

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 11

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.



Schleichender Jodmangel

Deutschland, Österreich und die Schweiz gelten wieder als Jodmangelgebiet. Das lebenswichtige Spurenelement ist u.a. an der körperlichen und geistigen Entwicklung, verschiedenen Stoffwechselfvorgängen sowie der Regulation des Temperaturempfindens beteiligt. Jodmangel kann zu Veränderungen der Schilddrüse, insbesondere zur Bildung eines Kropfs, führen. Ausserdem können Antriebs- und Konzentrationsschwäche, andauerndes Frieren, Gewichtszunahme sowie eine gestörte Verdauung auftreten.

Der Grund für den Jodmangel liegt laut Prof. Joachim Feldkamp, Direktor der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin am Klinikum Bielefeld, an einer reduzierten Nutzung von jodiertem Speisesalz in der professionellen Lebensmittelverarbeitung. Hier werde aus Zulassungs- und Kostengründen auf Jod verzichtet. Ausserdem würden Verbraucher ihren Salzkonsum reduzieren und dann unjodiertes Salz verwenden.

Von einer unkontrollierten Einnahme von hochdosierten Jodpräparaten ist jedoch abzuraten. Auch ein Jodüberschuss kann die Schilddrüse schädigen. Jodsaltz und jodhaltige Lebensmittel wie Meeresalgen, Meerfische und Krustentiere sowie Milch, Hartkäse und Spinat sollten ausreichend verzehrt werden. Die empfohlene Tageszufuhr beträgt 150 bis 200 µg Jod. Schwangeren und Stillenden wird zur doppelten Menge geraten.



„ Wir sollten unsere Zellen nicht mit allen möglichen Mitteln und Einflüssen belasten. “

Alfred Vogel

Buchtipps

Wie wir uns ernähren, hat einen bedeutenden Anteil daran, wie wir uns fühlen. Zunehmend kommt die Forschung den Mechanismen dahinter auf die Spur. Studien zeigen, dass biostoffreiche Nahrung das Risiko für Depressionen um 36 Prozent senken kann. Der Medizinjournalist Andreas Jopp hat eine Fülle an aktuellen Erkenntnissen darüber zusammengetragen,

wie anti-entzündliche Ernährung die Stimmung verbessert, welche Fette die Gehirnleistung verbessern, was unser Mikrobiom fit hält und vieles mehr. In seiner bewährten «On/Off-Methode» macht er deutlich, welche Nahrungsmittel uns gut tun und welche unserer Psyche schaden. Das entsprechende wissenschaftliche Fachwissen vermittelt er verständlich, humorvoll und eindringlich. Zahlreiche Tipps für den Ernährungsalltag und feine Rezepte ergänzen die spannenden Informationen aus der modernen Ernährungsforschung.

«Happy Food statt Burnout» von Andreas Jopp, Consult Media Verlag, 2022, broschiert

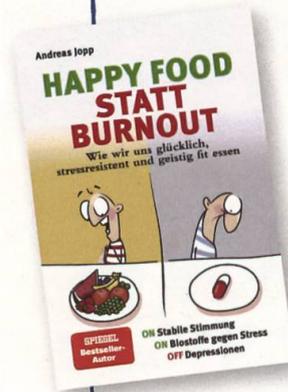
ISBN: 978-3-948319-20-5

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



Um **26%**

... reduziert sich das Schlaganfallrisiko bei leichter Bewegung. Bei mittlerer bis intensiver körperlicher Aktivität sogar um 43 Prozent.

Wie beruhigt man ein schreiendes Baby?

Ein weinendes Kind zum Schlafen zu bringen, kann manchmal eine Herausforderung sein. Laut japanischen Forschern waren folgende Massnahmen am erfolgreichsten:

- * Fünf Minuten langes Gehen (ohne abrupte Richtungswechsel) mit dem eng am Körper getragenen Baby.
- * Nach dem Einschlafen das Baby noch fünf bis acht Minuten im Arm halten und erst dann ins Bett legen.

Dabei verringerte sich die Herzschlagfrequenz der untersuchten Babys innerhalb von 30 Sekunden, so dass nach fünf Minuten alle Babys aufhörten zu schreien und die Hälfte davon schlief.



Mistel in der Krebstherapie

Extrakte der Weissbeerigen Mistel (*Viscum album*) können zusätzlich zur Standardtherapie bei Krebs eingesetzt werden, um krankheits- und behandlungsbedingte Symptome zu reduzieren und um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Mistelextrakte weisen diverse antitumorale, Zelltod fördernde, gegen die Zellvermehrung gerichtete sowie immunmodulatorische Wirkungen auf. Eine aktuelle Übersichtsarbeit zeigt, dass sich bei der zusätzlichen Einnahme von Mistelextrakten die gesundheitsbezogene Lebensqualität (Health-Related Quality of Life, HRQoL) bei Brustkrebspatientinnen verbessert sowie die Verlängerung des Überlebens bei Pankreaskrebs. Die Wirksamkeit bei Magen-Darm- und gynäkologischen Tumoren sowie Lungenkrebs sollte dagegen noch weiter untersucht werden.

Honig und Kaffee bei Husten

Wer unter hartnäckigem Husten leidet, kann es mal mit Kaffee und Honig probieren. Laut einer iranischen Studie erhielten Probanden mit mindestens drei Wochen anhaltendem Husten entweder dreimal täglich ein Steroid, ein freiverkäufliches Hustenmittel oder einen Esslöffel einer Kaffee-Honig-Paste. Nach einer Woche husteten die Teilnehmer der Honig-Kaffee- und der Steroid-Gruppe weniger als diejenigen der Hustenmittel-Gruppe. Die Honig-Kaffee-Paste war zudem der Steroid-Gruppe überlegen.

Frauen haben ein grösseres Risiko für Vorhofflimmern

Dass Herzerkrankungen bei Frauen anders verlaufen, ist bereits bekannt. Im Falle des Vorhofflimmerns ging man bisher davon aus, dass die Männer das grössere Risiko haben. Nun zeigt sich in einer Studie, veröffentlicht im Fachjournal «JAMA Cardiology», dass Frauen bei gleicher Körpergrösse ein bis zu 39 Prozent höheres Risiko besitzen, ein Vorhofflimmern zu entwickeln. Berücksichtigt man zusätzlich das Körpergewicht, steigt das Risiko sogar auf 49 Prozent. Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft ein bis zwei Prozent der Allgemeinbevölkerung. Dabei schlagen die Vorhöfe des Herzens unkontrolliert, was zu einer ungleichmässigen Verteilung des Blutes und schliesslich zu Verklumpungen führt. Symptome können Herzrasen, ein unregelmässiger Puls, innere Unruhe oder auch Schwindel und plötzliche Bewusstlosigkeit sein. Ursachen sind eine Verengung der Herzkranzgefässe, Bluthochdruck oder ein Herzklappenfehler.

Warum Körpergrösse, Gewicht und insbesondere das Geschlecht dabei eine Rolle spielen, ist noch nicht erforscht.



Neues Einsatzfeld der Vagusnervstimulation?

Der Vagusnerv ist der längste unserer zwölf Hirnnerven und steht mit allen wichtigen Organen in Verbindung. In den letzten Jahren hat sich die Erforschung dieses Nervs intensiviert. Deutsche Wissenschaftler konnten in einer kleinen Studie zeigen, dass die Stimulation des Vagusnervs am Ohr die Kommunikation zwischen Magen und Gehirn innerhalb von Minuten verstärken kann. Ausserdem konnten sie eine Zunahme der Kommunikation mit dem Magen im gesamten Gehirn feststellen.

Die Forscher erhoffen sich von diesen Erkenntnissen neue Therapieoptionen, z.B. bei Depressionen, Adipositas und Essstörungen.

 Mehr über den Vagusnerv und wie man ihn stimulieren kann, erfahren Sie auf der Webseite www.avogel.ch, Stichwort Vagusnerv.

Kooperierende Pflanzen

Werden verschiedene Nutzpflanzen gemeinsam angebaut, verhalten sie sich nach zwei Generationen kooperativer und konkurrieren weniger um Nährstoffe. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie einer schweizerisch-spanischen Forschergruppe. Wurden diese Parzellen zusätzlich gedüngt, waren sie zudem ertragreicher als Monokulturen.





Machen Handystrahlen hungrig?

Der Einfluss von Handystrahlen wird immer wieder in Studien untersucht. Hirnforscher der Universität zu Lübeck sind der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die Handynutzung auf das Essverhalten hat. Aus Studien ist bereits bekannt, dass z.B. Ratten unter Handystrahlen an Gewicht zunehmen. Ausserdem korreliert die Zunahme von Übergewicht in der Bevölkerung mit dem Aufkommen von Handys.

Um die Auswirkungen auf den Menschen zu untersuchen, luden die Forscher junge, gesunde und normalgewichtige Männer zu einem Test mit anschließendem Frühstück ein. Es zeigte sich, dass bereits nach 20 Minuten am Handy der Energiestoffwechsel im Gehirn deutlich erhöht war. Und: 13 der 15 Probanden assen nicht nur mehr, sondern nahmen auch bis zu 27 Prozent mehr Kalorien (vorwiegend durch Kohlenhydrate) zu sich als ohne Mobiltelefon.

Damit ist zwar nicht bewiesen, dass Übergewicht und Handynutzung im Zusammenhang stehen. Aber es zeigt, dass Handystrahlen möglicherweise den Hypothalamus beeinflussen können, der u.a. die Hunger- und Sättigungsgefühle reguliert.

A.Vogel Kalender 2023 - jetzt bestellen!

Das ganze Jahr über besonders hübsche Pflanzen im Blick haben oder anderen damit eine Freude bereiten: Der A.Vogel Pflanzenkalender für 2023 ist nun wieder druckfrisch erhältlich.

Der Wandkalender in der Grösse von 42 × 42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel

- * per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Best.-Nr.: 207)
- * unter Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66
- * auf der Webseite: www.avogel.ch/buecher bezogen werden.

Schweizer Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.40.

Für Abonnenten aus Deutschland beträgt der Preis Euro 11.95.

Diese Angaben verstehen sich *inklusive* Versandkosten.

