Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 10: Pilze mit Heilkraft

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

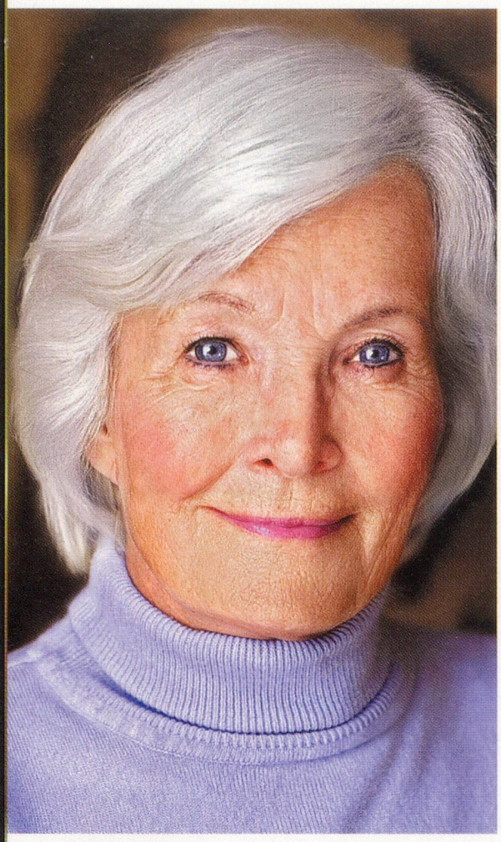
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 17.07.2025

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



PSYCHOLOGIE

Alter schützt vor Weisheit nicht

Mit dem Alter kommt tatsächlich die Weisheit. So interpretieren US-amerikanische Forscher die Ergebnisse einer gross angelegten Studie. Die Untersuchung beschäftigte sich mit den Überlegungen verschiedener Altersgruppen zu hypothetischen Konflikten.

Zwar gibt es keine einheitliche Definition von Weisheit, aber immerhin einige wichtige Merkmale, die gemeinhin einer weisen Person zugeschrieben werden: Verständnis für unterschiedliche Werte und Ansichten, die Fähigkeit, in einem Konflikt verschiedene Blickwinkel einzunehmen, der Einsatz für Kompromisslösungen und die Erkenntnis, dass unsere Einschätzungen immer mit einer gewissen Unsicherheit behaftet sind, etwa weil uns nur begrenzte Informationen zur Verfügung stehen.

Mit diesen Merkmalen beschäftigten sich die Forscher denn auch in ihrer Studie. Menschen über 60 Jahre zeigten in der Untersuchung im Vergleich mit ihren jüngeren Kollegen deutlich mehr Eigenschaften, die als Weisheitsaspekte gelten – im Übrigen weitgehend unabhängig von IQ, Bildung oder sozioökonomischem Status. Die Forscher sehen das positiv: Anders als zahlreiche Studien zu negativen Auswirkungen des Alterns ermutigten die Resultate dazu, sich auf die Stärken älterer Menschen zu besinnen.

wissenschaft.de

BUCHTIPP: Fit im Kopf durch Bewegung

Bewegung hält uns fit – und zwar auch, was Gehirn und Gedächtnis betrifft (vgl. auch GN 9/2010). Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um die kleinen grauen Zellen zu aktivieren und den Kopf damit fit für die hohen Anforderungen des Alltags zu machen.

Je dichter das Netz der synaptischen Kontakte, desto leistungsfähiger ist das Gehirn. Durch immer wieder neu gesetzte Reize kann die Anzahl der neuronalen Verknüpfungen gesteigert werden.

Genau dies bezwecken die kurzen und höchst effektiven Übungen, die Dr. Petra Mommert-Jauch bietet. Reich bebildert und ansprechend erläutert, zeigt die Autorin, wie Fingerübungen und Kreuzgang positiv auf das Gehirn einwirken.

Für Jung und Alt geeignet, durchführbar am Arbeitsplatz, beim Warten oder in einer kleinen Pause zwischendurch, trainieren die einfachen Bewegungsabläufe alle wichtigen kognitiven Fähigkeiten, Gedächtnis, Konzentration und Koordination und helfen beim Stressabbau.

Fitness für die kleinen grauen Zellen: Die Autorin zeigt den einfachen Weg, jeden Tag etwas dafür zu tun.

Dr. Petra Mommert-Jauch/Janina Jauch, «Fit im Kopf durch Bewegung», 95 S., broschiert, BLV Verlag 2010, ISBN: 978-3-8354-0583-7, CHF 20.50/Euro 12.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Nüsse – Lipidsenker aus der Natur

Regelmässiger Verzehr von Nüssen jeglicher Art trägt nicht unerheblich dazu bei, die Lipidwerte zu verbessern und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Arteriosklerose zu senken. Dies belegt eine neue Studienübersicht, die 25 Untersuchungen mit insgesamt fast 600 Teilnehmern analysierte.

Im Durchschnitt verzehrten die Probanden in den Interventionsgruppen der Studien 67 Gramm Nüsse pro Tag. Im Vergleich mit der Ernährung der jeweiligen Kontrollgruppen führte dieser Nuss-Konsum zu einer signifikanten Verringerung von Gesamt- und LDL-Cholesterin. Dabei nahmen die Gesamtcholesterinwerte im Mittel um 10,9 mg/dl und die LDL-Cholesterinwerte um 10,2 mg/dl ab. Der LDL-/HDL-Cholesterin-Quotient sank um 8,3 Prozent.

Auch der Triglyzeridspiegel im Blut stellt bei erhöhten Werten eine Gefahr für eine koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall dar. Bei Probanden mit erhöhten Ausgangswerten der Triglyzeride (> 150 mg/dl) wurde in der Metaanalyse auch eine signifikante Senkung der Triglyzeridspiegel um 20,6 mg/dl festgestellt. Das (so genannte «gute») HDL-Cholesterin blieb dagegen unverändert.

Das Ausmass der Lipidsenkung korrelierte mit der Menge an verzehrten Nüssen; die Wirkung ist also «dosisabhängig». Welche Art von Nüssen gegessen wurde, machte dabei keinen Unterschied.

Einfluss hatten allerdings der ursprüngliche LDL-Cholesterinspiegel und das Körpergewicht: Bei hohen LDL-Cholesterin-Ausgangswerten sowie bei relativ niedrigem Body-Mass-Index war der Effekt auf die Lipide am stärksten. *ÄrzteZeitung*

KOOPERATION MEDIZIN UND NATURHEILKUNDE

Heilpflanzen in der Pflege

Pflegeheime, Spitäler und Spitex-Organisationen in der Schweiz integrieren zunehmend Heilpflanzen-Anwendungen auf phytotherapeutischer Basis in ihre Arbeit. Die moderne Phytotherapie nimmt dabei die Erfahrungen traditioneller Pflanzenheilkunde auf und verbindet sie mit den Erkenntnissen heutiger Arzneipflanzenforschung. Heilpflanzen-Anwendungen sind in der Bevölkerung breit verankert und kompatibel mit dem medizinischen Denken von Ärztinnen und Ärzten.

Das sind optimale Voraussetzungen für die oft geforderte, aber selten wirklich erreichte Verbindung von Medizin und Naturheilkunde. Die «Interessengemeinschaft Phytotherapie & Pflege» (IGPP) setzt sich für die Integration von Heilpflanzen-Anwendungen in Pflegeheimen, Spitex-Organisationen und Kliniken ein. Für die praktische Umsetzung sind Pflegefachleute mit Zusatzausbildung in Phytotherapie zuständig. Weitere Informationen über Phytotherapie in der Pflege erhalten Sie auf der Internetseite www.ig-pp.ch.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährungsratgeber für Senioren

Einen kostenlosen Ernährungsratgeber für Senioren und deren Angehörige bietet das Unternehmen «Home Instead» Schweiz an. Der Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit der bekannten Fernsehköchin Annemarie Wildeisen erstellt. Er wird kostenlos an Senioren und deren Familien abgegeben und enthält neben schmackhaften und vitaminreichen Rezepten viele wertvolle Tipps, wie die richtige Ernährung für Senioren aussehen sollte. Eine Checkliste hilft Angehörigen zu erkennen, ob ihre betagten Familienmitglieder Anzeichen für eine falsche Ernährung oder Mangelzustände aufweisen.

«Home Instead» bietet Seniorendienstleistungen nicht-medizinischer Art an und arbeitet in der Schweiz unter dem Motto «Läb dehei!», in Deutschland als «Home Instead – Zuhause leben».

Bezugsadresse: Home Instead Schweiz AG, Industriestrasse 9, CH-4313 Möhlin
Stichwort: Ernährungsratgeber.

Gar nicht cool: Nikotinabhängigkeit birgt viele gesundheitliche Risiken – auch für das Gedächtnis.

ALZHEIMER-KRANKHEIT

Rauchen erhöht das Alzheimer-Risiko

Wer zur Zigarette greift, läuft doppelt so hohe Gefahr, im Alter die Alzheimer´sche Krankheit zu entwickeln. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der University of California in San Francisco. Im Gegensatz zu einigen früheren Untersuchungen: In den letzten Jahren war häufig davon die Rede, Rauchen könne vor Alzheimer sogar schützen.

Die Forscher analysierten eine Reihe früherer Studien zum Thema und erkannten dabei, dass es vor allem auf das Verhältnis der jeweiligen Wissenschaftler zur Tabakindustrie ankommt, ob Rauchen als Risikofaktor für Alzheimer gilt oder nicht.

Grundlage der kalifornischen Wissenschaftler bildete eine Meta-Analyse von 43 Studien, die zwischen 1984 und 2007 zum Thema Rauchen und Alzheimer durchgeführt wurden. Das Augenmerk lag dabei auf dem jeweiligen Studienaufbau, von welcher Qualität die Fachzeitschriften waren, in denen die Studien jeweils publiziert wurden, wann die Veröffentlichung erfolgte und ob die Autoren Verbindungen zur Tabakindustrie besassen. Für die letztere Angabe dienten ihnen 877 Dokumente der Tabakindustrie, die bis zum Zeitpunkt der Studienveröffentlichung noch geheim waren.

Ein nahes Verhältnis zur Industrie konnte in jeder vierten Studie nachgewiesen werden. Genau diese Studien waren es jedoch, die den Schluss gezogen hatten, dass Rauchen den Ausbruch von Alzheimer verzögern kann oder sogar davor schützt. Bei den Studien, die keinen derartigen Interessenskonflikt aufwiesen, zeigte sich hingegen ein um den Faktor 1,72 höheres Alzheimer-Risiko bei Rauchern, was fast eine Verdoppelung der Gefahr bedeutet.

Dieses Ergebnis verdeutlicht, wie entscheidend die Verstrickungen zur Industrie Forschungsergebnisse beeinflussen können.

«Ähnliche, früher durchgeführte Metaanalysen haben diesen Faktor des Interessenskonfliktes nicht berücksichtigt», betont Studienleiterin Janine K. Cataldo. Dadurch sei über Jahre hinweg in den Medien der Mythos verbreitet worden, dass Rauchen vor Alzheimer schützen könne.

«Die Auswirkungen von Alzheimer auf die Lebensqualität der Betroffenen wie auch auf das Gesundheitssystem steigen ständig. Eine genaue Klärung seiner Risikofaktoren – wozu besonders das Rauchen gehört – ist somit wichtig», betont die Forscherin. *JournalMED*