Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen

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

Männer wissen (erschreckend) wenig über Urologie

Das Wissen um Gesundheitsfragen bezüglich des eigenen Körpers scheint bei Männern ausbaufähig. Eine Umfrage mit 2500 Teilnehmern in fünf europäischen Ländern im Auftrag der European Association of Urology (EAU) kommt nämlich zu dem Schluss, dass Frauen besser über männliche Gesundheitsprobleme Bescheid wissen als die Männer selbst.
Demnach kennen die Herren wichtige urologische Symptome nicht und nehmen frühe Anzeichen lebensbedrohlicher Erkrankungen nicht ernst. 40 Prozent der Befragten waren beispielsweise nicht in der Lage zu erklären, womit sich Urologen befassen; 43 Prozent der Befragten würden nicht sofort zum Arzt gehen, wenn sie Blut im Urin bemerkten. Dabei ist das Erkennen der Symptome der wichtigste Faktor für eine frühzeitige Diagnose urologischer Erkrankungen. Die Mehrzahl aller krebsbedingten Todesfälle ist darauf zurückzuführen, dass die meisten Männer nicht rechtzeitig auf die Erkrankungen eingehen.

Mehr über Männergesundheit erfahren:
maennergesundheit.avogel.ch

Lasse Dich bei all Deinem Streben von Liebe leiten. Sie ist die grösste Kraft im Universum.

Alfred Vogel

Buchtipp

Reissen und Brennen, quälende Muskelzuckungen, an Schlaf nicht zu denken: Wer unter Restless Legs (RLS, rastlose Beine) leidet, macht ohne Behandlung ein ziemliches Martyrium durch. Wie man endlich wieder ruhig durchschlafen kann, beleuchtet Dr. Cornelia Goesmann. Sie hat in ihrer Praxis schon mehr als 800 Patienten mit RLS betreut – diese Kompetenz ist dem Buch anzumerken.

Es vermittelt ein tiefes Verständnis für das Nervenleiden, klärt umfangreich über Medikationen und ihre Nebenwirkungen auf und gibt hilfreiche Tipps für alle Lebenssituationen. Auch naturheilkundliche und physikalische Massnahmen werden erläutert, zudem bietet Dr. Goesmann Anleitungen zur Selbsthilfe. Ein Anliegen ist der Autorin der gelungene Kontakt zum behandelnden Arzt; dazu gibt sie wertvolle Hilfestellung. Wichtig sind zudem ihre Ratschläge im Fall einer OP, da Narkosemittel RLS massiv verschlimmern können.

«Gut leben mit Restless Legs» von Dr. Cornelia Goesmann, 134 S., Humboldt Verlag 2018, broschiert
ISBN: 978-3-86910-449-2
Preis: siehe Bestellkarte

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

Jetzt ist wieder Zeit für ganz besondere Baumfrüchte: Nüsse. Jedoch sollten Walnüsse & Co. nicht nur des Geschmacks wegen konsumiert werden. Zahlreiche Studien zeigen Zusammenhänge zwischen einer nussreichen Ernährung und der positiven Wirkung auf Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen. Einer Studie im «Journal of Clinical Oncology» zufolge lässt sich dieser Zusammenhang auch eindrucksvoll bei Darmkrebs belegen. Darmkrebspatienten, die mindestens zweimal wöchentlich Nüsse assen, hatten nach durchschnittlich sechseinhalb Jahren ein geringeres Risiko, erneut daran zu erkranken. Das Risiko, an den Krankheiten zu sterben, reduzierte sich gar um die Hälfte. Walnüsse enthalten viel Linolensäure, Vitamin E, Zink und Kalium.

Besser mit «innerem» Glanz ins neue Jahr

Um die Jahreswende geht es weltweit bunt und ausgelassen zu. Dabei wird nicht selten auch zu Glitzerkosmetik gegriffen. Doch die darin enthaltenen Partikel bestehen aus Kunststoff wie Polyethylenterephthalat (PET), angereichert mit synthetischen Farbstoffen und Aluminium. Von der Grösse her zählen diese Teilchen zu Mikroplastik und gelangen letztlich über das Waschbecken in die Gewässer.
Auch die Bezeichnung Bioglitzer, mit der einige Hersteller werben, führt in die Irre: Denn Bioplastik ist per se nicht einfach biologisch abbaubar. Wissenschaftler aus Österreich konnten kürzlich erstmals Mikroplastikteilchen in Stuhlproben von Probanden feststellen, die auf verschiedenen Kontinenten leben und sich nicht kennen. Am häufigsten fanden sich Polypropylen (PP) und PET in den Proben.

Psychischer Stress beeinflusst Sehkraft

Forscher der Universität Magdeburg kommen in einer Überblicksarbeit im «EPMA Journal» zu dem Schluss, dass anhaltender psychischer Stress nicht nur Folge, sondern auch Ursache einer Sehkraftverschlechterung sein kann. Wenn Patienten mit einer Augenerkrankung beispielsweise mitgeteilt wird, dass sie in naher Zukunft erblinden könnten, kann der mit der Prognose verbundene Stress zu langfristig erhöhten Cortisolwerten, einem erhöhten Augeninnendruck und damit zu einer weiteren Schädigung des Auges führen. Besonderes Augenmerk sollte daher auf das Verhalten und die Worte der Fachperson im Patientengespräch gelegt werden. Auch Techniken zum Stressabbau, z.B. durch Entspannungsübungen, müssten begleitend zur Therapie angeboten werden. Wer also von Augenerkrankungen wie dem Glaukom betroffen ist, sollte geeignete Massnahmen mit der behandelnden Ärztin besprechen.

Umarmungen helfen

Stress mit Freunden, Arbeitskollegen oder in der Familie kann auf Dauer das Immunsystem und das Herz schwächen. Eine Umarmung könnte laut einer US-Studie dafür sorgen, dass sich der Stresspegel reduziert. Bei den rund 400 Studienteilnehmern verringerten sich die negativen Gefühle, und die positiven wurden gestärkt, wenn die Probanden im Laufe des Tages eine Umarmung erhalten hatten.
Dies galt für beide Geschlechter, wobei Frauen öfter umarmt wurden als Männer und auch intensivere Gefühle erlebten. Unklar blieb allerdings, ob die umarmenden Personen nahe Angehörige, Beteiligte oder Unbeteiligte des Konflikts waren.

27,5%

– so hoch ist der Anteil der Weltbevölkerung, der sich laut WHO nicht ausreichend bewegt.

Warum Vitamin E nicht bei jedem gleich wirkt

Vitamin E ist ein Sammelbegriff für mehrere fettlösliche Substanzen wie Tocopherole und Tocotrienole. Forscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena fanden heraus, warum die Einnahme von Vitamin-E-Präparaten zu ganz unterschiedlichen Wirkungen führt. Eigentlich sollte das Antioxidans freie Radikale neutralisieren und so vor Hautalterung und Krebs schützen. Doch bei der Untersuchung von Probanden im Rahmen einer Studie stellte sich heraus, dass die positiven Effekte des Vitamins auf einem seiner Stoffwechselprodukte beruhen, dem sogenannten Alpha-Carboxychromanol. Trotz gleicher Menge an zugeführtem Vitamin E in Kapsel- oder Tablettenform kam der Stoff, der in der Leber gebildet wird, in ganz unterschiedlichen Konzentrationen im Blut vor. Es müsse daher bei der Abgabe entsprechender Präparate zuvor individuell abgeklärt werden, wie viel Alpha-Carboxychromanol die Leber aus dem Vitamin produziert.
Viel Vitamin E (Gesamttocopherol pro 100g) ist z.B. in diesen Pflanzenölen enthalten:

- Sanddornfruchtfleischöl 330 mg
- Weizenkeimöl bis 243 mg
- Sonnenblumenöl 45–81 mg

Erkältung: Auf die richtigen Bakterien kommt es an

Die Zusammensetzung der Mikroben in der Nase hat einen Einfluss auf den Schweregrad von Erkältungen. Das ist die Erkenntnis einer Studie von finnischen und US-amerikanischen Wissenschaftlern. Hierfür wurden die Bakteriengemeinschaften von rund 150 Versuchsteilnehmern analysiert und in sechs Gruppen unterteilt. Am häufigsten waren Staphylokokken und eine Kombination aus Corynebacterium und Alloiococcus. Die anschliessende Infizierung mit einem Erkältungsvirus zeigte, dass Menschen mit vergleichsweise vielen Staphylokokken in der Nase am stärksten unter den Erkältungen litten.
Wie genau die Staphylokokken den Schweregrad der Symptome beeinflussen, konnte die Studie nicht zeigen. Laut den Forschern veränderten aber weder das Virus noch die Erkältung selbst das Mikrobiom in der Nase.

Von Abwehrkräfte bis Zink: Alles über Erkältungen: **erkaeltung.avogel.ch**

A.Vogel Pflanzenkalender 2019

Der A.Vogel Pflanzenkalender zeigt im kommenden Jahr faszinierende Pflanzen. Der Wandkalender in der Grösse von 42 × 42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter der Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, S. 43) oder unter www.avogel.ch bestellt werden. Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.40. Für Abonnenten aus Deutschland beträgt der Preis Euro 11.95. Diese Angaben sind *inklusive* Versandkosten.