Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

Heft: 6

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

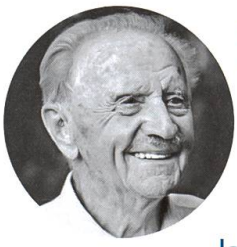
Download PDF: 10.12.2025

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

Mütter haben geringeres Risiko für frühe Wechseljahre

Laut Forschern der University of Massachusetts gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Zeitpunkt des Eintretens der Wechseljahre und Schwangerschaften. Das Risiko für frühe Wechseljahre verringert sich demnach bei Frauen mit einem Kind um acht Prozent, bei vier Kindern schon um 19 Prozent, verglichen mit kinderlosen Frauen. Eine zusätzliche Stillzeit von sieben bis zwölf Monaten verringert das Risiko mit zwei Kindern um 21, bei drei oder mehr Kindern um 32 Prozent.
Schwangerschaft und Stillzeit unterdrücken die Ovulation, so dass der Eintritt früher Wechseljahre sich um diese Zeitspanne verzögert.
Auch häufiger Geschlechtsverkehr kann laut einer Studie des University College London für eine Verzögerung beim Eintritt der Wechseljahre sorgen. Frauen, die mindestens einmal wöchentlich Sex hatten, haben ein um bis zu 28 Prozent geringeres Risiko für frühe Wechseljahre als Frauen, die weniger als einmal im Monat sexuell aktiv sind.

Alles rund ums Thema Wechseljahre gibt's einmal im Monat in unserem Newsletter unter **www.wechseljahre.avogel.ch.**



„Erst wenn wir die Füsse als treue Diener betrachten, werden wir sie so schätzen, dass wir ihnen die richtige Aufmerksamkeit zukommen lassen."

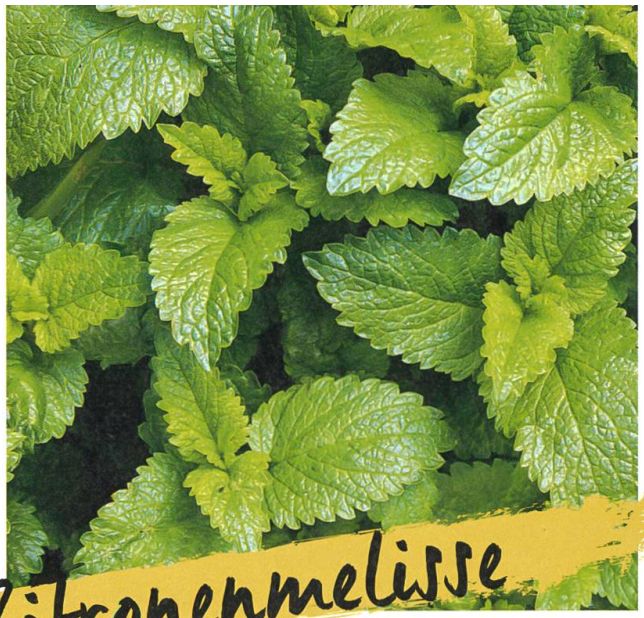
Alfred Vogel

Buchtipp

Gemüse scheint uns heute eine ganz selbstverständliche Sache auf dem Speiseplan, am besten knackig frisch. Unsere Vorfahren hatten da noch ihre liebe Not mit dem Anbau und das Wenige, das gut gedieh, wurde um 1500 ohnehin zu Mus zerkocht. Doch welche Experimentierfreude und Gemüsevielfalt hielt dann um 1700 mit den Hugenotten Einzug! Und wie staunte ein reisender Zürcher Pfarrer Ende des 18. Jahrhunderts über die Salate der Tessiner! Anhand von zwölf historischen Gärten aus allen Gegenden des Landes, die nach überliefertem Vorbild im Freilichtmuseum Ballenberg bepflanzt wurden, erzählt Dominik Flammer die Geschichte und Ankunft neuer Gemüsesorten in der Schweiz. Das Buch ist mit stimmungsvollen Fotos und erbaulichen historischen Abbildungen versehen.
Eine lehrreiche und spannende Lektüre, die den Sinn schärft für den Überfluss, den wir heute haben.

«Die historischen Gemüsegärten der Schweiz» von Dominik Flammer, AT Verlag, 2020, kartoniert
ISBN: 978-3-03902-058-4
Preis: siehe Bestellkarte

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



Zitronenmelisse

Ab Juni steht die Zitronenmelisse in Blüte, eine wichtige Gewürz- und Arzneipflanze, die auch von Bienen eifrig angeflogen wird. Als Droge werden die Blätter zur Unterstützung der Magenfunktion und bei nervlicher Belastung verwendet. Das enthaltene ätherische Öl wirkt beruhigend und krampflösend, Gerbstoffe wie Rosmarinsäure haben antimikrobielle und antivirale Eigenschaften. Flavonoide beeinflussen den Serotoninspiegel günstig (u.a. für Schmerzempfindung und Gedächtnisleistung verantwortlich). Ebenfalls enthalten ist die zu den Terpenen zählende Ursolsäure. Diese wird aufgrund ihrer antientzündlichen, antioxidativen und krebshemmenden Effekte sowie ihres Einflusses auf den programmierten Zelltod intensiv erforscht. Erst im April konnten rumänische Wissenschaftler zeigen, dass Extrakte aus der Zitronenmelisse zumindest im Labor auch wirksam gegen Brustkrebszellen sind.

Cholesterin: Vor allem für Jüngere gefährlich

Der Einsatz von Cholesterinsenkern ist umstritten. Besonders ältere Patienten profitieren kaum von den sogenannten Statinen, vor allem, wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen.
Eine Studie des University Heart & Vascular Center Hamburg kommt zu dem Schluss, dass vor allem bei Menschen unter 45 Jahren ein erhöhter Cholesterinwert das Risiko um das Drei- bis Vierfache steigert, im weiteren Verlauf des Lebens eine schwere Herz-Kreislauf-Krankheit zu entwickeln. Experten vermuten, dass nicht nur die Höhe des Cholesterinwerts über das Erkrankungsrisiko entscheidet, sondern auch die Dauer, die der Körper dem Cholesterin ausgesetzt ist. Ob aber die Gabe von Statinen über einen so langen Zeitraum letztendlich das Leben verlängert, ist nicht geklärt.

«Kinderlebensmittel»: zu salzig, zu süss, zu fettig

Laut der gemeinsamen Forschungsstelle der EU (JRC) sind von fast 2700 untersuchten sogenannten Kinderlebensmitteln 68 Prozent zu salzig, zu süss oder zu fettig. Unter anderem enthalten Frühstückscerealien zu viel Zucker und zu wenig Ballaststoffe, Fertiggerichte und Wurstwaren zu viel Salz und zu viele gesättigte Fettsäuren. Die Kriterien stammen von der WHO sowie von den selbst auferlegten Bedingungen der Lebensmittelhersteller (EU Pledge).
48 Prozent der Produkte entsprachen noch nicht mal diesen freiwilligen Herstellerstandards.

«Gehirnwäsche» im Schlaf

Schlaf ist ohne Zweifel wichtig für die Regeneration und die Verarbeitung von Erlebtem. Dass es während des Schlafs aber auch um ganz plastische Aufräumarbeiten geht, zeigen Forscher der Boston University. Sie untersuchten die Gehirne von Studienteilnehmern während des Schlafs mittels MRT-Geräten. Zunächst liess bei den Probanden die Aktivität der Nervenzellen nach, und Blut floss aus dem Kopf ab. Doch dann wurden Teile des Gehirns in pulsierenden Wellen mit Gehirnflüssigkeit, Liquor genannt, gespült. Dieser Vorgang dauerte nur wenige Sekunden und war bisher noch nie beobachtet worden.
Warum des nachts das Gehirn «gewaschen» wird, ist noch offen. Bekannt ist, dass Hirnflüssigkeit toxische Eiweisse aus dem Gehirn spülen kann. Mit dem Alter pulsiert weniger Liquor durch das Gehirn und schädliche Proteine können sich anlagern und die Gehirnleistung herabsetzen, vermuten die Forscher.

Kraftfahrer häufiger von Diabetes betroffen

Es gibt viele verschiedene Risikofaktoren für die Entwicklung eines Diabetes mellitus. Eine Studie aus Schweden hat nun erstmals den Zusammenhang zwischen konkreten Berufen und der Stoffwechselkrankheit erforscht. Berufskraftfahrer, Fabrikarbeiter und Personen, die Reinigungstätigkeiten ausüben, haben das höchste Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2. Gegenüber Uni-Lehrpersonen und Physiotherapeuten war ihr Risiko dreifach erhöht. Am wenigsten sind Informatiker betroffen.
Berufskraftfahrer dürften aufgrund mangelnder Bewegung und des häufig einseitigen und ungesunden Essens besonders gefährdet sein. Auch Schichtarbeiter sind überdurchschnittlich häufig betroffen.

Grüntee gegen Antibiotikaresistenz

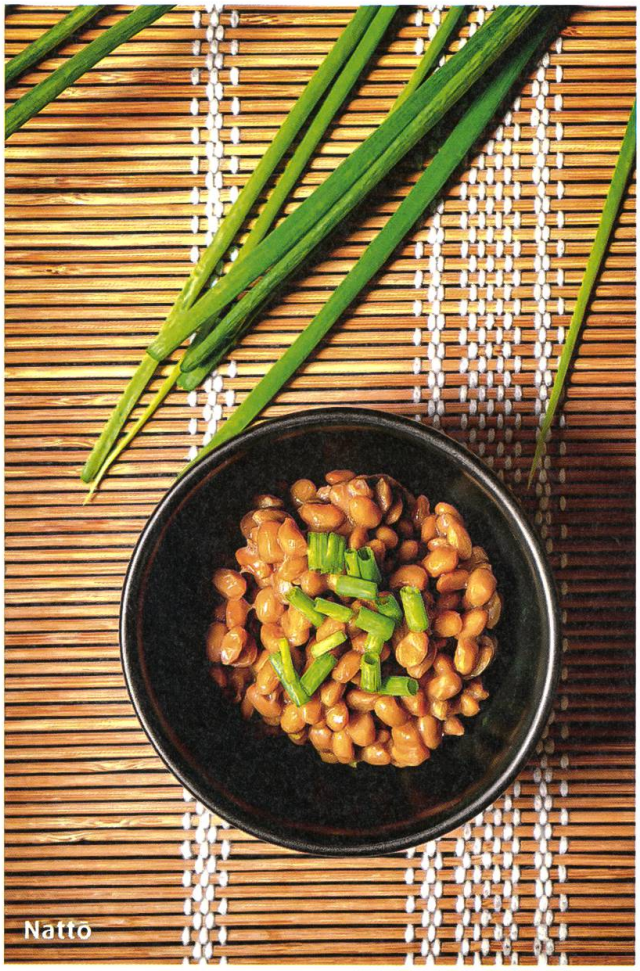
Multiresistente Bakterien wie Pseudomonas aeruginosa sind ein grosses Problem in der Medizin, die Keime können Lungeninfektionen und Blutvergiftungen hervorrufen. Wissenschaftler vom Deutschen Zentrum für Infektionsforschung haben nun festgestellt, dass der Wirkstoff Epigallocatechin (EGCG) aus dem grünen Tee die Wirkung des eingesetzten Antibiotikums Aztreonam positiv beeinflusst. Wurde das Antioxidans zusammen mit dem Antibiotikum verabreicht, hemmte es die Vermehrung der Bakterien stärker, als wenn nur das Antibiotikum verabreicht wurde. Zwar erwies sich die toxische Wirkung von EGCG als gering, eine Weiterentwicklung dieser Substanz könnte aber die Wirkungsdauer des Antibiotikums verbessern, hoffen die Forscher.

Wirkt Fermentiertes lebensverlängernd?

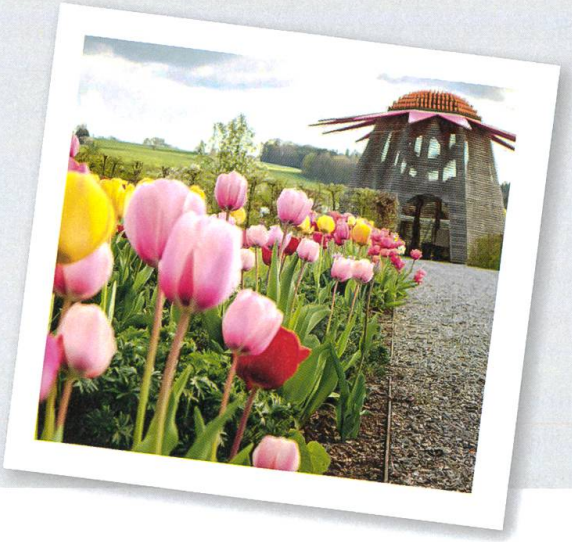
Laut einer japanischen Studie besteht ein Zusammenhang zwischen dem Genuss von fermentiertem Soja – wie in Nattō oder Miso – und der Sterblichkeitsrate. Die Wissenschaftler werteten die Daten von Personen und ihren Ernährungsgewohnheiten über einen Zeitraum von knapp 15 Jahren aus. Diejenigen, die am meisten fermentierte Sojaprodukte konsumierten, hatten eine um 10 Prozent tiefere Sterblichkeitsrate gegenüber denjenigen, die am wenigsten verzehrten. Besonders Nattō (gekochte Sojabohnen, die durch das Bakterium Bacillus subtilis ssp. natto fermentiert werden) hatte einen Einfluss auf das kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko.

Völlig unklar ist jedoch, ob das auch für andere fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir zutrifft. Diese enthalten in der Regel mehr Ballaststoffe, Kalium sowie mehr bioaktive Substanzen als nichtfermentierte Lebensmittel.

Sojaprodukte wie Tofu, die nicht fermentiert wurden, haben laut einer US-Studie lediglich einen geringen Effekt auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nattō ist in einigen Bioläden, auch online, erhältlich: www.naturkaftwerke.com, www.green-shop.ch oder www.1mal1japan.de.


Nattō

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Anmeldung & weitere Infos:
A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG
Michaela Knus, Tel. +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: m.knus@avogel.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche (mit aktuellen Hinweisen zur Durchführung)

- **Bewegungstag, 20. Juni**
- **Freundinnentag, 24. Juni**