

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 10: Nervengift Botox  
  
**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**

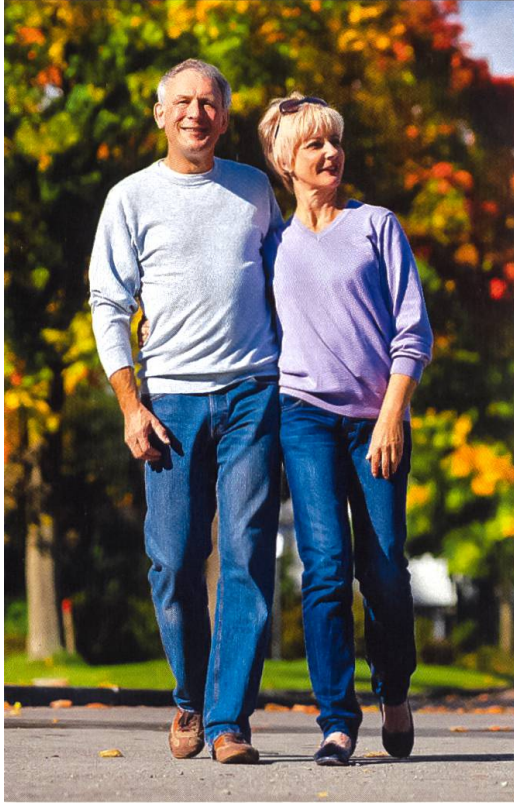
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 06.02.2025

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



Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist wichtig für gesunde Knochen und das Herz-Kreislauf-System (s. GN 7-8/2013). Jetzt

## ALZHEIMER

# Vitamin D schützt vor Demenz

konnten Forscher der britischen University of Exeter in einer gross angelegten Studie mit mehr als 1600 Senioren im Alter von mindestens 65 Jahren zeigen, dass Vitamin D wohl auch im Zusammenhang mit Altersdemenz und der Alzheimer-Krankheit steht.

Zu Beginn der Studie waren alle Teilnehmer in der Lage, ohne Hilfsmittel zu gehen, sie litten nicht an Altersdemenz, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder den Folgen eines Schlaganfalls.

Den Zahlen nach stieg die Gefahr für Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz bei leichtem Vitaminmangel um etwa die Hälfte an, erhöhte sich bei star-

kem Mangel jedoch sogar auf mehr als das Doppelte, verglichen mit einer guten Vitamin-D-Versorgung.

Grund ist einerseits die im Alter weniger effiziente Vitamin-Produktion über die Haut, andererseits aber auch die im Winter fehlende Sonnenintensität.

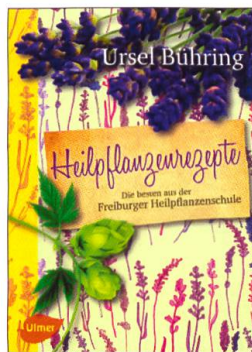
Ob sich Demenzerkrankungen über Fettfisch oder Vitamin-D-Präparate beeinflussen lassen, müssen weitere Studien zeigen. Die Forscher empfehlen Konzentrationen von über 50 Nanomol pro Liter (20 Nanogramm pro Milliliter) für einen gesunden Geist im Alter. *scinexx.de*

## BUCHTIPP «Heilpflanzenrezepte. Die besten aus der Freiburger Heilpflanzenschule»

Eine wahre Schatzkiste an Heilpflanzenrezepten ist es, was die bekannte Phytotherapeutin Ursel Bühring mit diesem Buch vorlegt. Vielfach erprobt von Dozentinnen und Kursteilnehmern der Freiburger Heilpflanzenschule werden hier Genuss- und Heilrezepte für alle Lebenslagen präsentiert. Ob das Immunsystem schwächelt, der Bauch schmerzt, der Darm rumort, ob die Akne- oder Neurodermitis-Haut Hilfe oder das Herz Unterstützung braucht, es finden sich passende heilende Rezepturen für Körper und Seele. Sie sind geeignet für Jung und Alt, Frau und Mann und rundum gespickt mit persönlichen Empfehlungen und Tipps der Autorinnen und Autoren. Der Funken Humor dabei tut schon beim Lesen gut: «Der duftende Mann», der «Morgenmuffeltee», das «Krampfweg-Öl» oder das «Gscheitle-Kissen» – wer möchte das nicht einmal ausprobieren? (Für nicht des Schwäbischen Mächtige:

Ein «Gscheitle» ist ein kluger Mensch – aber was es mit dem Kissen auf sich hat, müssen Sie schon selbst nachlesen.)

«Heilpflanzenrezepte» ist ein wirklich interessantes, rundum empfehlenswertes Buch, mit stimmungsvollen Pflanzenbildern attraktiv gestaltet. Ob man als Rheumageplagter die Löwenzahnkur oder den vorbeugenden Kräutertee ausprobiert oder ob man mit der Gesichtspackung «Tausendschön» eine strahlende Haut bekommen möchte – die Rezepte machen Laune und unterstützen die Gesundheit von Kopf bis Fuss.



«Heilpflanzenrezepte» von Ursel Bühring, 144 S., Ulmer Verlag 2014, broschiert

ISBN: 978-3-8001-7996-1, CHF 25.90/Euro 17.90

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.

## INFEKTEN VORBEUGEN

## Immunsystem stärken

Nach dem Herbst kommt der Winter – ganz bestimmt! Deshalb ist jetzt die Zeit, in der wir unsere Immunabwehr auf die Herausforderungen durch Kälte, Nässe und schlechte Zimmerluft vorbereiten sollten.

Das Immunsystem profitiert von Bewegung an der frischen Luft, Entspannung, vitaminreicher Ernährung mit der tollen Auswahl an Herbstgemüsen, die es jetzt gibt, regelmässigen Saunabesuchen und vom Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Der natürliche Virenkiller verringert das Risiko, sich eine Erkältung oder ähnliches zuzuziehen.

Ergänzend hierzu können Sie Ihr Immunsystem bewusst trainie-



ren. Forscher des Radboud University Medical Centers in den Niederlanden konnten in einem kleinen Test belegen, dass Personen, die Ihren Körper abhärten (Schwimmen im Eiswasser, mit nacktem Oberkörper im Schnee liegen sowie Atemübungen) weniger Entzündungswerte im Blut aufwiesen als Untrainierte. Die Forscher vermuten, dass Atem-

übungen die Adrenalinproduktion erhöhen. Dadurch wird das Immunsystem gedämpft, und es gelangen weniger Entzündungsproteine ins Blut.

Wer nicht in gefrorenen Seen baden gehen will, dem wird ein Spaziergang an der frischen Luft mit tiefen Atemzügen gewiss nicht schaden.

*CR/pharmazeutische-zeitung.de*

## HERBIZIDE

## Umstrittenes Glyphosat

Glyphosat ist der am häufigsten eingesetzte Wirkstoff in Herbiziden und wegen seiner vermuteten gesundheitsschädigenden Wirkung umstritten. Zwar konnte das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nach der Auswertung von über tausend Studien keine Hinweise auf eine krebserregende, reproduktions- oder fruchtschädigende Wirkung finden. Dennoch könnten bestimmte Pflanzenschutzmittel mit diesem Wirkstoff giftiger sein als das Glyphosat selbst.

Einem «Ökotest»-Bericht aus dem Jahr 2013 zufolge wurden in drei Viertel der untersuchten Fälle Glyphosat in Mehl, Haferflocken oder Backwaren nachgewiesen, obwohl diese eigentlich keines enthalten dürften. Seit kurzem gelten daher beim Einsatz von Glyphosat Einschränkungen für Menge und Häufigkeit. Doch wirksame Kontrollmechanismen fehlen.

Umweltschützer kritisieren den stetig steigenden Einsatz

des Wirkstoffs mit drastischen Folgen für die Tier- und Pflanzenvielfalt. So schädigt der massive Einsatz in der Landwirtschaft Amphibien oder Insektenlarven.

*spiegel.de/oekotest.de*



## SMARTPHONES

## Gestresste Augen?

Jeder deutsche Smartphone-Besitzer schaut im Schnitt 60 bis 80 Mal am Tag auf ein digitales Display, Vielnutzer sogar mehr als zehn Mal in der Stunde. Die Folge: Mehr als die Hälfte aller Befragten berichtet von direkten körperlichen Auswirkungen wie Augenermüdung, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

Das ergab eine Umfrage der Firma Zeiss und des Fachmediums «Eyebizz» unter 1000 Bundesbürgern im Alter zwischen 20 und 50 Jahren.

Es gibt auch Hinweise, dass sich das Starren auf kleine Displays in gekrümmter Haltung und mit ge-

senktem Blick psychologisch auswirkt. Einer Studie der Harvard Business School zufolge leidet darunter das Selbstbewusstsein der Smartphone-Besitzer. Vielnutzer sollten Entspannungsübungen machen und auch auf eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen achten, die

das Sehorgan in seiner Regenerationsfähigkeit unterstützen. Dazu gehören beispielsweise B-Vitamine und Mineralien, wie sie in Nüssen, Käse und Vollkornprodukten vorkommen sowie Lutein und Zeaxanthin (s.a. GN 9/14).

*carstens-stiftung.de/Psychologie heute*

## BALLASTSTOFFE

## Hilfe nach Herzinfarkt

Laut einer Studie der Harvard School of Public Health in Boston besteht nach der Auswertung von Beobachtungsstudien ein Zusammenhang zwischen ballaststoffreicher Ernährung und der

Sterberate. Dabei wurden Daten von über 4000 Frauen und Männern verwendet, die einen ersten Herzinfarkt überlebt hatten. In den folgenden neun Jahren starben 682 der weiblichen und 451 der männlichen Teilnehmer, davon 336 beziehungsweise 222 an einem Herzinfarkt oder anderen Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen. Der Studie zufolge waren vor allem Männer und Frauen betroffen, die sich ballaststoffarm ernährt hatten. Am meisten profitierten die Teilnehmer, die den Herzinfarkt tatsächlich zum Anlass genommen hatten, den Verzehr von Ballaststoffen zu erhöhen. In dieser Gruppe sank die Sterblichkeit um fast ein Drittel.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl und den detaillierten Befragungen konnte die Studie eine Reihe von anderen Lebensstilfaktoren und medizinischen Diagnosen als Ursache ausschließen.

*aerzteblatt.de*



GESUNDER LEBENSWANDEL

# Kombinierte Effekte verlängern Leben

Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen treten in Industrieländern immer häufiger auf. Hauptgrund ist eine ungesunde Lebensweise. Dass die Lebenserwartung durch solches Verhalten sinkt, wird kaum jemanden überraschen. Umfangreiche statistische Daten, die den kombinierten Effekt dieser Risikofaktoren belegen, gab es allerdings bisher nicht.

Wissenschaftler der Universität Zürich konnten diesen Zusammenhang erstmals in einer Studie mit Daten von 17 000 Teilnehmern belegen. Die kombinierten Effekte von Tabak, Alkohol, einseitiger Ernährung und fehlender Bewegung verkürzen die Lebenserwartung drastisch.

Dieser Einfluss bleibt auch dann noch erkennbar, wenn individuelle Risikofaktoren wie Gewicht und Blutdruck mitberücksichtigt werden. Zwar ist der Einfluss jedes einzelnen Faktors auf die Lebenserwartung relativ gross, am schädlichsten jedoch scheint das Rauchen zu sein: Gegenüber Nichtrauchern haben Raucher ein um 57 Prozent erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben.

Der Einfluss von ungesunder Ernährung, wenig Sport und Alkoholmissbrauch zeigt sich in einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko von jeweils rund 15 Prozent. Wirklich gefährlich wird ungesundes Verhalten jedoch im Zusammenspiel aller Faktoren. Wer so ungesund lebt, stirbt mit zwei-

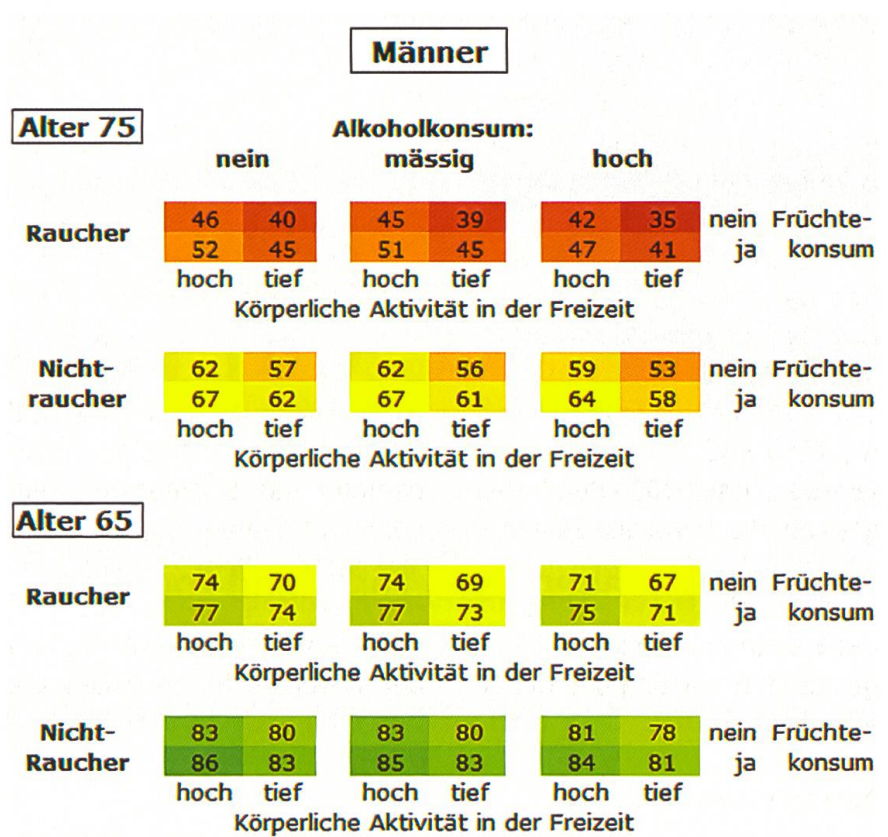


Abb.: © Universität Zürich; 65- und 75-jährige Männer mit unterschiedlichem Gesundheitsverhalten: Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu überleben. Lesebeispiel Zelle unten links: ein 65-jähriger Mann mit positivem Gesundheitsverhalten in allen Bereichen wird mit 86%-iger Wahrscheinlichkeit in zehn Jahren noch am Leben sein. Abb. gemäss Martin-Diener et al., Preventive Medicine 2014, 65: 148-152.

einhalb Mal höherer Wahrscheinlichkeit früh, ein gesunder Lebenswandel kann dagegen das Leben um etwa zehn Jahre verlängern.

Während bei den 45- bis 55-jährigen viel Alkohol, Zigaretten, ungesunde Ernährung und wenig Bewegung noch kaum Auswirkungen auf die Sterblichkeit zeigen, werden diese bei den 65- bis 75-jährigen sichtbar: Ein 75-jähriger Mann, der keines der vier Risikoverhalten zeigt, erlebt die kommenden zehn Jahre mit hoher Wahr-

scheinlichkeit. Für einen 75-jährigen dagegen, der sich nicht bewegt, ungesund ernährt, raucht und viel trinkt, liegt die Chance, weitere zehn Jahre zu leben, nur noch bei 35 Prozent.

Die sogenannten Überlebens- tafeln sollen Menschen, etwa beim Gang zum Arzt, zu einer gesünderen Lebensweise anregen. Die Tabellen für Frauen und Männer finden sich auch auf unseren Webseiten [avogel.ch](http://avogel.ch) und [avogel.de](http://avogel.de).

scinexx.de