Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 16.05.2025

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

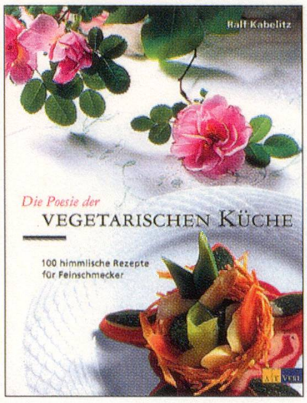
Blüte des Baldrians (Valeriana officinalis)

Naturmedizin ist wirksam

80 Prozent der Menschen ziehen die Naturmedizin chemischen Medikamenten vor, insbesondere weil sie besser verträglich ist und weniger Nebenwirkungen hat. Das ist das Ergebnis einer Emnid-Studie in Deutschland. Dieses Vertrauen haben die Menschen zu Recht, erklären Experten. «In den letzten Jahren wurden viele Studien zur Naturmedizin durchgeführt, die ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit belegen», betont Prof. Karin Kraft, Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilverfahren an der Uni Rostock. Es gibt sowohl pflanzliche Medikamente als auch homöopathische Arzneimittel, die durch klinische Studien abgesichert sind. Als Beispiel wird die Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Präparates bei Depressionen genannt. Die Kombination aus Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian verbessert sowohl die depressive Symptomatik als auch die Lebens- und Schlafqualität. – In einer neuen Studie unter Leitung von Dr. Jürg Gertsch (ETH Zürich) wurden kürzlich auch Inhaltsstoffe von A. Vogel Echinaforce isoliert und auf ihre Wirksamkeit untersucht. Dabei wurden bestimmte Stoffe in der Echinacea, die Alkylamide, als diejenigen identifiziert, die eine ausbalancierende Funktion auf das Immunsystem ausüben.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Poesie der vegetarischen Küche



Vegetarische Küche ist schlicht, ja sogar langweilig? Auf jeden Fall nichts für die gehobene Küche? Wie falsch dieses Vorurteil ist, zeigt Ralf Kabelitz in seinem Buch «Die Poesie der vegetarischen Küche – 100 himmlische Rezepte für Feinschmecker». Hobbyköche, vegetarische Gourmets und solche, die es werden wollen, finden hier raffinierte Rezepte mit frischen und gesunden Zutaten. Ein «Tomatengelee mit Sauce Gribiche» oder ein «Kartoffelkuchen mit Barolosauce» lassen auch denen das Wasser im Munde zusammenlaufen, die sonst glauben, ohne Fleisch nicht ordentlich gegessen zu haben. Kabelitz kocht saisonal: also gibt es im Winter Petersilien- und Schwarzwurzel, Hülsenfrüchte und Sauerkraut, aber auch Gerichte mit Trüffeln. Im Sommer schwelgt er in Tomaten, Paprika und Zucchini. Raffiniert heisst zwar nicht kompliziert, dennoch ist dies kein Kochbuch für die tägliche schnelle Küche. Zeit und Lust zum Kochen sollte man schon haben, wenn man sich solchen Feinschmeckerrezepten zuwendet. Daher sollte man dem Rat des Autors folgen, sich Zeit zu lassen und das Kochen zu geniessen. Einige einfachere Rezepte sind allerdings ebenso enthalten wie Grundrezepte (z. B. für Brand- oder Nudelteig) und viele köstliche Desserts. Alles in allem: ein Kochbuch mit viel Lust und Liebe, mit ungewöhnlichen Rezepten und neuen Kombinationen, mit schönen Fotos aus der Natur und von den Gerichten.

Ralf Kabelitz: Die Poesie der vegetarischen Küche. 144 S., gebunden, AT-Verlag, 2004, ISBN: 3855029873. CHF 49.90/EUR 29.90.

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.

Sturz-Alarm-Hemd für Senioren

Ein Alarmsystem im Hemd soll ältere Menschen nach einem Sturz retten. Die Erfindung sendet einen Anruf, eine SMS oder E-Mail auf das Handy oder den Computer von Verwandten, wenn der Träger zu Fall kommt. Das Alarmhemd nutzt die so genannte Bluetooth-Technologie, ein System für die kabellose Übertragung von elektronischen Signalen. Bei Tests mit 40 Freiwilligen hat das Hemd 100 Prozent der Stürze erkannt und gemeldet. Bisherige Alarmgeräte mussten stets vom Gestürzten selbst ausgelöst werden und waren bei Bewusstlosigkeit nutzlos.

Hormone und Schlaganfallrisiko

Hormonersatztherapien in den Wechseljahren sind in den vergangenen Jahren zunehmend in die Kritik geraten. Nun wurde die zweite grosse Studie abgebrochen, da auch hier das Schlaganfallrisiko der untersuchten Frauen stieg – auch bei der Behandlung nur mit Östrogenen, ohne Gestagene. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe rät daraufhin zur Vorsicht. Der Neurologe Dr. Heinrich Audebert, Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, empfiehlt, eine Hormonersatztherapie nur noch in absoluten Ausnahmefällen und bei massivsten Beschwerden zu verschreiben.

Frosch-Klebstoff für Knieknorpel

Eine australische Froschart lebt neun Monate des Jahres rund einen Meter unter der Erde und kommt nur bei starken Regenfällen an die Oberfläche. Bei dieser Gelegenheit ist das Tier für Insektenstiche anfällig und sondert deswegen am Rücken einen Klebstoff ab, der die Kiefer seiner Angreifer blockiert. Der Stoff ist ungiftig, wird innerhalb von Sekunden hart und klebt sogar im feuchten Lebensraum der Frösche. Die Insekten bleiben an den Fröschen hängen und werden von ihnen gefressen.
Mit dieser Substanz haben Wissenschaftler der University of New South Wales Risse in den Kniekorpeln von Schafen behandelt. Der Klebstoff hielt die Bruchstücke bestens zusammen, und später schloss Collagen die entstandene Lücke. Ein neues Protein wurde als entscheidende Komponente des Klebers identifiziert. Die Wissenschaftler hoffen nun, den «Frosch-Kleber» beim Menschen beispielsweise zur Behandlung von schwierigen Knieverletzungen einsetzen zu können. Das könnte eine natürliche Alternative zu bisherigen Möglichkeiten sein: synthetische Kleber wie Cyanacrylat sind sehr stark, aber giftig und manchmal spröde. Biologische Kleber, die auf Fibrin basieren, sind dagegen für die Fixierung von stark beanspruchten Körperteilen wie verletzten Knorpel im Meniskusbereich zu schwach.

JournalMED

Augenblick verweile doch

Die Woche ist schon wieder fast zu Ende, die Zeit vergeht wie im Fluge – je älter man wird, desto schneller verrinnt die Zeit, heisst es. Doch warum ist das so? Dinah Avni-Babad und Ilana Ritov von der Hebrew University in Jerusalem sind der Frage nachgegangen. Sie konnten zeigen, dass die Zeit, die man mit Routinetätigkeiten verbringt, kürzer erscheint als Zeitspannen, in denen viel Neues passiert. Routine könne man sich als eine gerade Linie im Gedächtnis vorstellen, während neue Erlebnisse Zacken und Umwege verursachten.
In der Gleichförmigkeit des Alltags geschieht vieles automatisch, an bestimmte Aktivitäten kann man sich kaum erinnern. Welche Socken habe ich an? Wem bin ich auf dem Weg zur Arbeit begegnet? Ungewohnte Erfahrungen hingegen bleiben im Gedächtnis haften. Bei ereignisreichen Tagen erinnert man sich nicht an eine einzelne Begebenheit, nämlich die Routine, sondern an eine Fülle neuer Eindrücke. Je älter man wird, desto mehr Lebenserfahrung hat man – und desto weniger Ereignisse sind neu und unbekannt. Wer also «die Zeit anhalten» will, sollte sich immer wieder neuen Erfahrungen aussetzen. «Rüttle dein Leben wach», empfehlen die beiden Forscherinnen. PSYCHOLOGIE HEUTE

Fakten & Tipps

Gutes Fett gegen Diabetes

Wer Diabetes hört, denkt an Zucker. Doch die Ursachen seien eher beim Fett zu suchen, sagt eine neue Studie aus Norfolk/USA. Von 20 000 untersuchten Menschen erkrankten im Laufe der Zeit etwa 300 an Diabetes Typ 2, bei dem der Körper zwar Insulin produziert, aber nicht genügend darauf reagiert. Die Nicht-Erkrankten zeichneten sich dadurch aus, dass sie viel mehr ungesättigte und nur wenig gesättigte Fettsäuren zu sich nahmen. Entscheidend ist vor allem das Verhältnis zwischen beiden Fett-Typen, weniger die absolute Menge. azp

Hunde als Diagnostiker?

Sechs speziell trainierte Hunde liessen britische Wissenschaftler an Urinproben von Patienten mit Blasenkrebs und gesunden Kontrollpersonen schnüffeln. Glaubte ein Tier, eine krankhafte Probe vor sich zu haben, legte es sich daneben. Die Hunde-Detektive erzielten eine Trefferquote von 41 Prozent. Besonders gut waren zwei Cockerspaniels: sie erkannten fünf von neun Proben richtig. Dass Hunde bei Malignomen «stutzig» werden, wurde bislang anekdotisch berichtet. So schnüffelte laut einem Lancet-Artikel ein tierischer Freund seinem Frauchen dauernd an einer bestimmten Stelle am Bein; Ärzte fanden hier ein bösartiges Melanom. Das Erkennen über den Geruchssinn könnte die Krebsdiagnostik bereichern und verdient es, durch weitere Studien untersucht zu werden, meinen die Forscher. Medical Tribune

Warum Kaffee ans Herz geht

Schon zwei Tassen Kaffee pro Tag können die Menge so genannter Entzündungsmarker im Blut erhöhen. Darauf deuten die Ergebnisse griechischer Wissenschaftler hin, die den Zusammenhang zwischen Kaffee-Konsum und den bei einer Entzündung gebildeten Substanzen untersuchten. Bereits ab einer Kaffeeration von mehr als einem Becher täglich sind die Entzündungswerte deutlich erhöht. Dieser Effekt erkläre möglicherweise, warum Kaffee häufig mit der Entstehung von Herzkrankheiten in Verbindung gebracht werde, schreiben die Forscher der Harokopio-Universität in Athen. Die Wissenschaftler befragten 3000 Freiwillige zu deren Ernährungsgewohnheiten. Anschliessend untersuchten sie Blutproben der Probanden auf Substanzen, die ins Blut abgegeben werden, wenn irgendwo im Körper eine Entzündung vorliegt. Diese so genannten Entzündungsmediatoren stehen im Verdacht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen auszulösen. Bei Probanden, die jeden Tag mehr als 200 Milliliter Kaffee zu sich nahmen, fanden die Forscher deutlich erhöhte Werte nahezu aller Entzündungsmarker. Dieser Zusammenhang war unabhängig von anderen Faktoren, die an der Entstehung von Herzkrankheiten beteiligt sein können, wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht und Rauchgewohnheiten. In mehreren älteren Studien war Kaffeegenuss mit Herzproblemen in Verbindung gebracht worden. Dieser Zusammenhang könnte durch die neuen Ergebnisse erklärt werden, schreiben Zampelas und seine Kollegen. Andere Studien hatten jedoch keinen vergleichbaren Effekt gezeigt. Daher planen die Wissenschaftler nun, den direkten Zusammenhang von Kaffee und Herzkrankheiten zu untersuchen.