

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 2: **Rheuma und Ernährung**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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.



### Ungeeignete Allergietests

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien, und nicht jeder darf alles essen und trinken. Wie Lebensmittelallergien festzustellen sind, ist jedoch umstritten. Mediziner warnen vor teuren Immunglobulin G (IgG)-Tests zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien. Der Ärzteverband Deutscher Allergologen (ÄDA) und die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAI) beurteilen diese Tests als völlig ungeeignet. Bei IgG-Tests lassen sich im Gegensatz zur Untersuchung von spezifischen IgE-Antikörpern keine Allergieauslöser nachweisen. Blutuntersuchungen auf

spezifisches IgG spiegeln nur die normale Auseinandersetzung des Immunsystems mit bestimmten Substanzen wider. Wenn jemand beispielsweise viel Milch trinkt, hat er natürlicherweise auch viele IgG-Antikörper gegen Milch im Blut. Dann fällt der Test positiv aus, obwohl keine Allergie gegen Milcheiweiss vorliegt, so die Allergologen. Häufig bekommen Betroffene nach einem solchen Test auch eine Liste mit Lebensmitteln, die sie künftig meiden sollen. Halten sie dann tatsächlich diese Ernährungsregeln ein, riskieren sie Mangelerscheinungen oder Essstörungen. Besonders bedenklich ist das bei Kindern.

Clarimedis

## Fakten & Tipps

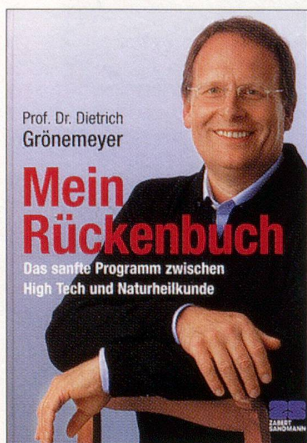
### Buchtipp: Mein Rückenbuch

Dietrich Grönemeyer steht seit dem Erfolg seines Buches «Mensch bleiben» für eine ganzheitliche Medizin, die medizinischen Fortschritt mit menschlicher Zuwendung verbindet. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Erkrankungen unserer Zivilisationsgesellschaft. Ausschliesslich an Symptomen orientierte Therapien bringen oft keine Besserung. In diesem Buch verbinden Grönemeyer und die Publizistin Dr. Petra Thorbrietz die moderne Rückenmedizin, die akut Schmerzen und Blockaden beseitigen kann, mit traditionellen Naturheilverfahren, die die Selbstheilung des Körpers langfristig unterstützen und auch die Seele einbeziehen. Das praxisorientierte Buch bietet verständliche, ausgezeichnet illustrierte Informationen und Anleitungen zur Selbstbehandlung. Die einfache und klare Beschreibung schulmedizinischer und naturheilkundlicher Diagnose- und Therapiemöglichkeiten helfen den Patienten, sich bewusst für die eine oder andere Methode zu entscheiden. Vorbeugung und Nachsorge sind ebenso wichtig: Ein Selbsttest, ein Bewegungsprogramm und viele Tipps sollen von klein auf bis ins hohe Alter für einen gesunden Rücken sorgen. Übungen für den Alltag und eine Bewegungsschule für Kinder runden das Selbsthilfe-Programm ab. Für alle, die Rückenstärkung nötig haben.

**Dietrich H. W. Grönemeyer und Petra Thorbrietz, «Mein Rückenbuch», 216 S., gebunden, Zabert Sandmann Verlag, 2004, ISBN 3-89883-101-9.**

**CHF 35.00 / EUR 19.95**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





## Lieber Zitrone nehmen

Wissenschaftler der Uni Bristol bestimmten ein Jahr lang in 170 Haushalten die Konzentration von Gasen in der Raumluft und befragten die Bewohner nach Krankheitssymptomen. Babys, die man täglich Duft- und anderen Sprays aussetzte, litten um 32 Prozent öfter an Durchfällen oder Ohrenscherzen als solche, die diese Gase nur wöchentlich oder noch seltener einatmeten. Zur guten Laune der Erwachsenen trug die künstlich frische Luft leider auch nicht bei: Täglich die Wohnung beduftende Mütter klagten mehr über Kopfschmerzen und waren auch öfter depressiv. Die



Forscher vermuten, dass Schwangere und Säuglinge besonders gefährdet sind, da sie bis zu 80 Prozent des Tages in der Wohnung verbringen. Sie empfehlen, im Bedarfsfall lieber eine Zitrone auszupressen. Das verbessere den Geruch im Raum genauso effektiv. Medical Tribune

## Rotes Fleisch erhöht das Risiko für rheumatoide Arthritis

Häufiger Konsum von rotem Fleisch ist als unabhängiger Risikofaktor für entzündliche Arthritis, das Vorstadium der rheumatoiden Arthritis (RA), einzustufen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Manchester.

Einige Aspekte des Lebenswandels erklären etwa 40 Prozent des Risikos, an RA zu erkranken. Rauchen spielt eine wichtige Rolle. Frühere Studien haben den Schutzfaktor von Fischkonsum, die Gefahren von Kaffee und eine Reduktion des Krankheitsrisikos für Frauen, die Alkohol in Massen genießen, nachgewiesen. Mangel an Früchten, besonders an solchen, die reich an Vitamin C sind, erhöht das Risiko für entzündliche Arthritis um das Dreifache.

Die Studie bestand aus einer Gruppe mit RA-Patienten und einer Kontrollgruppe, die nach Alter, Geschlecht und Body

Mass Index mit den Testpersonen abgestimmt war. Hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten gab es kaum Unterschiede. Die Aufnahme von Kalorien, Fett und Vitamin D sowie der Konsum von Kaffee, Tee und Alkohol waren annähernd gleich. Der wichtigste Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestand im Essen von rotem Fleisch. Patienten mit dem höchsten Konsum von rotem Fleisch hatten ein doppeltes Risiko für die Entwicklung von RA. Auch Patienten, die ein hohes Mass an rotem Fleisch in Kombination mit anderen Fleischprodukten zu sich nahmen, hatten ein ähnlich hohes Risiko. Die Wissenschaftler zogen den Schluss, dass ein hoher Fleischverzehr einen neuen Risikofaktor für entzündliche Arthritis darstelle. Er könnte sich aber nur auf Menschen mit einer Veranlagung für RA auswirken. journalMED



## Fakten & Tipps

### Babys mögen keinen Einheitsbrei

Viele Babys wollen schon mit etwa einem halben Jahr nicht mehr nur gestillt werden. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Kleinen in dieser Umbruchphase besonders offen für neue Nahrung sind. Sie raten daher Eltern, schon in diesem Alter des Kindes und vor allem gegen Ende des ersten Lebensjahres auf einen abwechslungsreichen Speiseplan für ihr Baby zu achten. Tomaten und Karotten kann man beispielsweise roh oder gekocht essen, Kartoffeln als Brei, in Sauce oder gebacken, Äpfel in Scheiben oder als Mus. Den Experten zufolge ist auch die Breiphase meist kür-

zer, als viele Eltern annehmen. Bereits ab dem neunten Lebensmonat sollte man auch nicht mehr alle Lebensmittel zusammenrühren. Kleine Kinder mögen es offenbar nicht, wenn die Sauce den Spinat berührt oder die Tomaten dem Püree zu nahe kommen.

Farbtupfer machen das Essen interessanter: Rot zum Beispiel regt den Appetit an; sind verschiedene Farben auf dem Teller vertreten, wird eher zugelangt. Eltern haben grossen Einfluss darauf, ob ihr Kind bei gesunder Ernährung auf den Geschmack kommt. Was sie essen, wird meist auch dem Baby schmecken und was Eltern nicht mögen, rühren häufig auch ihre Kleinen nicht an.

## Fakten & Tipps

### Unwissende Konsumenten?

Jährlich erkranken weltweit zwei Milliarden Menschen an Lebensmittelinfektionen. Die Hauptursache: unsachgemässer Umgang mit Lebensmitteln in den Haushalten. Offenbar ist grundlegendes Wissen über die Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln nicht mehr vorhanden. Auch in Schweizer Haushalten liegt offenbar vieles im Argen: im Schnitt wird rund ein Viertel der gekauften Lebensmittel ungegessen weggeworfen. Frischprodukte, die von Konsumenten oft als teuer empfunden werden, machen nur einen kleinen Anteil des durchschnittlichen Haushaltsbudgets aus – 75 Prozent der Lebensmittel sind verarbeitet. Gerade diese Produkte sind aber laut Simonetta Sommaruga, Präsidentin der Stiftung für Konsumentenschutz, verhältnismässig teuer. Die Unwissenheit über Ernährung führe dazu, dass in den Indus-

trieländern immer mehr gesundheitliche Probleme und immer mehr Todesfälle durch falsche und zu viel Nahrung verursacht würden.

Bald in Schwarz:  
Tomaten?



### Interessante Tomaten

Schwarze Tomaten sind der neue Renner in englischen Supermärkten – sie sollen als Aphrodisiakum wirken. Eine britische Agentur berichtet, dieser Effekt sei auf den Galapagos-Inseln entdeckt worden, wo die schwarzen Tomaten herkommen. Galapagos-Riesenschildkröten, die schwarze Tomaten fressen, paaren sich viel öfter als solche, die nur normale rote Tomaten fressen. Unbekannt ist, ob die schwarzen Tomaten auf Menschen genauso wirken wie auf Schildkröten. Man darf gespannt sein, wann die Welle über den Ärmelkanal herüberschwappt.





Die Kleine macht es richtig: Schon Babys entdecken auch beim Essen gerne Neues.

### Neuer «Werkstoff» in der Medizin: Tofu?

Mithilfe eines Materials, das aus entfettetem Tofu hergestellt wird, wollen Wissenschaftler Knochen- und Zahndefekte heilen.

Bisher wurden solche Materialien meist aus Tierprodukten hergestellt. Die Folge waren häufig Immunreaktionen und auch Abstossungen. Mit dem neuen Material aus Soja sollten diese Probleme nicht auftauchen, zeigen sich die Forscher überzeugt. Wissenschaftler aus verschiedenen Institutionen haben gemeinsam den «Werkstoff» Tofu untersucht und sind von den bisherigen Ergebnissen begeistert. «Die Innovation des Systems liegt darin, dass damit das eigene Knochenwachstum angeregt werden soll und nicht ein künstliches Substitut verwendet wird, gegen das sich der Körper wehren könnte», sagt Matteo Santin von der Brighton University. So könne

eine Paste oder ein Gel aus dem Tofu-Material zum Beispiel in grösseren Knochenlücken wie ein Baugerüst wirken, das die Sache zusammenhält: wenn es sich dann langsam auflöst, kann der Knochen weiterwachsen.

Auch in der Zahnmedizin könnte die Tofupaste Verwendung finden: das Material verbindet sich sehr gut mit dem Kieferknochen. Mit bisherigen Implantaten gibt es häufig Probleme, weil sie schlecht mit dem Kieferknochen verwachsen oder abgestossen werden. Anwendungsgebiete für den neuen Stoff lägen neben Orthopädie und Kieferchirurgie auch in der Wundheilung und Gesichtschirurgie. Bisher wurde das Material aber erst im Labor getestet. Nun sollen auch klinische Tests durchgeführt werden. BBC online