

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 7-8: Verstopfung : muss das sein?  
  
**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>**



### Grüner Tee gegen Prostatakrebs

Über einen ersten Erfolg mit Catechinen aus grünem Tee bei Patienten mit einer Prostata-Krebs-Vorstufe berichten italienische Forscher. Mit den Substanzen liess sich die Entwicklung eines Karzinoms bei fast all diesen Patienten verhindern. An der Studie nahmen 62 Patienten mit einer fortgeschrittenen intra-epithelialen Prostata-Neoplasie teil. Normalerweise entwickeln innerhalb eines Jahres ein Drittel solcher Patienten ein Prostata-Karzinom.

32 Männer erhielten täglich 600 mg Catechine aus grünem Tee, 30 ein Placebo. Catechine sind Pflanzenstoffe, die zu

den Flavonoiden gehören. Die Vorstehdrüsen der Teilnehmer wurden nach sechs und zwölf Monaten per Biopsie untersucht. Nach einem Jahr Therapie war nur ein Mann in der Gruppe mit Catechinen an einem Prostata-Karzinom erkrankt, neun waren es dagegen in der Gruppe mit Placebo.

Die tägliche Catechin-Dosis entsprach etwa der Menge, die in zehn bis 20 Tassen grünem Tee enthalten ist. Die Catechin-Mischung enthielt zu 50 Prozent den Wirkstoff EGCG (Epigallo-Catechin-gallat). EGCG kommt in grünem, aber nicht in schwarzem Tee vor – bei der Fermentation zu schwarzem Tee werden die Catechine oxidiert. Ärzte-Zeitung online

## Fakten & Tipps

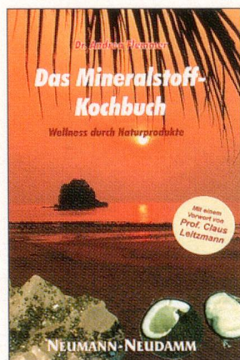
### Buchtipps: Das Mineralstoffkochbuch

Mineralstoffe sind unabdingbar für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Aber: wie viel davon? Woher? Und wie geht das in der ganz normalen Alltagsküche? Diese Fragen beantwortet Dr. Andrea Flemmer, Biologin, Ernährungswissenschaftlerin, leidenschaftliche Hobbyköchin und Mutter, in ihrem Mineralstoff-Kochbuch.

Allerdings ist der hochwertig gestaltete Band mehr als ein Kochbuch. Die wissenschaftlich fundierte, aber für den Laien sehr verständliche Darstellung verzichtet auf alle Spekulationen zum viel diskutierten Thema Mineralstoffe. Alle lebenswichtigen Mineralien und ihre Wirkung werden vorgestellt, der Tagesbedarf und auch die Folgen von Überdosierung gezeigt. Wie kann man dem bei Frauen häufigen Eisenmangel vorbeugen, ohne zu viel des Guten zu tun? Wie entsteht Magnesiummangel? Wie kann man mit einer gezielten Auswahl das Immunsystem stärken? Wie bleiben die Mineralstoffe beim Kochen erhalten? Die Rezepte sind auch für weniger geübte Köche gut nachvollziehbar, «Exotisches» von Amaranth und Quinoa bis Sushi wird appetitanregend präsentiert, und auch an die lieben Kleinen und die schnelle Küche ist gedacht. Ein empfehlenswertes Buch für alle, die gesund und natürlich kochen möchten – und auch noch ein wenig mehr wissen wollen.

**Dr. Andrea Flemmer: «Das Mineralstoff-Kochbuch», 200 S., gebunden, Neumann-Neudamm Verlag, 2004, ISBN 3-7888-0894-2, CHF 35.00/ 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.







Der Teestrauch  
*Camellia sinensis* ist  
Objekt der Krebsfor-  
schung.

## Blaue Flecken

Bei ganz empfindlichen Zeitgenossen reicht oft ein leichter Stoss schon aus und sie haben einen unschönen blauen Fleck an Arm oder Bein. Gerade im Sommer, wenn man ärmellose Oberteile und kurze Hosen oder Röcke trägt, kann das störend wirken. Doch man kann etwas tun, damit die blauen Flecken schneller wieder verschwinden.

Solche Hämatome sind unangenehm, aber zumeist harmlos. Experten empfehlen, die Hautstelle zu kühlen. Nach einem heftigen Zusammenstoss mit Tischbein oder Bettkante sollte man zudem die Beine hochlegen und weitere Bewegung zunächst vermeiden. Bewährt gegen blaue Flecken haben sich auch Gels und Salben mit Arnika, die abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

## Bei Hitze viel trinken

Auch wenn der Sommer nicht so heiss wird wie im Jahr 2003: Senioren sollten darauf achten, dem Körper genug Wasser zuzuführen.

Ältere Menschen nehmen Durst viel schlechter wahr als junge. Einmal ausgetrocknet, macht bald der Kreislauf schlapp. Auch viel zu trinken bringt dann den Wasserhaushalt nicht so schnell wieder ins Lot, weil der Körper die Flüssigkeit nur langsam wieder aufnehmen kann. Bei älteren Menschen dauert es daher einige Tage, bis sie den Verlust wieder ausgleichen können, junge Menschen dagegen schaffen das in wenigen Stunden.

Trinken allein genügt nicht: Man sollte auch daran denken, dass der Körper mit dem Schweiß lebenswichtige Salze verliert.



Das Meer – künftiger Standort für umweltschonende Windkraftanlagen?



## Fakten & Tipps

### Weltkarte der Winde

Klimaforscher haben eine «Weltkarte der Winde» erstellt. Das Ergebnis: Die Windkraft könnte spielend den gesamten Energiebedarf unseres Planeten decken – wenn sie konsequent an den Orten ausgenutzt würde, an denen es am stärksten stürmt.

Die Energiegewinnung aus Windkraft ist teilweise umstritten. Ihre Gegner sprechen von Landschaftszerstörung und befürchten negative Auswirkungen besonders auf Zugvögel.

Klimatologen der renommierten Stanford University in Kalifornien haben nun die Windmessungen eines Jahres von 7500 Wetterstationen und 500 Messballonen ausgewertet und kommen zu dem Schluss, dass es weitaus mehr verfügbare Windenergie gibt als angenommen. Theoretisch könnten damit 72 Terawatt erzeugt werden. Zum Vergleich: Um ein

einziges Terawatt Energie zu erzeugen, braucht man 500 Atomkraftwerke oder Tausende Kohlekraftwerke.

Da grosse Windkraftanlagen jedoch auch eine Lärmquelle und, wie die Wissenschaftler einräumen, eine mögliche Gefahr für Vögel darstellen, plädieren die Forscher dafür, vermehrt Windfarmen im Meer zu bauen. Die Messungen haben ergeben, dass der Wind auf See mit 8,6 Metern pro Sekunde im Durchschnitt doppelt so stark weht wie an Land.

Eine der stürmischsten Regionen der Welt ist die Nordsee. Auch Feuerland (die Südspitze Südamerikas), die Grossen Seen in Nordamerika und Tasmanien könnten ideale Standorte für Windkraftwerke sein. Doch auch viele andere Gegenden kommen der Studie zufolge in Frage. Die neue Karte soll nun bei der ökologisch sinnvollen Standortwahl von Windkraftanlagen helfen.

Der SPIEGEL/Wissenschaft



## Warum schlafen Beine ein?

«Ameisen in den Beinen» oder «Tausende kleiner Nadelstiche im Arm» – wer kennt das nicht! Aber wie kommt es eigentlich dazu, dass Körperteile «einschlafen»?

Anders als viele glauben, spielt die Durchblutung keine Rolle beim Entstehen des Kribbelns. Ursache für das unangenehme Gefühl ist vielmehr ein Warnsignal der Nerven. Werden oberflächliche Nerven zu lange gedrückt, beispielsweise beim Überschlagen der Beine oder durch zu enge Kleidung («Jeanskrankheit») entsteht das charakteristische Kribbeln. Andere Stellen, die häufig «ein-

schlafen», sind die Finger und Füße. Wird das Kribbeln ignoriert und die Haltung nicht verändert, kann nach etwa einer halben Stunde Taubheit eintreten. Dann kann man zum Beispiel den Fuss nicht mehr mit der Ferse aufsetzen, sondern muss ihn mitschleifen. Typische Fälle sind Heimwerker, die zu lange Zeit in der Hocke verbringen oder Prüflinge, die vor lauter Konzentration die Signale ihres Körpers gar nicht wahrnehmen. Sie stehen auf – und fallen gleich wieder um. Manchmal soll in solchen Fällen sogar schon fälschlicherweise ein Herzinfarkt diagnostiziert worden sein.



## Vögel kämpfen mit Lärm

Bislang dachte man, dass Vögel die Lautstärke ihrer Rufe und Gesänge nicht stark verändern. Neuen Untersuchungen an verschiedenen Singvogelarten in grossen Städten zufolge tun sie das aber doch – wenn sie müssen.

Zwar gibt es auch natürlicherweise grosse Unterschiede in der Lautstärke zwischen einzelnen Arten – die Wasseramsel ruft schrill und laut, damit sie auch vor dem Hintergrund rauschenden Wassers gehört wird, Tannenmeisen dagegen, die im stillen Wald singen, haben eher zarte Stimmen.

Nun aber wurde erstmals festgestellt, dass Vögel auch auf Zivilisationslärm reagieren. Berliner Nachtigallen singen in den Morgenstunden der Werkzeuge, wenn Verkehr und Getriebe einsetzen, auf ein-

mal «fortissimo», zuvor und am Wochenende aber weniger laut. Kohlmeisen in der niederländischen Stadt Leiden rufen schriller, wenn sie in einem lärmenden Wohnviertel leben.

Quietschende Bremsen, jaulende Sirenen, plärrende Musik und das Donnern von Flugzeugmotoren haben aber auch Auswirkungen auf Jungvögel: Ihre Bettelrufe werden ebenfalls lauter, wenn sie gegen Hintergrundlärm ankämpfen müssen. Das kostet die Kleinen nicht nur Energie, sondern macht sie auch auffälliger für Räuber.

National Geographic

Kohlmeisen haben es schwer, wenn der Mensch zu laut ist ...