Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 16.07.2025

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

Glutenfreie Diät bei Migräne?

Weizen kann bei einigen Menschen migräneartige Kopfschmerzen auslösen. Dies ist das Ergebnis einer britischen Mini-Studie mit neun Patienten. Alle Patienten hatten eine lange Kopfschmerz-Karriere hinter sich, wobei die Beschwerden in letzter Zeit stark zugenommen hatten oder die Patienten plötzlich nicht mehr auf die Behandlung ansprachen. Tests ergaben, dass alle empfindlich auf Gluten, das so genannte Klebereiweiss in Getreidearten wie Gerste, Roggen, Hafer und insbesondere Weizen, reagierten. Eine zusätzliche Kernspin-Untersuchung legte zudem den Verdacht nahe, dass bei den neun Personen Entzündungen im zentralen Nervensystem vorlagen. Alle versuchten daraufhin eine glutenfreie Diät – und sieben Studienteilnehmer waren schliesslich beschwerdefrei. Die beiden übrigen Patienten wurden nur zum Teil von ihren Kopfschmerzen erlöst, aber immerhin wurde es auch bei ihnen etwas besser. Die Wissenschaftler hoffen nun, diese Ergebnisse in weiteren Studien untermauern zu können. Medical Tribune

Diabetiker besser versorgen

Im Jahr 2001 standen in Deutschland 30 000 Fuss- und Beinamputationen in Zusammenhang mit einer Diabetes-Erkrankung. Das entsprach 70 Prozent aller Amputationen der unteren Extremitäten. Die Zahlen sind das Ergebnis einer Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). «Die erschreckenden Zahlen machen deutlich, wie dringend wir die neuen strukturierten Behandlungsprogramme für eine bessere Versorgung von Diabetes-Patienten brauchen», kommentiert der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Rolf Hoberg, die WIdO-Auswertung. Die bessere Versorgung von Diabetikern ist ein wesentliches Ziel der neuen Disease-Management-Programme (DMP). Sie sehen z.B. vor, dass Diabetespatienten mit Folgeerkrankungen an so genannte Fusszentren überwiesen werden müssen, die über spezielle Erfahrungen mit fusserhaltender Therapie verfügen. «Werden Patienten konsequent an die Zentren überwiesen und dort behandelt, können wir die Amputationsrate deutlich senken», betont Rolf Hoberg. journalMED

Sauerstoff an der Bar

In grossen, oft luftverschmutzten Städten wie Mexico City, New York oder Tokio, aber auch schon in Frankfurt, Köln und Berlin kann man seit einiger Zeit, in schicken Sesseln sitzend, in so genannten Sauerstoff-Bars Sauerstoff pur einatmen! Versprochen wird in der Werbung dafür viel: mehr Energie und Leistungskraft, die Haut soll eine frischere Farbe bekommen, ja sogar die Manneskraft soll gestärkt werden. Ärzte sagen allerdings, wenn Sauerstoff wirklich helfen soll, dann sicher nur in einer längeren und regelmässigen Anwendung unter Aufsicht eines Therapeuten. Sauerstoffbars bieten eher kleine Ruhepausen, die entspannend wirken können. Einen ähnlichen Effekt kann es übrigens haben, an der frischen Luft eine Stunde spazieren zu gehen, behaupten einige Mediziner. Das kostet nichts, ist allerdings auch nicht besonders trendy. (Zur Sauerstofftherapie siehe auch Seite 25.)

Männer sind anders depressiv

Bis jetzt galt als Fakt: Frauen leiden häufiger an Depressionen als Männer. Nun zeigt sich, dass das möglicherweise gar nicht stimmt. Depressionen bei Männern werden vielleicht nur seltener erkannt. Denn bei vielen Männern äussern sich Depressionen nicht in Antriebslosigkeit und Angst wie bei den meisten Frauen. In neueren Untersuchungen haben sich zwei Verhaltensformen gezeigt – der Totstellreflex sowie ein Kampf- und Fluchtverhalten. Letzteres ist laut Kasper eher bei Männern anzutreffen. Bei ihnen offenbarten sich Depressionen nicht nur in Konzentrationsstörungen und Leistungseinbussen, sondern auch oft in

Aggressivität, sprich Ärger-Attacken, Zornausbrüchen, Feindseligkeit und Streit am Arbeitsplatz. Zudem zeigen depressive Männer eine erhöhte Risikobereitschaft und fallen häufiger durch antisoziales Verhalten, wie waghalsiges Autofahren, auf. Stern/ÄrzteWoche

Den Kaffee den Tanten lassen

Wer schwanger ist, muss nicht nur insgesamt neun Monate abwarten, sondern sollte ausserdem besser den sprichwörtlichen Tee trinken. Denn Kaffeegenuss macht nicht nur Mutter und Kind meist hibbelig, sondern kann im Übermass dramatische Folgen haben. Dänische Forscher fanden nämlich heraus, dass Schwangere mit einem Kaffeekonsum von acht täglichen Tassen oder gar mehr ein zweifach so hohes Risiko für eine Totgeburt haben – verglichen mit werdenden Müttern, die ganz auf Kaffee verzichten. 18 478 Frauen, die in der Uniklinik Aarhus entbunden hatten, waren unter anderem zu ihrem Nikotin- und Kaffeekonsum befragt worden. Das Ergebnis: Bei bis zu sieben Tassen Kaffee am Tag erhöht sich das Risiko für eine Totgeburt um 80 Prozent, bei acht oder mehr Tassen sogar auf bis zu 300 Prozent. Ob es die Bohne allein macht, ist nicht klar. Denn Frauen, die ausgeprägte Kaffeetanten sind, rauchen häufig und trinken obendrein noch gern ein Gläschen. Was dem Nachwuchs im Bauch summa summarum gar nicht bekommt. Medical Tribune

A. Vogel-Produkteliste in Deutschland

Aufgrund des 10. Arzneimittel-Änderungsgesetzes ergeben sich nur in Deutschland ab 1. Juli 2003 einige Änderungen im Sortiment. Beim A. Vogel Verlag in Konstanz kann eine ab Juli gültige Produkteliste angefordert werden.
Adresse: *Verlag A. Vogel, Brühlstrasse 15, D 78441 Konstanz, Telefon 07533 40 35, Fax 07533 93 01 30*

BUCHTIPP

Akupressur

Selbstheilungsmethoden sind gefragt. Folgerichtig wird dieses Akupressurbuch als leicht zu erlernende und zu praktizierende Selbstheilungsmethode angepriesen. Wie die Akupunktur kommt diese Fingerdruckmassage aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und beruht auf einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen. Alle Lebensprozesse, das Zusammenwirken von Körper und Geist sowie alle biologischen und physiologischen Vorgänge im Körper werden als Ausdruck des freien Fliessens oder einer Blockade von Energien gesehen. Durch die Stimulierung bestimmter Punkte kann diese Energie auf Ihren Leitbahnen im Organismus, den Meridianen, wieder fliessen und ins Gleichgewicht gebracht werden. Wird bei der Akupunktur der Energiefluss durch Nadeln stimuliert, so werden bei der Akupressur spezielle Punkte durch eine Art Druckbehandlung angeregt. Das Buch beschreibt ausführlich in Wort und Bild die 94 Akupressurpunkte, wie man sie auswählt, wie man sie findet und welche Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten oder Schmerzen behandelt werden können. Wer nun glaubt, er bekommt schnelle Patentrezepte, ist auf dem Holzweg. Als Anfänger muss man sich schon sehr intensiv mit dem Buch beschäftigen, um Vorteil daraus ziehen zu können. Mit rund 1000 Indikationen unter Angabe der entsprechenden Punkte bietet es für Fortgeschrittene und Therapeuten aber sicher eine übersichtliche Hilfe.

Maitri Hillebrecht: «Akupressur. Der sanfte Weg zum Wohlbefinden», fit fürs Leben Verlag/Waldthausen Natura Viva, 2002, 183 S., kart./brosch., ISBN 3-89881-524-2, CHF 27.40/Euro 14.95 • *IZR*

Erster PRIX BIO

Am 15. März erhielt der Landwirt Ernst Niederer aus Berneck/SG den mit 10 000 Franken dotierten PRIX BIO, den die Schweizerische Gesellschaft für biologischen Anbau, die Bioterra, zum erstenmal verlieh. Der Preis, der alle zwei Jahre vergeben werden wird, zeichnet Persönlichkeiten aus, die sich durch besonderes Engagement für die Förderung des biologischen Landbaus verdient gemacht haben. Ernst Niederer hat schon 1969 mit der Züchtung geeigneter Erdbeersorten für den biologischen Anbau begonnen, und von den in der langen Zeit gezüchteten 20 000 Sorten, haben sich 10 Sorten auf dem Markt etabliert.

Der Konsument wünscht Erdbeeren, die schön aussehen, aromatisch sind und gut schmecken. Der Bauer möchte Erdbeeren, die robust sind und sich gut pflücken lassen. Eine Herausforderung, die BIO-Preisträger Ernst Niederer aus dem sanktgallischen Berneck in langen Jahren der Züchtung erfolgreich gemeistert hat.

Alzheimer: Tierisches Fett weg

Gesund essen hilft viel und gegen vieles. Vielleicht auch gegen Alzheimer, vorsorglich zumindest. Chicagoer Wissenschaftler gaben 815 Probanden im Alter von 65 Jahren oder älter einen Fragebogen zum Speiseplan. Dabei zeigte sich, dass eine Ernährung mit viel pflanzlichem Fett möglicherweise vor Alzheimer-Demenz schützt. Die Studien-Teilnehmer mit der höchsten Zufuhr an gesättigten Fettsäuren (vorzugsweise in tierischem Fett enthalten) hatten ein 2,2-fach erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Alzheimers verglichen mit denen, die die geringste Zufuhr hatten. Auch wer sich häufig an pflanzlichen Fetten und mehrfach ungesättigten Fetten labte, profitierte offenbar von einer Art Fettschutz. Manko der Studie: Geringe Teilnehmerzahl. Aber: Wer so isst wie empfohlen, ist ohnehin auf der sicheren Seite, weil er einfach gesünder isst.

Medical Tribune

Spermien brauchen Zink

Die Zinkversorgung ist ein Aspekt, den Paare mit unerfülltem Babywunsch bei der Suche nach der Ursache der Kinderlosigkeit berücksichtigen sollten. Verschiedene Studien haben einen Zusammenhang zwischen Fortpflanzungsfähigkeit und Zinkversorgung bei Männern belegt. Zink-Mangel führt beim Mann zu verminderter Samenzellenproduktion und verschlechtert die Fortbewegung der Spermien. Gute Zinklieferanten in der Ernährung sind Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Käse sowie Milch. Bei einem Zinkdefizit, wie es bei Diabetikern durch erhöhte Zinkausscheidung und Vegetariern durch verminderte Zinkaufnahme auftreten kann, gibt es die Möglichkeit, Zink über Präparate aus der Apotheke zu substituieren.

JournalMED

Zähneputzen: Gut fürs Herz

Dass eine Mandelentzündung mitunter aufs Herz schlagen und dort für ernsthafte Probleme sorgen kann, ist bekannt. Wissenschaftler der Boston University fanden nun heraus, dass schlechte Zahn- und Mundpflege ebenso gravierende Folgen haben kann. Es zeigte sich, dass just jene Bakterien, die ansonsten für eine Zahnfleischentzündung stehen, über die

Mundhöhle bis in die Aorta gelangen, um dort Unheil anzurichten. «Porphyromona gingivalis», so der Name des Übeltäters, sorgte im Experiment für Entzündungen im Gefässinneren – mit typischer Plaque-Ablagerung und Verengung der Gefässe. Kommt Ihnen bekannt vor? Richtig, dieser Vorgang wird auch Arteriosklerose genannt. Die Risiken sind klar. Zähneputzen schützt somit nicht nur die Zähne, sondern ist zugleich eine Art mundhygienische Lebensversicherung. Drum: Bürsten für mehr Sauberkeit in Mund – und Gefässen. Nach dem Essen, nicht vergessen ... Medical Tribune

Ziegenmilch keine Alternative

Aus Ziegenmilch hergestellte Nahrungsmittel für Säuglinge sind bei einer Allergie gegen Kuhmilcheiweiss nicht als Ersatz geeeignet, so die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder. Die Begründung lautet: Gehalt und Zusammensetzung des Proteins seien in Ziegen- und Kuhmilch weitgehend identisch. Stiftung Warentest

Gedächtnis-Übung

Bitte lesen Sie folgende Geschichte ganz aufmerksam:

Als Monika Berger im Mai mit dem Zug von Schaffhausen nach Bern fuhr, begann es unterwegs in Strömen zu regnen. Sie hatte sich so auf einen frühlingshaften Hauptstadtbummel gefreut – und nun das! Immerhin konnte sie hoffen, nicht allzu nass zu werden, denn die mittelalterliche Altstadt von Bern verfügt mit sechs Kilometer langen Laubengängen über die längste gedeckte Einkaufsstrasse Europas. Und im Kunstmuseum, das die weltgrösste Sammlung von Paul Klee beherbergt, würde ihr der Regen auch nichts anhaben können. Als sie um 19.15 Uhr mit der Bahn zurückfuhr, hatte sie nicht nur einige Mitbringsel für ihren Sohn Martin und ihre Nichte Daniela dabei, sondern auch einen herrlichen Tag verbracht! **30 Min. warten und weiter auf S. 36**

HEILPFLANZE DES MONATS

Echtes Löffelkraut

Das salzliebende Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*) ist vorwiegend in der Nähe von Meeresküsten, aber auch in Sümpfen, an Quellen, Teichrändern und Bächen anzutreffen. Man kann es auch im Garten aussäen, wo es sonnige Plätze liebt, wenn genügend Feuchtigkeit vorhanden ist. Die zweijährige Staude, auch Bitter-, Löffel- oder Lungenkresse, Leber-, Scharbocks- und Skorbutkraut genannt, wird bis zu 30 Zentimeter hoch und blüht von Mai bis Juni. In dieser Zeit sammelt man das Kraut auch am besten. Wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts wurde das bitter schmeckende Löffelkraut im eingesalzenen Zustand von Seefahrern mitgenommen, um dem Skorbut vorzubeugen. In der Volksheilkunde wurde seine blutstillende und blutreinigende Kraft bei Entzündungen im Mund- und Nasenraum geschätzt, man legte es äusserlich auf Geschwüre und Wunden und gab aus getrocknetem Löffelkraut zubereiteten Tee bei Verschleimungen der Blase, Unterfunktion der Leber sowie bei Gicht und Rheuma. Der hohe Vitamin C-Gehalt macht das Löffelkraut auch in der Küche wertvoll. Die jungen frischen Blätter schmecken gut als Salat(zutat), zu Kartoffeln, roter Beete, Karotten, als Brotbelag und zu grünen Sossen, besonders gut auch zu Sauermilch. • IZR