

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 3: **Tastsinn : die Macht der Berührung**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Karpaltunnelsyndrom: Leinöl als gute Alternative

Das Öl der Flachssamen (*Linum usitatissimum*) wird traditionell zur Behandlung von schmerzhaften und entzündlichen Erkrankungen verwendet. Iranische Wissenschaftler konnten in zwei Studien zeigen, dass sich das besonders bei Frauen verbreitete Karpaltunnelsyndrom gut mit Leinöl behandeln lässt. Bei der Erkrankung kommt es zu einer Verengung im Handwurzelbereich, was zu Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl und Schmerzen in der Hand und im Arm führt.

Zwar hat sich bei leichten bis mittelstarken Beschwerden eine nächtliche Lagerungsschiene bewährt. Für viele Patienten ist die Armschiene aber unbequem, ausserdem lindert sie die Symptome nur kurzfristig. Da Leinöl leicht verderblich und nicht abriebfest ist, haben die Forscher ein spezielles Gel entwickelt. Den Patienten wurde das Gel morgens und abends auf die betroffenen Arme aufgetragen. Laut der Studien schnitt das Leinöl gleich oder sogar besser als die Schiene ab.

Obwohl die Studien nur eine kleine Anzahl an Probanden aufwiesen, können Betroffene mit leichtem bis mittelschwerem Karpaltunnelsyndrom, die mit der Armschiene unzufrieden sind, Leinöl als Alternative oder Ergänzung ausprobieren.

— *carstens-stiftung.de*



Buchtipps

Er gedeiht ohne unser Zutun, wird als «Unkraut» viel zu oft gering geschätzt und ist doch so ein patenter Geselle: Welche «Löwenkräfte» im Löwenzahn



stecken, beschreibt die Ärztin Dr. Marianne Ruoff in diesem «Porträt einer starken Heilpflanze». Sie holt dabei weit aus – höchst erstaunlich, welche Mythen sich um die Pflanze ranken, welche Bedeutung ihr quasi seit

Urzeiten weltweit in der Natur- und Erfahrungsheilkunde zukommt und wie vielfältig ihre Einsatzmöglichkeiten sind! Auch wer den im Buch erwähnten «energetischen» Einsatzmöglichkeiten von Löwenzahn vielleicht eher skeptisch gegenübersteht, kann viel profitieren von der Lektüre. 50 Heil-, Schönheits- und Genussrezepte und zahlreiche Anwendungsbeispiele zeigen, welches beachtliches gesundheitsförderndes Potenzial im Löwenzahn steckt. Sehr praktisch ist, dass man ihn auch gleich von seinen Doppelgängern unterscheiden lernt (und deren Nutzung dazu).

«Löwenzahn und Löwenkraft» von Marianne Ruoff, 144 S., AT Verlag 2017, gebunden

ISBN: 978-3-03800-960-3

CHF 24.– / EURO 20.–



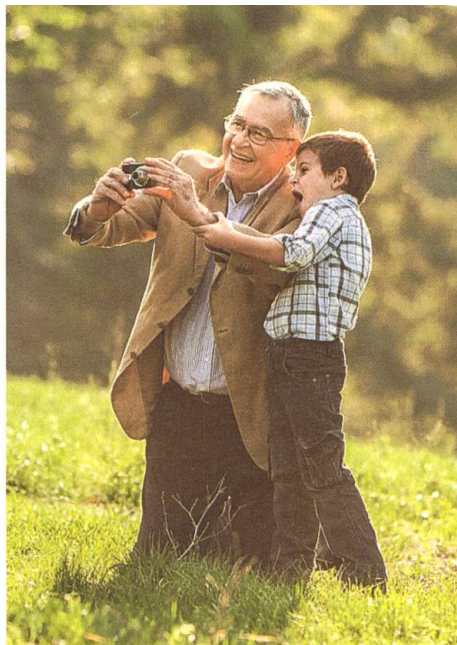
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

Soziales Engagement wirkt lebensverlängernd

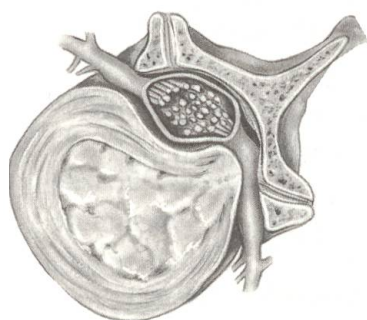
Senioren, die sich ehrenamtlich um Bekannte oder die eigenen Enkel kümmern, leben im Durchschnitt länger. Dies konnten Forscher der Universität Basel in einer Studie mit 500 Grosseltern im Alter zwischen 70 und 103 Jahren belegen. Im Schnitt lebte die Hälfte derjenigen, die sich sozial engagierten, noch weitere sieben bis zehn Jahre. Bei Personen, die sich nicht für andere einsetzten, lebte die Hälfte dagegen nur weitere vier bis fünf Jahre. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Unterstützung in der eigenen oder ausserhalb der Familie gewährt wurde.

Die positiven Effekte können mehrere Ursachen haben, so die Wissenschaftler. Möglicherweise hilft die gesteigerte Bewegung im Kontext kardiovaskulärer Erkrankungen oder die Aktivitäten helfen, den kogniti-



ven Abbau zu verlangsamen. Es könnten auch hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen, z.B. ausgelöst durch das Hormon Oxytocin (siehe auch S. 11), welches das soziale Miteinander beeinflusst. Überfordert man sich jedoch permanent mit dem Engagement oder wird es zur seelischen Belastung, schlägt die positive Wirkung schnell ins Gegenteil um. — *scinexx.de*

Bandscheiben: Jeder Dritte vorschnell zur OP



Männer mittleren Alters, die im Beruf stehen, entscheiden sich häufig für eine Bandscheibenoperation statt konservative Methoden wie etwa Krankengymnastik, Massagen und Schmerztherapie auszuschöpfen. Dies ergab eine Studie am Hamburg Center for Health Economics (HCHE). Bei jedem dritten Bandscheiben-Patienten wird sogar vorschnell operiert. Viele Patienten fürchten, ohne Operation ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können und entscheiden sich deshalb für einen Eingriff.

Dabei zeigt die Forschung, dass die konservative Behandlung mittelfristig vergleichbare Ergebnisse erzielt, jedoch weniger Kosten verursacht. Mögliche Operationsrisiken entfallen dabei.

Zehn Prozent der Operierten leiden sogar nachhaltig unter Komplikationen.

Personen, die vor dem Eingriff eine Zweitmeinung eingeholt hatten, wurden dagegen häufiger konservativ therapiert.

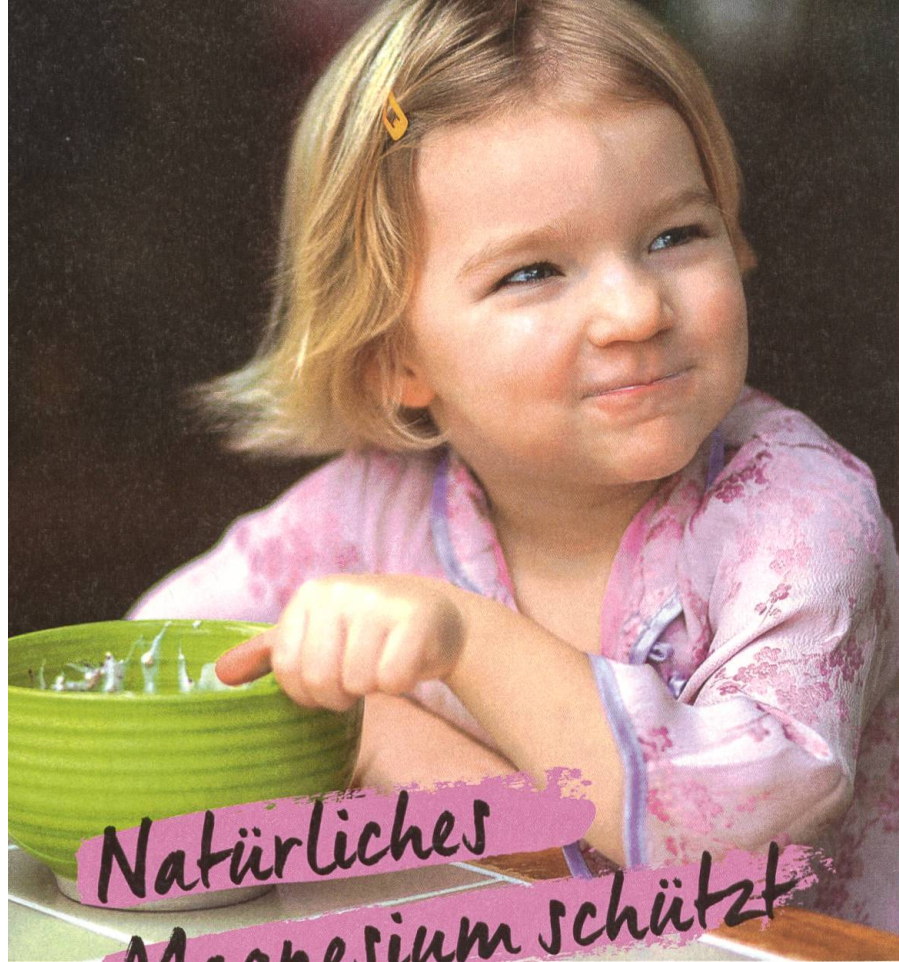
Wer sich mit Schmerzen der Bandscheiben konfrontiert sieht, sollte dies gegebenenfalls mit einem zweiten Arzt besprechen. Beratungen sind bei den jeweiligen Krankenkassen sowie Patientenschutzorganisationen möglich.

— *naturheilkundejournal.de*



SPO Patientenschutz
Häringstrasse 20, 8001 Zürich
Tel. +41 (0)44 252 54 22
E-Mail: spo@spo.ch, Web: www.spo.ch

Informationsbüro Berlin
Chausseestrasse 10, 10115 Berlin
Tel. +49 (0)30 284 448 40
Web: www.stiftung-patientenschutz.de



Natürliches Magnesium schützt

Magnesium ist wichtig für das Funktionieren von über 300 Enzymen. Es wird beim Aufbau von körpereigenem Eiweiss und beim Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel benötigt.

Chinesische Wissenschaftler kommen nach der Auswertung von 40 Studien aus neun Ländern zu dem Schluss, dass der Verzehr magnesiumreicher Lebensmittel das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes sowie Schlaganfälle verringere.

15 bis 20 Prozent der Bevölkerung haben zu wenig Magnesium im Blut: Durchschnittlich beträgt die Aufnahme 100 bis 550 Milligramm pro Tag. Experten empfehlen jedoch mindestens 350 bis 400 Milligramm Magnesium für Männer und 300 bis 350 Milligramm für Frauen. Verbraucherschützer warnen jedoch davor, Magnesium über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen, denn diese seien oft zu hoch dosiert.

Magnesium kommt reichlich in Sonnenblumenkernen, Nüssen und Vollkornprodukten vor. Ursache für einen krankhaften Magnesiummangel könne neben einer unausgewogenen Ernährung auch eine gestörte Magnesiumabsorption aus dem Darm sein. Die Aufnahme lässt sich mit Eiweiss und Vitamin D steigern.

— wissenschaft-aktuell.de

49%

Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer kocht mindestens einmal täglich zuhause. In Deutschland sind es dagegen nur 39 Prozent. Doch die Zahl der Köche am heimischen Herd ist rückläufig: 2010 gaben noch 64 Prozent der Schweizer an, täglich zu kochen. 2015 waren es in Deutschland noch 41 Prozent.

— scinexx.de



Magnesiumreiche Lebensmittel

- * Sonnenblumenkerne 420 mg
- * Mandeln 170 mg
- * Haferflocken 134 mg
- * Walnüsse 129 mg
- * Schokolade 100 mg
(bei 40 % Kakao-Anteil)
- * Weizenvollkornbrot 60 mg
- * Hering 31 mg
- * Bohnen 24 mg

Magnesiumgehalt je 100 g
(essbarer Anteil)





*Schon oft habe ich auf den
Vorzug eines wöchentlichen
Saftfastentages hingewiesen,
da sich ein solcher ausgezeichnet
auszuwirken vermag.*

Alfred Vogel

Was die Handkraft über unsere Gesundheit verrät

Die Stärke des Händedrucks ist ein aussagekräftiger Prognosefaktor für die Gesundheit, denn ein Mangel weist auf Gebrechlichkeit, Krankheit und sogar kognitive Einbußen hin. Männer haben die grösste Handkraft im Alter zwischen 30 und 49 Jahren, sie beträgt durchschnittlich 54 Kilogramm. Frauen erreichen die maximale Greifkraft zwischen 35 und 44 Jahren und kommen in dieser Zeit im Mittel auf 34,5 Kilogramm. Sinkt die Griffstärke bei Männern um mehr als neun und bei Frauen um mehr als sechs Kilogramm unter den Altersdurchschnitt, kann das ein Hinweis auf den beginnenden Verlust der Selbstständigkeit sein. Um die Griffstärke bestimmen zu können, genügt ein Test mit Waage und Reckstange.

Ist man in der Lage, sein Gewicht an einer Stange fünf Sekunden so weit anzuheben, dass auf der Waage 54 Kilogramm erscheint, beträgt die Greifkraft mindestens 54 Kilogramm. Ein 90 Kilo schwerer Mann kommt auf die gleiche Griffstärke, wenn er sich so anheben kann, dass die Waage nur noch 36 Kilogramm anzeigt.

— sueddeutsche.de



Legasthenie: Das Gehirn tickt anders

Die Lese-Rechtschreibstörung (Legasthenie) ist eines der häufigsten Probleme von Kindern im Schulalter. Rund fünf bis 17 Prozent leiden unter dieser mindestens zum Teil genetisch bedingten Störung. Gezieltes Training, eine spezielle Formatierung der Texte und auch Hörhilfen können den Kindern helfen. Die Ursachen jedoch sind immer noch nicht vollständig geklärt. Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) haben nun aber einen weiteren Hinweis entdeckt. Sie untersuchten, wie sich das Gehirn an akustische oder optische Reize anpasst. Wenn wir beispielsweise längere Zeit der gleichen Stimme lauschen, lernt unser Gehirn deren Eigenheiten, und das erleichtert es uns, das Gesprochene zu verstehen. Das lässt sich an einer verringerten Gehirnaktivität erkennen.

Bei Legasthenikern ist das anders: Im Durchschnitt war der Anpassungseffekt bei den Studienteilnehmern nur halb so stark wie bei Menschen ohne diese Einschränkung. Dieses neuronale Anpassungs-Defizit könnte einige der Schwierigkeiten von Legasthenikern erklären. So fällt es betroffenen Kindern manchmal schwerer, gesprochene Wörter korrekt zu verstehen oder Buchstaben zu erkennen. Je nach Situation kann das Gehirn die fehlende Anpassung zwar kompensieren, es muss sich dabei aber stärker anstrengen – und das klappt nicht immer.

— scinexx.de