

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Zelltod : lebenswichtig!**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

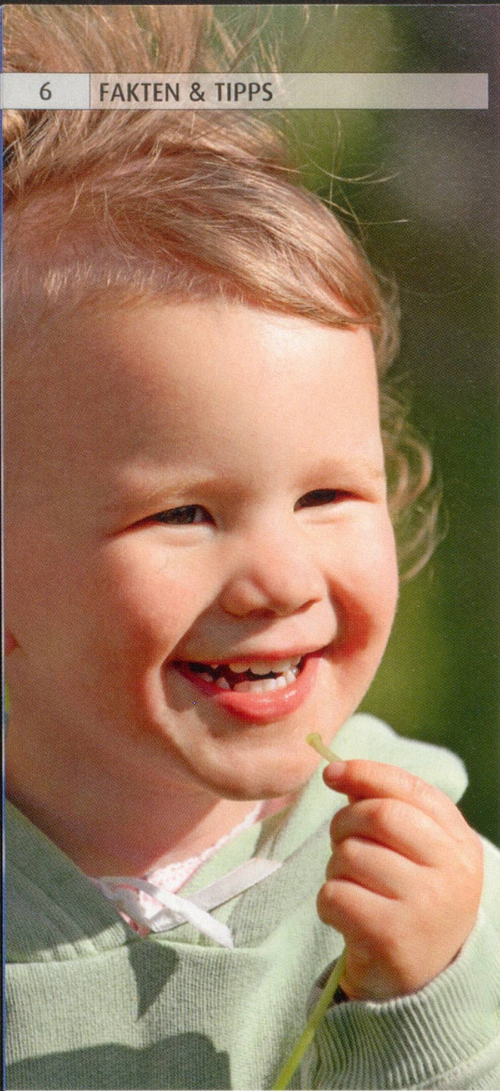
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## GESUNDE ERNÄHRUNG

## So lernen Kinder, Gemüse zu essen

Positive Rollenvorbilder, kindgerechte Kochkurse, Geschmackstests und lustige Cartoons erhöhen den Gemüsekonsum von Kindergartenkindern deutlich. Das konnten thailändische Forscher in einer Studie mit Kindern im Alter von vier bis fünf Jahren zeigen: Durchschnittlich verdoppelte sich der Gemüseverzehr der Kleinen durch die Teilnahme an einem unterhaltsamen Ernährungsprogramm. Die Kinder nahmen sogar zwei neue Gemüsesorten in ihre Essgewohnheiten auf.

Auch die Erzieher assen in der Projektzeit zusammen mit den Kindern Gemüsemahlzeiten, die Eltern bekamen entsprechende Erziehungstipps – und Hauptfi-

gur der Zeichentrickfilme, die gemeinsam angesehen wurden, war der Comic-Held Popeye, der mit Hilfe von Spinat Wunderkräfte entfaltet.

Andere Studien zur Ernährung von Vier- bis Achtjährigen zeigten, dass durchschnittlich nur eines von vier Kindern die empfohlene Tagesmenge an Gemüse zu sich nimmt. Die Bedeutung frühkindlicher Essgewohnheiten für das spätere Ernährungsverhalten ist aus weiteren Studien bekannt: Wer sich schon als Kind gut ernährt, wird das mit hoher Wahrscheinlichkeit sein Leben lang beibehalten. Umso wichtiger also, die Kleinen fürs gesunde Gemüse zu begeistern. *wissenschaft.de*

## BUCHTIPP: Krebs ... und das Leben geht weiter

Erschütternde, aber auch ermutigende Geschichten berichtet Irène Dietschi in diesem Buch, das anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Krebsliga erscheint. Sie porträtiert Menschen, die selbst oder als Angehörige von der Krankheit betroffen sind: Die Fernsehjournalistin Monika Schärer wird durch die Diagnose Brustkrebs erschüttert; der beste Freund von Schauspieler Laszlo I. Kish stirbt an einem Hirntumor; Gerd Nagel befindet sich im Zenit seiner Karriere als Onkologe, als er selbst Krebs bekommt; das Glück der jungen Eheleute Rey ist jäh bedroht, als ihr kleiner Sohn an Leukämie erkrankt; der ehemalige Radrennfahrer Robert Dill-Bundi, Olympiasieger 1980, kämpft seit über drei Jahren gegen einen Hirntumor und hat Zukunftspläne. Neben Leid und Schmerzen, die eine

Krebsdiagnose unweigerlich mit sich bringt, hat die Autorin auch viel Hoffnung und Zuversicht angetroffen. Die Geschichten zeigen, welche Zäsur im Leben Krebs bedeutet – und gleichzeitig, welche Kraft Menschen entwickeln, weil sie leben wollen. Es sind, wie der Untertitel lautet, wirklich Geschichten von Krankheit, Hoffnung, Mut und Liebe – lesenswert nicht nur für Betroffene und Angehörige, sondern auch für alle anderen.

**Irène Dietschi, «Krebs ... und das Leben geht weiter», 160 S., gebunden, orell füssli Verlag 2010**

**ISBN: 978-3-280-05388-1**

**CHF 39.00/Euro 26.00**

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.



## HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

## Kalte Temperaturen belasten das Herz

Menschen mit Herzproblemen und Personen über 75 Jahre vertragen es schlecht, wenn die Temperatur sinkt: Wenn es draussen kälter wird, steigt die Zahl der Herzinfarkte, schlussfolgert eine aktuelle britische Studie aus den Daten von 84 000 Patienten. Im Untersuchungszeitraum bewegten sich die mittleren Tagestemperaturen zwischen minus 3 und plus 27 Grad Celsius.

Ergebnis: Verringerte sich die mittlere Tagestemperatur um ein Grad Celsius, nahm das relative Risiko für einen Infarkt um zwei Prozent zu. Am stärksten war dieser Zusammenhang in den ersten zwei Wochen nach einem Temperaturabfall. Hitze liess das Risiko hingegen nicht ansteigen.

Der Einfluss anderer für einen Herzinfarkt relevanter Bedingungen (z.B. Rauchen oder Übergewicht) wurde in der Analyse der Daten weitgehend ausgeschlossen. Selbst unter Berücksichtigung weiterer äusserer Risikofaktoren wie Grippewellen oder Luftverschmutzung blieb der Temperaturabfall als eigenständiger Faktor bestehen.

Eine mögliche Erklärung für diesen Zusammenhang besteht darin, dass sich bei Kälte mehr Entzündungen im Körper bilden und das Blut leichter gerinnt – beides fördert einen Herzinfarkt.

Die Wissenschaftler schätzen auf Basis ihrer Daten, dass ein Temperaturabfall um ein Grad Celsius allein in Grossbritannien in den

folgenden vier Wochen mit rund 200 zusätzlichen Herzinfarkten pro Tag einhergeht.

Ältere Menschen (74 bis 85 Jahre) sowie Personen mit bestehender Koronarerkrankung schienen laut Studie besonders anfällig für kaltebeeinflusste Herzinfarkte zu sein. Einen gewissen Schutz vor den Auswirkungen sinkender Temperaturen genossen Menschen, die seit langer Zeit Acetylsalicylsäure genommen hatten.

Zur Vorbeugung und zum Schutz vor solchen kalteassoziierten Herzinfarkten raten die Mediziner ganz pragmatisch zu warmer Kleidung, besonders bei Aufenthalt im Freien, und gut geheizten Räumen.

*Ärztezeitung*



2011

A.Vogel

NEU FÜR 2011

## A.Vogel Heilpflanzen-Kalender

In frischer Schönheit wieder da – der beliebte Jahreskalender von A.Vogel mit neuen, aufregend fotografierten Heilpflanzenbildern. Den attraktiven Kalender – auch als Geschenk geeignet – mit insgesamt sieben Blättern im Format 29 x 54 Zentimeter können Sie (so-lange Vorrat) schon jetzt bestellen:

- ☼ telefonisch beim Verlag A. Vogel unter + 41 (0)71 335 66 66,
- ☼ per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, siehe auch S. 43),
- ☼ oder im Internet unter: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).

**Abonnentinnen und Abonnenten**

**der GN** erhalten den Kalender für CHF 15.00 (einschliesslich Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriffen). Für Nicht-Abonnenten beträgt der Preis CHF 18.50 (einschliesslich Versandkosten) bzw. Euro 8.50 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.

KINDER

## Fernsehen schadet Kleinkindern langfristig



Zu viel Fernsehen bereits im Krabbelalter schadet Kindern; das ist nicht ganz neu. Aber eine kanadische Langzeitstudie mit 1314 Kindern hat nun einen langfristigen Effekt des häufigen Fernsehens auf bleibendes Übergewicht, Bewegungsmangel und Schulprobleme festgestellt.

Die Eltern führten über den TV-Konsum ihrer Kleinen im Alter von 29 bis 53 Monaten Tagebuch. Jahre später baten die Forscher die Lehrer ihrer inzwischen zehnjährigen Probanden um einen Bericht über deren Verhalten und die Leistungen in der Schule.

Das Resultat: Schüler, die als Zweibis Vierjährige mehr als zwei Stunden am Tag ferngesehen hatten,

verhielten sich in der Klasse passiver und hinkten ihren Mitschülern besonders in Mathematik hinterher. Sie hatten mehr Probleme mit Klassenkameraden und wurden häufiger gehänselt.

Darüber hinaus waren sie am Wochenende weniger aktiv und betätigten sich insgesamt weniger sportlich. Sie naschten um 10 Prozent mehr als andere Kinder zwischen den Mahlzeiten und wogen schon als Zehnjährige durchschnittlich fünf Prozent mehr.

Wer aktive Kinder ohne Übergewicht und Schulprobleme grossziehen will, sollte sie also vor allem in den ersten Lebensjahren vom Fernseher fernhalten. *news.de*

## ERNÄHRUNG

## Üppiges Schlemmen hat einen Langzeiteffekt

Wer sich nur vier Wochen lang regelmässig den Bauch vollschlägt, muss dafür zwei Jahre lang büssen: Bereits eine derartig kurze Periode exzessiver Essensaufnahme und reduzierter Bewegung hat nämlich eine dauerhafte Auswirkung auf das Körpergewicht und die Fettspeicherung. Das haben schwedische Wissenschaftler in einem Experiment festgestellt. Demnach ist der Anteil von Körperfett am Gesamtkörpergewicht nicht nur direkt nach der vierwöchigen Schlemmerphase erhöht, sondern auch noch über zwei Jahre später, selbst wenn das Ausgangsgewicht in der Zwischenzeit wieder erreicht wurde.

Die Probanden im Test nahmen vier Wochen lang etwa 5700 Ka-

lorien pro Tag zu sich. Ausserdem durften sie täglich nicht mehr als 5000 Schritte zurücklegen, was einem bewegungsarmen Lebensstil entspricht. Anschliessend kehrten sie zu ihren vorherigen Gewohnheiten zurück.



Während des Experiments hatte jede Person im Durchschnitt 6,4 Kilo Gewicht zugelegt. Selbst nach

12 Monaten war das Ausgangsgewicht noch nicht wieder erreicht, sondern im Schnitt noch um 1,5 Kilogramm erhöht.

Bei der Messung nach zweieinhalb Jahren waren die Wissenschaftler selbst überrascht: Im Vergleich zum Ausgangswert war das Gewicht 3,1 Kilo höher! Der grösste Teil dieser Zunahme scheint dabei auf einen erhöhten Anteil an Körperfett zurückzugehen. Die Wissenschaftler merken an, dass diese Veränderung der Fettmasse grösser war als zu erwarten. Das mache es schwer, abzunehmen und ein neues Gewicht zu halten. «Sogar kurzzeitige Veränderungen des Essverhaltens können

ausgedehnte Effekte auf die Gesundheit haben», fassen sie zusammen. *wissenschaft.de*

## WORLD WIDE WEB

## Internet-Community von A.Vogel wächst

Eine Fülle von Informationen, Gesundheitschecks und Wettbewerbe mit tollen Preisen gibt es auf dem Internet-Gesundheitsportal [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch). Der monatlich erscheinende Newsletter erfreut sich ebenso immer grösserer Beliebtheit. Er kann kostenlos auf der Website bestellt werden.

Seit einiger Zeit gibt es auch eine A.Vogel Facebook-Seite. Dort gibt es laufend aktuelle Tipps und Hinweise. Wie beim sozialen Netz-

werk Facebook üblich, kann jeder mit jedem ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen, Fragen

stellen oder Tipps «posten». Schauen Sie herein und werden Sie ein virtueller Freund von A.Vogel!

