Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 6: Medizin aus dem Meer

Rubrik: Fakten & Tipps

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: 06.07.2025

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

Fettarme Kost nützt, Atkins-Diät schadet Gefässen

Wenn Übergewichtige abnehmen, wirkt sich das meist günstig auf Herz und Gefässe aus. Das gilt allerdings nicht für die umstrittene, fett- und eiweissreiche Atkins-Diät.

In einer amerikanischen Studie hatten die Teilnehmer mit der Atkins-Diät nach sechs Wochen zwar gleich viel abgenommen wie die Gruppe mit gleich kalorienhaltiger, aber fettarmer Kost: etwa 4,5 Kilo. Auch der Blutdruck war ähnlich stark gesunken, um ungefähr 10/5 mm Hg.

Unterschiede jedoch gab es bei der endothelvermittelten Vasodilatation der Armarterie, einem Marker für Arteriosklerose. Mit fettarmer Ernährung hatte sich die Elastizität im Vergleich zum Ausgangswert um 1,9 Prozent gebessert, mit Atkins-Diät dagegen um 1,4 Prozent verschlechtert.

Die Forscher aus Milwaukee nutzten für ihre Studie einerseits eine von der American Heart Association empfohlene Kost mit 30 Prozent Fett, andererseits eine Atkins-Diät mit nur 20 g Kohlenhydraten täglich.

Ärzte Zeitung

Nicht die Gewichtsabnahme allein macht es. Für den Zustand der Gefässe ist auch die Art der Ernährung ausschlaggebend.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Essen. Geniessen. Fit sein.

«Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz» nennt die diplomierte Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin Marianne Botta Diener ihr Buch im Untertitel. Tatsächlich macht es bei ihr Spass und kein schlechtes Gewissen, über richtige Ernährung zu lesen – und das Buch ist nicht nur für Schweizerinnen ein perfekter Ratgeber!

In dem übersichtlich gestalteten und flott geschriebenen Buch erfahren Familien- und Businessfrauen, Schwangere und Silberhaarige, wie sie sich mit Essen Gutes tun. Ob passionierte Köchin, Restaurantbesucherin, Vegetarierin oder Frau auf Diät, jede findet hier, was sie braucht. «So läuft's rund am Familientisch», «Anti-Stress-Ernährung» oder «Essen für die reine Haut» sind nur drei Beispiele für eine rundum gelungene und dabei unkompliziert dargestellte Ernährungsinformation.

Angenehm: Dieses Buch schwimmt nicht auf der Welle abgehobener Ernährungstrends. Das Werk von Marianne Botta Diener ist wissenschaftlich fundiert und bietet praktische Ratschläge, die Frauen in jeder Lebenslage und jedem Alter problemlos umsetzen können.

Marianne Botta Diener , «Essen. Geniessen. Fit sein.», 253 S., broschiert, Beobachter-Buchverlag 2007, ISBN-13: 978-3855693580, CHF 38.00 / Euro 26.00

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.

Das besondere Buch: Blütenwanderungen in der Schweiz

GN-Autorin und Biologin Sabine Joss (siehe neben vielen anderen den Artikel «Eine Fliege zum Dessert» in dieser Ausgabe) hat ein wunderschönes und ganz besonderes Wanderbuch für alle Natur- und Pflanzenliebhaber verfasst. Das Buch führt uns, der Blütezeit folgend, auf dreissig ausführlich beschriebenen Wanderungen zu den Standorten der schönsten und spektakulärsten Blütenpflanzen in der Schweiz.
Sabine Joss, «Blütenwanderungen in der Schweiz», AT Verlag März 2008, 176 S., 120 Farbfotos, ISBN 978-3-03800-319-9, CHF 34.90/Euro 21.90.

Tagung «Ernährung im Fokus»

Der Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung Schweiz veranstaltet am 20. Juni 2008 im Kantonsspital Luzern eine Tagung für Ernährungsfachkräfte und interessierte Verbraucher, die sich ein Bild über aktuelle Ernährungsthemen machen möchten.
Ziel der Veranstaltung ist, das Wechselspiel zwischen Ernährung, Gesundheit und Ökologie zu veranschaulichen und Aktuelles aus der Wissenschaft verständlich auf den Punkt zu bringen. Nachhaltige Ernährung als Klimaschutz, die Folgen des Bio-Booms oder das Geschäft mit genmanipulierten Lebensmitteln stehen ebenso auf dem Programm wie Reizdarmsyndrom und nitratbelastete Nahrung. Mehr Informationen und das vollständige Programm finden Sie im Internet unter: www.ugb.ch.

Was beim Reizdarm den Darm reizt

Die Ursache des so genannten Reizdarms könnte in der Überproduktion eines bestimmten Enzyms in den Verdauungsorganen liegen. Dieses ruft dann die Symptome wie Schmerzgefühl im Bauchraum, Verstopfung oder Durchfall hervor, vermuten kanadische Forscher der Universität von Calgary.
Die Verdauungsflüssigkeit von Reizdarm-Patienten weist rund die doppelte Konzentration des Enzyms Serinproteinase wie bei gesunden Menschen auf. Mit dem Enzym sei zum ersten Mal ein konkreter Kandidat als Ursache für den Reizdarm ausfindig gemacht worden, betonen die Wissenschaftler. Mit diesen Hinweisen zum Entstehungsmechanismus könnten neue Therapien entwickelt werden.

Global Press

Organische Ursachen für das Reizdarmsyndrom waren bisher nicht bekannt, obwohl es zu den häufigsten Erkrankungen des Verdauungstrakts gehört.