISBN: 978-3-451-60022-7
CHF 26.90 / Euro 19.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

Laden wir also unsere Lebensbatterien auf die richtige Weise und am rechten Ort auf.

Alfred Vogel

Klimawandel begünstigt den Selenmangel

Rund eine Milliarde Menschen nimmt zu wenig Selen auf. Mit ein Grund dafür ist der Klimawandel. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der ETH Zürich nach der Auswertung von über 30 000 Bodenproben.

Das Ergebnis: Den grössten Einfluss auf die Selenkonzentration im Boden haben Niederschläge sowie das Verhältnis zwischen Niederschlag und Verdunstung. Je höher der pH-Wert und die Sauerstoffverfügbarkeit und je niedriger der Anteil an Ton und organischem Kohlenstoff sind, desto weniger Selen ist im Boden.

Trockene, basische Böden mit wenig Ton enthalten daher auch weniger Selen. In Gebieten mit wenig bis mittlerem Niederschlag und hohem Tonanteil ist ein hoher Selengehalt am wahrscheinlichsten. Die Forscher schätzen, dass bis Ende des Jahrhunderts auf zwei Dritteln der landwirtschaftlich genutzten Flächen weltweit mit einem Selenverlust von rund neun Prozent im Vergleich zu den Jahren 1980 bis 1999 zu rechnen ist. *— BZfE/TR*

Wichtiges Selen

Selen ist ein essenzielles Spurenelement und Bestandteil einiger Enzyme, die z.B. für die Bildung von Schilddrüsenhormonen zuständig sind. Darüber hinaus wirkt Selen antioxidativ und bindet freie Radikale. Ein grosser Mangel (z.B. aufgrund von starkem Blutverlust oder nach krankheitsbedingter Ernährung durch eine Sonde) kann zu Herzmuskelschwäche sowie zu rheumatischen Erkrankungen führen.

Der Selengehalt von Lebensmitteln hängt stark vom Zustand der Böden und des Tierfutters ab. Schweizer Böden sind, wie in Deutschland, Dänemark oder Finnland, eher selenarm (siehe Artikel oben).

Am meisten Selen enthält die Paranuss (im Bild, 1,9 mg auf 100 g), aber auch in Fleisch und Innereien, Thunfisch, Käse und Eiern sowie in Getreide und Hülsenfrüchten steckt das Spurenelement. Selen ist leicht flüchtig, daher sollten entsprechende Speisen mit wenig Flüssigkeit und bei niedrigen Temperaturen zubereitet werden. Die täglich benötigte Menge an Selen beträgt:

* Säuglinge 5 bis 20 Mikrogramm
* Kinder 20 bis 60 Mikrogramm
* Erwachsene 30 bis 70 Mikrogramm

Akupunktur reduziert Schmerzen

Zwar wird die Akupunktur immer wieder bei chronischen Schmerzen angewendet, die Datenlage über die Wirksamkeit war aber bis dato uneinheitlich. Wissenschaftler der University of York (GB) werteten hierzu 29 klinische Studien mit ungefähr 18 000 Patienten aus.

Das Ergebnis: Wurde Akupunktur zusätzlich zur Gabe von entzündungshemmenden Medikamenten und Physiotherapie angeboten, war sie der Standardbehandlung als Einzelmassnahme überlegen. Mit der Kombinationstherapie reduzierten sich die Anzahl der Kopfschmerz- und Migräne-Attacken sowie die Schwere von Rücken- und Nackenschmerzen deutlich. Darüber hinaus verbesserte die Akupunktur die Begleiterscheinungen von Arthrose, sodass weniger Medikamente benötigt wurden. — *Sciencedaily/TR*

Schärfe wirkt lebensverlängernd

Capsaicin kommt in den Früchten von Chili oder Paprika (Capsicum annuum) vor. Es hat eine lokal wärmende, durchblutungsfördernde, reizende und schmerzlindernde Wirkung. Dieser Stoff scheint aber auch lebensverlängernd zu wirken, wie eine US-Studie ergab. Rechneten die Forscher andere Faktoren wie z.B. Vorerkrankungen heraus, hatten die Personen, die häufig Chilipfeffer (gemahlene Chilifrüchte) assen, ein um 13 Prozent niedrigeres Sterberisiko. Bereits 2015 kam eine chinesische Studie zu einem ähnlichen Ergebnis (siehe GN 3/2016).
Darüber hinaus scheint ein Medikament mit einem Capsaicinmolekül das Wachstum von Krebszellen zu bremsen. Dies konnten Wissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum zumindest in Laborversuchen bei einer besonders aggressiven Form des Brustkrebses zeigen. Eine Aufnahme über die Nahrung reicht dabei nicht aus, betonen die Forscher. — *TR*

Sheabutter ist allergenfrei

Sheabutter wird aus den Samen der Sheanuss des Karitébaums (Vitellaria paradoxa) gewonnen. Deshalb liegt die Frage nahe, ob bei der Verwendung ein höheres Risiko für Nuss- und Latexallergiker besteht. Forscher der Icahn School of Medicine at Mount Sinai in New York konnten jedoch in extrahierter, reiner Sheabutter keinerlei allergieauslösende Proteine nachweisen. Sheabutter darf also in der Kosmetik verwendet werden (siehe auch GN 4/2017). Wer empfindlich auf Sheabutter-Kosmetika reagiert, sollte einen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe werfen. Mögliche Auslöser können Duftstoffe oder Konservierungsmittel sein. — *oekotest.de*