Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 5: **SOS für Frauenherzen**

PDF erstellt am: **08.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

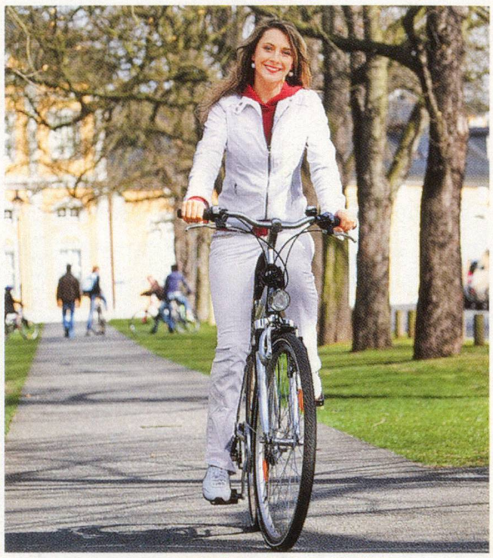
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kleines Haushaltsbudget ist positiv für die Umwelt

Laut einer aktuellen Studie des Verkehrsclubs Österreich verhalten sich Mitglieder von Haushalten mit niedrigem Einkommen wesentlich umweltfreundlicher als die aus wohlhabenden. Letztere sind viereinhalb Mal so oft mit dem Auto unterwegs und verursachen im Durchschnitt 10 752 Euro an Umwelt- und Gesundheitsschäden pro Haushalt. Verkehrsteilnehmer mit schmalem Geldbeutel kommen nur auf 2364 Euro. Sie benutzen häufiger öffentliche Verkehrsmittel, gehen zu Fuss oder steigen aufs Fahrrad. Damit nützen sie gleichzeitig der eigenen Gesundheit. APA



Der Einkauf per Fahrrad ist sparsam, umweltfreundlich – und gesund.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Das Anti-Herzinfarkt-Ernährungsbuch

Essen für ein gesundes Herz: Das geht mit dem Buch der Ernährungswissenschaftlerin und Diplom-Biologin Dr. Andrea Flemmer. Das Cover kommt ein wenig altmodisch daher, dagegen ist der Inhalt hochaktuell und gut recherchiert. Alle, die etwas für die Gesundheit ihres Herzens tun wollen oder müssen, finden hier in kompakter Form eine Fülle an Informationen, begründeten Empfehlungen und Rezepten – eine Fundgrube für jeden gesundheitsbewussten Menschen und für Herz-Risiko-Patienten fast ein Muss.

In die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten wird kurz und verständlich eingeführt, Ernährungssünden, die diese Erkrankungen begünstigen oder sogar auslösen können, geschildert. Hier findet der Leser bereits konkrete Tipps zum Erkennen und Bewerten der eigenen Risiken und zu Möglichkeiten, diese zu beeinflussen. Lebensmittel mit Anti-Herzinfarkt-Effekt werden vorgestellt, wichtige Inhaltsstoffe erklärt und zwölf einfache «Goldene Regeln zur herzgesunden Lebensweise» aufgestellt. Im zweiten Teil findet der Leser 70 Seiten köstlicher Rezepte. Hier ist «gesund leben mit Genuss» das Motto der Autorin. Damit auch Berufstätige und Eltern die Vorschläge umsetzen können, gibt es viele Ideen für die schnelle Küche.

Dr. Andrea Flemmer, «Das Anti-Herzinfarkt-Ernährungsbuch», 190 S., gebunden, Felix Verlag 2008, ISBN-13: 978-3867380157, CHF 35.90/Euro 19.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Natürliche Vitamine wirken besser

Wie die «New York Times» berichtet, tragen Vitamintabletten, die nur synthetisch hergestellte Vitamine enthalten, nicht zum Schutz vor chronischen Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislaufproblemen bei. Über viele Jahre durchgeführte Studien ergaben keine vorbeugende Wirkung. Dagegen habe eine ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag tatsächlich einen schützenden Effekt.

Ihr Vorteil sind die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die die Gewächse gegen Schädlinge, Krankheiten und UV-Strahlung schützen. Beim Menschen beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel positiv, wirken gegen Krebszellen und senken auch den Cholesterinspiegel, womit sie Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen.

In Bio-Produkten ist der Gehalt an diesen Stoffen zudem höher, weil sich die Pflanzen ohne chemischen Schutz intensiver gegen negative Einwirkungen aus der Umgebung schützen müssen. Zudem enthalten Obst, Gemüse und auch Getreideprodukte im Gegensatz zu Vitamintabletten für die Gesundheit wichtige Ballaststoffe.

In den Medien erscheinen seit einiger Zeit immer wieder Meldungen, der natürliche Vitamingehalt im Gemüse und im Obst habe sich im Laufe der letzten Jahre laufend reduziert. Diese Befürchtung sei unbegründet, sagen Ernährungswissenschaftler. Hinter diesen Studien stünden oft Herstellerfirmen entsprechender Convenience-Produkte. Auch der Deutsche Ernährungsbericht, der den Nährwertgehalt von Lebensmitteln über Jahrzehnte vergleicht, konnte keine negative Veränderung feststellen.

ORF/New York Times

Viel frisches Obst und Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau – das ist immer noch die beste Gesundheitsvorsorge. Nur bei akuten Mangelsituationen sollten Vitamine extra zugeführt werden – dann aber natürliche und nicht künstlich hergestellte.

Gemeinsames Essen für Jugendliche gesünder

Gemeinsam schmeckt's – und die Ernährungsqualität ist besser.

Termindruck in der Ausbildung führt zu zunehmend schlechterer Ernährungsqualität bei Jugendlichen, ergab eine Studie der University of Minnesota. Aus Zeitmangel werden die Mahlzeiten oft im Stehen eingenommen. Wer sich dagegen in Ruhe und in Gemeinschaft mit anderen verpflegt, greift vermehrt zu Obst und Gemüse und nimmt mehr Kalium, Magnesium sowie Ballaststoffe zu sich. Zudem wird bei einer gemeinsamen Mahlzeit mehr Wissen über die Bewältigung von Alltagsproblemen ausgetauscht. Dies trägt zusätzlich zum psychischen Wohlbefinden bei.

Pressetext Austria

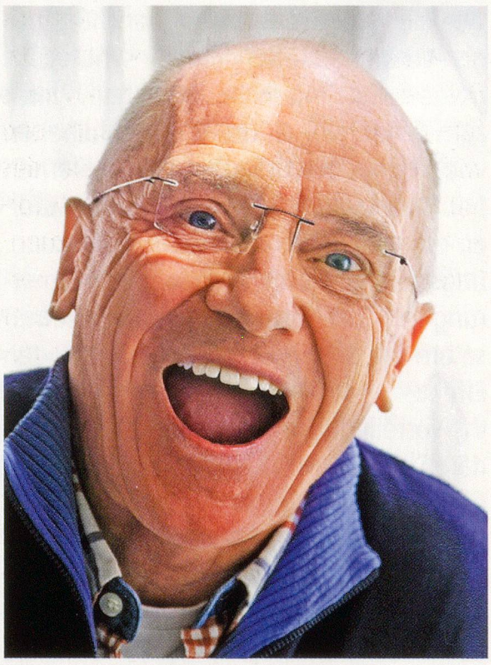
Fakten & Tipps

Negative Erlebnisse belasten im Alter weniger

Älteren Menschen wird eine gewisse Abgeklärtheit gegenüber den Unbilden des Lebens nachgesagt. Forscher der Duke University in North Carolina haben nun nachgewiesen, dass dies nicht nur ein Klischee ist.

Zwei Altersgruppen wurden Bilder von neutralen und von negativen Ereignissen gezeigt. Nach einer bestimmten Frist sollten sie sich an das Gesehene erinnern. Die Gruppe der 70-Jährigen hatte die neutralen Bilder deutlich besser im Gedächtnis als die jüngeren Versuchspersonen. Wie die Magnetresonanz-Tomografie ergab, die die Hirnaktivitäten der Versuchspersonen darstellte, brennt sich Negatives im Alter nicht mehr so nachhaltig ins Gedächtnis ein.

Pressetext Deutschland



Optimismus im Alter: Negative Ereignisse bleiben Senioren weniger prägend in Erinnerung.

Der Braunbär ist Tier das Jahres in der Schweiz

Der Bär war das erste Wappentier des Schweizerischen Bundes für Naturschutz. Die Vereinigung – heute Pro Natura – feiert 2009 ihr 100-Jahre-Jubiläum und wählte nun den Braunbären zum Tier des Jahres. Sie will mit dieser Wahl die Bevölkerung für ein konfliktarmes Zusammenleben von Mensch und Bär sensibilisieren. Das europaweit geschützte Wildtier war Jahrhunderte lang Teil der einheimischen Tierwelt und findet allmählich den – noch beschwerlichen – Weg zurück in die Schweiz.

Pro Natura hofft, dass sich der Braunbär bald wieder dauerhaft ansiedelt und sieht das Land in besonderer Verantwortung für die Verbreitung des Bären in Europa. Der Alpenbogen sei für Bären die wichtigste Ausbreitungsachse von Ost nach West.

Platz sei auch in der kleinen Schweiz genügend vorhanden, sagt der Pro Natura-Artenspezialist Urs Tester – und Angst brauche die Bevölkerung nicht zu haben. Ein Zusammenleben mit dem grossen Wildtier sei problemlos möglich, wie etwa das Beispiel Slowenien zeige. Das Land ist halb so gross wie die Schweiz, beherbergt aber 300 Bären. Die Slowenen kennen das Tier und wissen, wie mit ihm umzugehen ist. Auch in der Schweiz seien mögliche Probleme lösbar.

Zahlreiche Flur- und Ortsnamen sowie Wappen zeugen von der langen Kulturgeschichte des Bären hierzulande, ganz zu schweigen von den Hunderten von Gasthäusern, die den «Bären» stolz als Namen tragen. Pro Natura macht mit der Wahl des Bären die Menschen darauf aufmerksam, dass Meister Petz zur einheimischen Artenvielfalt gehört.

NZZ/Pro Natura

Es gibt nicht mehr allzu viele Bären in Europa. Als einheimische, gefährdete Art habe der Bär auch in der Schweiz ein Lebensrecht, meint Pro Natura.
Auf dem Speisezettel von Braunbären stehen vor allem Beeren, Früchte und Kräuter, aber auch Insekten, Mäuse und Aas von Huftieren.