

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 7-8: **Traubenaroma : Verjus**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

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.



Auf dem Gesundheitsweg.

BESUCHERPROGRAMM BIOFORCE

Sommerangebot für alle

Wie in jedem Sommer bietet auch dieses Jahr die Firma Bioforce AG in Roggwil TG ein buntes Besucherprogramm an. Jeden Mittwoch im Juli und August gibt es das Sommerangebot für Einzelpersonen oder Familien.

Die geführte Besichtigung beinhaltet den Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und der Heilpflanzenfelder, eine kurze Firmenpräsentation, die Herstellung eines eigenen Produkts, z.B. eines Kräutersalzes oder einer Tinktur, und eine Produktedegustation. Ein kleines Geschenk wartet zusätzlich auf jeden Gast.

Eine kurzfristige Anmeldung ist

nötig – möglich bis 12.00 Uhr am Vortag telefonisch oder per E-Mail.

Wann: Jeden Mittwoch im Juli und August 2010, 09.00 – 11.00 Uhr

Kosten: CHF 15.- pro Person, Kinder in Begleitung Erwachsener kostenlos.

Auskunft und Anmeldung bei:

Bioforce AG Marlene Weber

Grünaustrasse 4

CH-9325 Roggwil TG

Telefon +41 (0) 71 454 62 42 oder

+41 (0) 71 454 61 61

E-Mail: m.weber@avogel.ch

Informationen zur **Anreise** finden Sie auf «www.avogel.ch» unter «Aktuelles».

BUCHTIPP: Fette Irrtümer

Endlich wieder einmal ein vernünftiges Buch zum Thema Ernährung, das tatsächlich Neues bietet und die Berechtigung neuer Erkenntnisse zum Thema stichhaltig begründet. Unter dem Titel «Fette Irrtümer» rehabilitiert Autor Paolo Colombani z.B. den Kaffee und durchleuchtet die Nahrungsergänzung mit künstlichen Vitaminen. Aus den Ergebnissen grosser, sauber durchgeführter Studien zieht er die Schlussfolgerung, dass die offizielle DACH-Empfehlung von 60 Prozent Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung zu hoch liegt (DACH steht für die Länderkürzel von Deutschland, Österreich und Schweiz), der extrem geringe Fettanteil dagegen eher zu niedrig. Voraussetzung: Der Mensch muss sich bewegen, und zwar regelmässig. Manches ist nicht ganz so revolutionär, wie Colombani es darstellt: So ist die Feststellung, dass Herzerkrankungen mehr als eine Ursache haben können und es neben dem Cholesterinwert des Blutes eine gan-

ze Reihe weiterer Faktoren gibt (Alter, Rauchen, Blutdruck, Stress ...), ja nicht neu. Der Verlagstext auf der hinteren Umschlagseite «Cholesterin ist auch kein Problem» ist reisserisch formuliert und schlicht falsch.

Dennoch ist das Buch empfehlenswert, inhaltlich ausgezeichnet sowie erstaunlich einfach geschrieben und verständlich. Paolo Colombani ist Dozent an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, bei Swiss Olympic und in der Lehrerausbildung. Er leitet das «Swiss Food Information Resource»-Projekt der ETH.

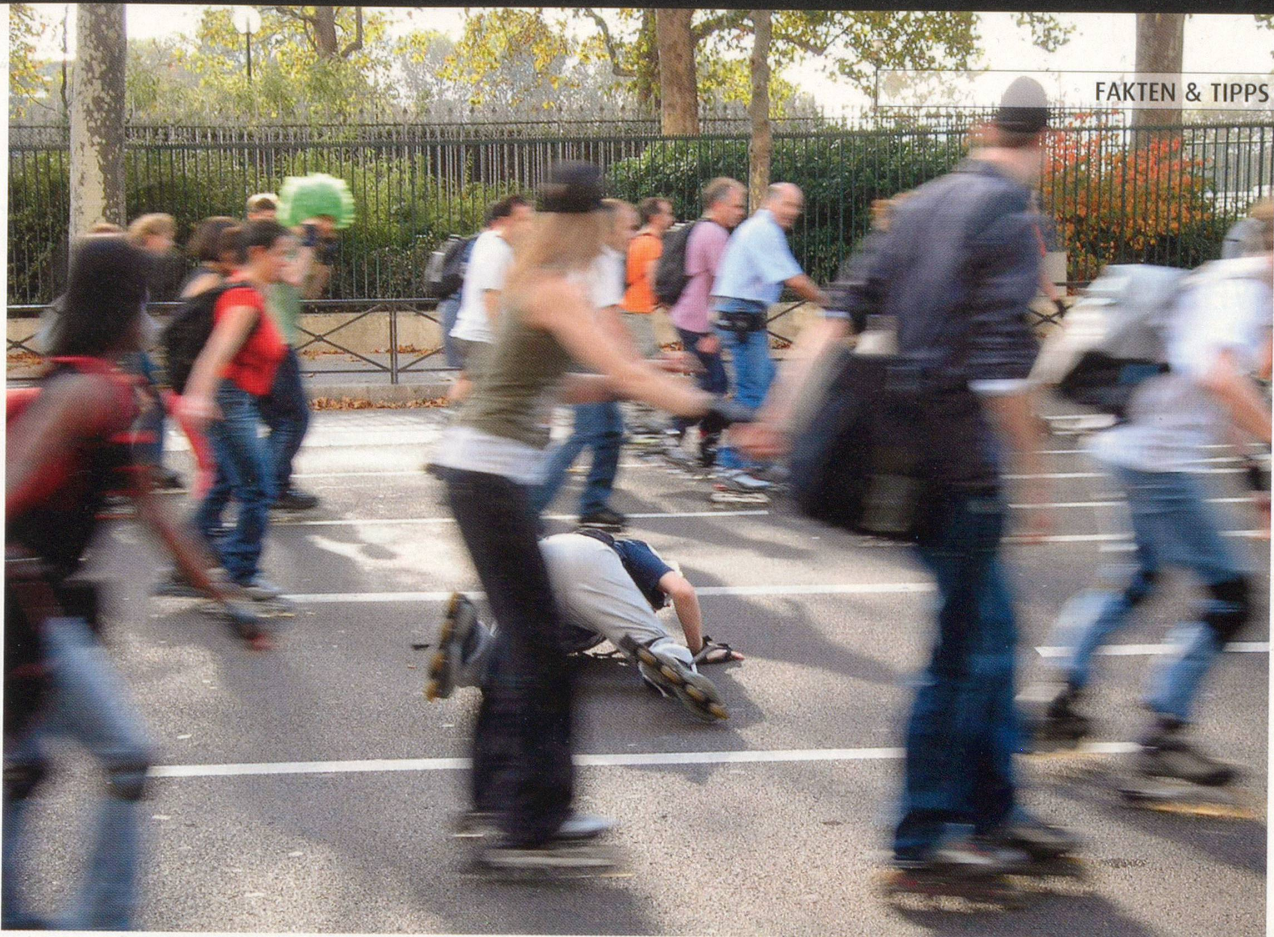


Paolo Colombani, «Fette Irrtümer», 176 S., gebunden, Orell Fuessli Verlag 2010, ISBN: 978-3-280-05372-0, CHF 34.90/Euro 19.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,

Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



Ein Sturz bei Sport und Spiel ist bei Kindern und Jugendlichen nicht selten. Kommt es dabei zu einer Gehirnerschütterung, ist Vorsicht geboten.

KINDER

Längere Erholung nach Gehirnerschütterung

Verletzungen beim Sport oder Spiel sind oft Auslöser für das Schädel-Hirn-Trauma, die so genannte Gehirnerschütterung. Wenn Kinder und Jugendliche eine solche erleiden, brauchen sie strengere Massnahmen der Erholung als Erwachsene.

Das berichten britische Neuropsychologen. Sie empfehlen Eltern wie auch Trainern und Hausärzten, Kinder nach dieser Art der Schädelverletzung strenger zu beaufsichtigen und jegliche geistigen wie auch sportlichen Aktivitäten einzuschränken. Zu diesen Massnahmen gehören sowohl der Verzicht auf Schule, Spielen und Sport wie auch auf einfache Denkaufgaben wie das Verfassen einer SMS, bis

tatsächlich alle Traumasymptome verschwunden sind.

Dass nun erstmals eine gesonderte Behandlung für Kinder nach dem Schädel-Hirn-Trauma gefordert wird, hängt mit dem Status ihres Gehirns zusammen, das sich noch in Entwicklung befindet und somit besonders verletzlich ist.

Bei Erwachsenen heilen bis zu 90 Prozent der Gehirnerschütterungen innerhalb von zehn Tagen vollständig aus. Bei Kindern und Jugendlichen dauert dieser Prozess oft länger. Ruhen dabei alle Denkaufgaben, fördert das die Genesung des Gehirns.

Die Rückkehr zu Aktivitäten des Alltags sollte aufgrund dieser längeren Erholungsphase bei Kindern

langsamer als bei Erwachsenen erfolgen. Bis zur vollständigen Symptommfreiheit sind Eltern gut beraten, die Rückkehr ihrer Kinder in die Schule oder auf den Spielplatz zu verzögern, da eine wiederholte Erschütterung ein grosses Risiko für bleibende Schäden bedeutet. Auf keinen Fall sollten die Sprösslinge jedoch am Tag des Unfalls wieder Sport betreiben, ganz unabhängig von ihrer sportlichen Kondition, warnen die Mediziner.

*British Journal of Sports Medicine/
presstext.austria*

REISEN

Warum Tomatensaft im Flugzeug so beliebt ist

Das Rätsel um die Beliebtheit von Tomatensaft als Fluggetränk ist gelöst. Laut einer Studie des deutschen Fraunhofer-Instituts, in Auftrag gegeben von der deutschen Lufthansa, verändert der niedrige Luftdruck in der Flugzeugkabine den Geschmackssinn.

Aromachemiker führten im Airbus A310 unter dem üblichen niedrigen Kabinendruck mit zahlreichen Versuchspersonen Geschmackstests durch. Viele Tester bewerteten

die servierten Speisen als fad. Das liegt daran, dass die so genannte Geruchs- und Geschmacksschwelle bei niedrigem Druck höher liegt. Man riecht Speisen und Getränke, als hätte man einen Schnupfen. Den Geschmack von Tomatensaft nehmen Flugpassagiere am Boden und auf Flughöhe völlig verschieden wahr. Tomatensaft wurde bei Normaldruck eher als muffig beschrieben. In der Luft traten angenehm fruchtige Gerüche und

süsse, kühlende Geschmackseindrücke in den Vordergrund. Die Lufthansa will nun ihre Rezepte für die Bordmahlzeiten anpassen.

ORF on Science



GEISTIGE FITNESS

So bleibt der Geist im Alter wach

Regelmässiger Sport, Nichtrauchen, ein ausgefülltes Sozialleben und ein höherer Bildungsabschluss: Das sind laut einer aktuellen Studie die Rezepte für einen wachen Verstand auch im fortgeschrittenen Alter. Bestimmte Faktoren wirken dem geistigen Abbau offenbar gezielt entgegen.

Alexandra Fiocco von der University of California in San Francisco und ihre Kollegen beobachteten in der Untersuchung über acht Jahre die Entwicklung von 2500 Senioren zwischen 70 und 79 Jahren.

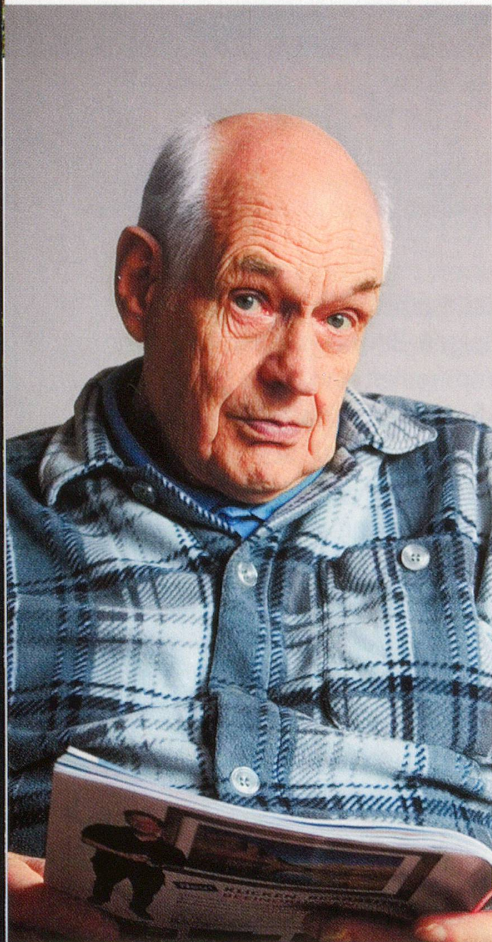
Dabei fanden Fiocco und Kollegen heraus, dass sich bei 53 Prozent mit fortschreitendem Alter ein gewisser, eher geringfügiger geistiger Abbau einstellte. Bei weiteren 16 Prozent registrierten sie sogar einen starken Verfall. Die übrigen 30 Prozent jedoch bewahrten sich ihre rege Geisteskraft und stei-

gerten sie laut der Studie sogar noch. Die Wissenschaftler prüften daraufhin, was genau zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitrug.

Sie konnten ein klares Profil ausmachen: Jene Senioren in den Siebzigern, die sich mindestens einmal pro Woche sportlich betätigten, nicht rauchten, mindestens Abitur hatten und sich noch beruflich oder sozial engagierten, hatten eine deutlich höhere Chance, geistig fit zu bleiben, als ihre Altersgenossen, denen diese Faktoren fehlten.

Da die meisten dieser Bedingungen – Sport treiben, Nichtrauchen, soziales Engagement – auch im Alter noch veränderlich sind, plädieren die Studienautoren dafür, sie in Präventionsprogramme für erfolgreiches kognitives Altern aufzunehmen.

ORF on Science



Grosser Wunsch der Senioren: Auch geistig wach und fit zu bleiben.



Schlaue Kerlchen: Einsiedlerkrebse suchen ihre neue Wohnung per Netzwerk.

TIERWELT

Schlangestehen für Traumwohnung

Auch «niedere» Tiere sind immer wieder für überraschende Entdeckungen gut. Einsiedlerkrebse bedienen sich bei der Wohnungssuche sozialer Strategien, bei denen alle beteiligten Tiere profitieren. Das fanden amerikanische Forscher bei Experimenten mit den Krustentieren heraus.

Einsiedlerkrebse bewohnen leere Schneckenhäuser, die den weichen, empfindlichen Hinterleib des Krebses schützen. Wachstumsbedingt ziehen sie in ihrem Leben mehrmals in eine grössere Behausung um.

Wenn nun ein Einsiedlerkrebs auf ein leeres, aber zu grosses Schneckenhaus trifft, wartet er auf das Eintreffen weiterer Artgenossen. Die versammelten Krebse reihen sich der Grösse nach auf, bis sich einer einfindet, dem das Schneckenhaus genau passt. Sein Umzug in die neue Wohnung setzt dann eine Kettenreaktion in Gang: Jeder Krebs zieht in das nächstgrössere freigewordene Haus ein. Durch dieses soziale Netzwerk inszenieren die Tiere eine hoch effiziente Wohnungssuche. *Wissenschaft.de*

ERNÄHRUNG

Kräuter auf den Grill

Beim Grillen und Braten von Fisch und Fleisch können krebserregende Stoffe entstehen. Kräuter helfen.

In der leckeren Kruste mit den typischen Röstaromen stecken oft krebserregende Stoffe vom Typ der heterozyklischen aromatischen Amine (HAA). Welche Mengen davon entstehen, hängt allerdings auch von der Zubereitungsart ab. Der HAA-Gehalt kann nämlich immerhin um ein Viertel sinken, wenn Fleisch oder Fisch zusammen mit Rosmarin oder Salbei zubereitet werden.

«Beide Kräuter enthalten Antioxidantien, die der HAA-Bildung einen Strich durch die Rechnung machen», sagt Prof. Karin Schwarz vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel. Thymian und Knoblauch wirken ähnlich.

Die krebserregenden Stoffe entstehen, wenn Kreatin vorhanden ist, wie es in Muskelfleisch vorkommt. Andere eiweissreiche Lebensmittel wie Sojaprodukte sind eher unproblematisch. *Schrot & Korn*



Gesundheits-Nachrichten