Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 3: Männer und Frauen : anders gesund

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

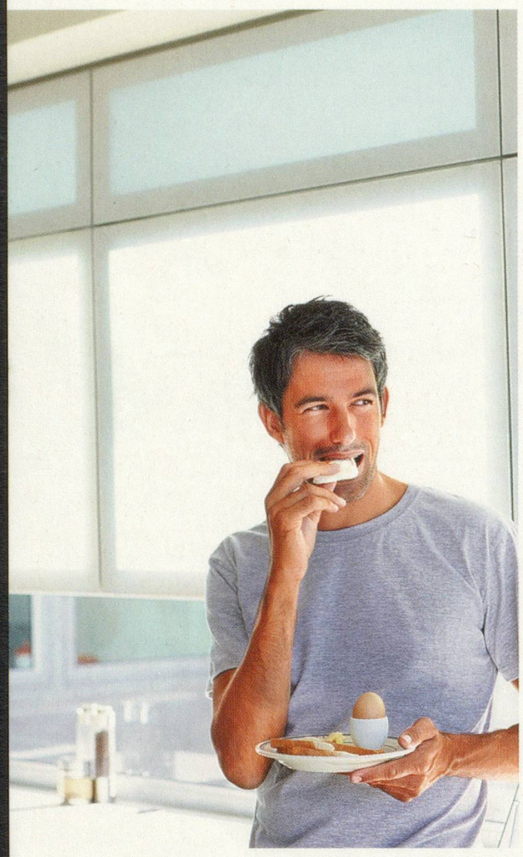
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

ERNÄHRUNG

Wenn der Kaiser nicht mag



Zum Frühstück soll man zulangen wie ein Kaiser, sagt der Volksmund – und bestätigen Untersuchungen. Doch nicht jeder hat früh am Morgen schon Appetit. Experten geben nun Entwarnung: Halb so schlimm! Zwar stellen Forscher immer wieder negative Auswirkungen fest, wenn diese erste Mahlzeit ausgelassen wird – zuletzt in einer australischen Studie, die darin eine Quelle für Herzkrankheiten und Diabetes sieht. Doch Ernährungsexperten sehen keine Notwendigkeit, morgens um sieben schon reichlich zu essen.

Alexandra Hofer, Leiterin der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung: «Niemand sollte sich zum Frühstück zwingen, wenn er am Morgen nichts herunterbringt.» Eine Tasse Tee oder ein Glas Milch reiche völlig, wenn man das Frühstück am Vormittag mit Vollkornbrot, Gemüse, Obst und Jogurt nachhole.

Auch für Ernährungsfachleute steht ausser Zweifel, dass das Frühstück eine wichtige Funktion besitzt. Alexandra Hofer: «Vor allem hebt es den niedrigen Blutzuckerspiegel am Morgen. Die aufgenommene Energie braucht der Körper, um seine Speicher aufzufüllen und in der Folge Leistung, Gedächtnis und Konzentration in Schwung zu bringen.» Es muss nur nicht gleich nach dem Aufstehen sein. Und auch beim Frühstück gilt: «Nicht übertreiben und auf ausgewogene Nahrung achten.»

Appenzeller Zeitung

BUCHTIPP: Das Frauen-Gesundheitsbuch

Frauen sind anders krank als Männer und benötigen eine spezifische, auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung. Mit diesem Ratgeber wird endlich ein Buch den Bedürfnissen von Frauen in besonderer Weise gerecht. Frauen wollen in jeder Lebensphase vital und gesund sein, und sie wollen dafür selbst aktiv werden. Die renommierte Autorin befasst sich gezielt mit den Bedürfnissen von Frauen von der Pubertät bis ins hohe Alter.

Naturheilkunde und Selbsthilfe bilden den Schwerpunkt des Ratgebers, Ingrid Gerhard gibt aber auch wichtige Tipps zur schulmedizinischen Behandlung und zur Bewältigung schwerer Leiden wie Krebs. Die Autorin geht auf Erkrankungen ein, bei denen das Geschlecht eine Rolle spielt, auf Krankheiten, die bei Frauen häufiger vorkommen und solche, die sich bei Frauen durch andere Symptome äussern. Sie schildert umfassend Vorsorgemassnahmen und gibt viele hilfreiche Tipps zum Gesundbleiben. Die Schreibweise ist klar und sehr leicht verständlich, die Inhalte sind praxisbezogen und wirklich auf Frauen abgestimmt. Für alle Frauen, die wissen wollen, was in ihrem Körper passiert, die mitreden und nicht einfach Medikamente schlucken wollen.

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, «Das Frauen-Gesundheitsbuch», 350 S., broschiert, Haug Verlag 2010, ISBN: 978-3-8304-2261-7 CHF 43.50/Euro 29.95

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.

ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2011

Passionsblume

Ihre Extrakte wirkten beruhigend und angstlösend. Zugleich habe sie die wohl schönste Blüte der Welt, urteilte der Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg: die Passionsblume (Passiflora incarnata).

Nachdem der Rosmarin zur «Heilpflanze des Jahres 2011»gekürt wurde, wählte der Studienkreis nun die Arzneipflanze des Jahres. Diese soll eine «interessante Kultur- und Medizingeschichte aufweisen», ihre Wirkung muss durch wissenschaftliche Studien belegt sein.

Extrakte der Passionsblume wirken angstlösend und beruhigend. Anders als bei zahlreichen Psychopharmaka komme es dabei aber nicht zugleich zu muskelentspannenden Effekten, sagen die Experten. Deshalb sei die Passionsblume ein alltagstaugliches Beruhigungsmittel, das sich speziell tagsüber gut einsetzen lasse.

Am wirksamsten sind den Fachleuten zufolge Extrakte aus den Blättern. Welche Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind, ist bislang unklar. Vermutet wird jedoch, dass die Hauptwirkung auf grossen Molekülketten, den so genannten Flavonoiden, beruht. Zu den beruhigenden und angstlösenden Wirkungen komme es, weil im Nervensystem bestimmte Botenstoffe gehemmt werden.

Ursprünglich stammt die Passionsblume aus den tropischen Regenwäldern Mittel- und Südamerikas. Bekannt sind mehr als 400 Passionsblumen-Arten, viele davon haben essbare Früchte.

Schon vor mehr als 40 Jahren schrieb Alfred Vogel in den «Gesundheits-Nachrichten»: «Den Tropenbewohnern, denen die Passionsfrucht zur Verfügung steht, ist zu empfehlen, mit den Früchten auch eine Tasse Tee aus den Blättern zu geniessen ... weil man dadurch einen viel tieferen, ruhigeren und gesunden Schlaf erwirken kann.»

Die von Alfred Vogel entwickelten «Entspannungstropfen», eine Frischpflanzen-Tinktur aus Passionsblumenkraut, gibt es heute noch.

FORSCHUNG

Scharfes Früchtchen senkt den Blutdruck

Der Chili-Scharfmacher Capsaicin hat eine entspannende Wirkung auf die Blutgefässe und senkt dadurch den Blutdruck. Das haben chinesische Forscher an Laborratten gezeigt, die unter chronischem Bluthochdruck litten.

Das Wirkprinzip des scharfen Inhaltsstoffs der Chilischote erklären die Wissenschaftler so: Die kontinuierliche Aufnahme von Capsaicin über die Ernährung führte zu einer vermehrten Ausschüttung von Stickstoffmonoxid. Dieser Botenstoff ist für die Zirkulation des Blutes und insbesondere für die Entspannung der Blutgefässe bedeutend und wirkt somit blutdrucksenkend.

Frühere Studien deuteten bereits auf eine kurzfristige blutdrucksenkende Wirkung des Capsaicins hin. Die Forscher konnten den Zusammenhang in der jetzigen Langzeitstudie bestätigen. Eine capsaicinreiche Diät führt zu deutlich besseren Blutdruckwerten. Die konkrete Wirkung von Capsaicin auf den Blutdruck des Menschen soll jetzt das nächste Ziel der Forschung sein, so die Wissenschaftler.

Für den positiven Effekt eines hohen Chilikonsums gibt es allerdings schon jetzt recht deutliche Hinweise. Es ist schon seit längerem bekannt, dass Menschen mit einem hohen Chiliverbrauch (Mittel- und Südamerika, Südostasien) wesentlich weniger Bluthochdruckprobleme haben, als Bevölkerungsgruppen in anderen Teilen der Welt. In Regionen Chinas beispielsweise, in denen die Bevölkerung ihre Speisen traditionell stark mit Chili würzt, neigen nur etwa 10 bis 14 Prozent zu Bluthochdruck im Vergleich zu 20 Prozent in Bevölkerungsgruppen mit geringerem Chilikonsum.

Für Menschen, die nicht so gerne scharf essen, gibt es laut den Forschern auch eine gute Nachricht: Milde Chilisorten enthalten einen dem Capsaicin ähnlichen Wirkstoff, Dihydrocapsiat oder DHC. Dieser soll die gleichen positiven Eigenschaften haben, aber nicht so scharf schmecken.

Wissenschaft.de

Hilft als Pflaster bei Hexenschuss, in der Nahrung aber offenbar auch bei Bluthochdruck: der Chili-Inhaltsstoff Capsaicin.

ALLERGIEN

Substanz im Stallstaub schützt

Dass Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, seltener an Allergien und allergischem Asthma leiden, ist lange bekannt. Wissenschaftler haben dafür bislang den unvermeidlichen Kontakt der Landkinder mit allen möglichen Keimen in und um den Stall verantwortlich gemacht. Das würde ihr Immunsystem von Anfang an stärken.

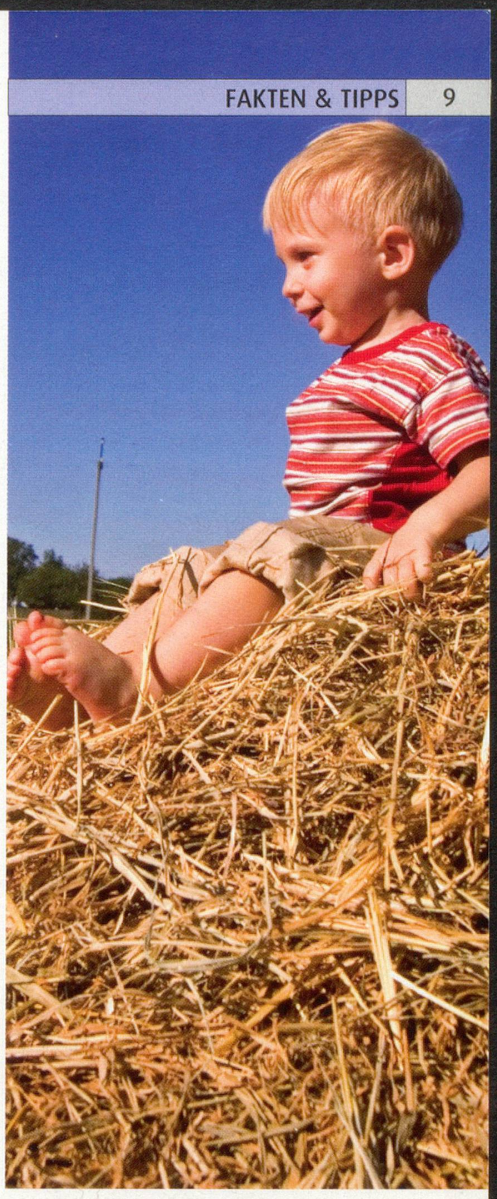
Forscher aus Bochum, München und Borstel haben nun eine genauere Antwort auf die Frage gefunden, was Landkinder vor Allergien bewahrt: Ein Zuckermolekül in Futterpflanzen hindert das Immunsystem an der überschiessenden Abwehrreaktion, wenn sie es im ersten Lebensjahr in hoher Konzentration einatmen.

Die Schutzsubstanz namens Arabinogalaktan kommt in grossen Mengen in typischen Futterpflanzen wie dem Wiesenfuchsschwanz vor. Gefunden haben die Forscher das Molekül in Stallstaub, der in den Stallungen von Bauernhöfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz eingesammelt worden war. Eine Analyse des Staubs ergab, dass er sich hauptsächlich aus pflanzlichen Bestandteilen zusammensetzt, darunter mehr als zehn Prozent Arabinogalaktan. Im Experiment schwächte das Zuckermolekül die Immunreaktion deutlich ab.

Die Wirkung hängt allerdings von der Menge ab, erklärte der Wissenschaftler Marcus Peters von der Ruhruniversität Bochum: «In kleiner Konzentration können die Pollen des Wiesenfuchsschwanzes Allergien auslösen, in grossen Dosen und sehr früh im Leben aber auch verhindern.»

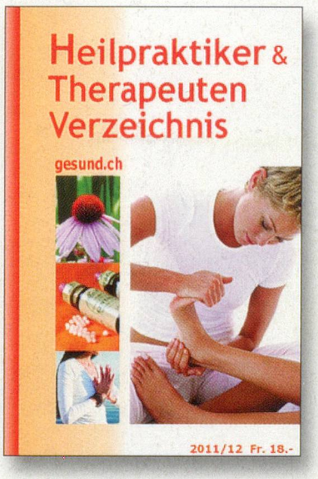
Die Forscher wollen nun untersuchen, ob sich Arabinogalaktan zur Vorbeugung oder für die Behandlung von Allergien und allergischem Asthma einsetzen lässt. Denkbar wäre eine Anwendung als Spray oder Nasentropfen gegen Heuschnupfen.

Ruhruniversität Bochum/Focus



Früher Schutz gegen Asthma kann durch ein Zuckermolekül aus Futterpflanzen entstehen.

ADRESSEN

Nützliches Therapeutenverzeichnis

Wo findet man eine Homöopathin, einen Heilpraktiker oder eine Massagepraxis? Die Neuauflage 2011/2012 des Heilpraktiker- und Therapeutenverzeichnisses enthält mehr als 3200 Adressen und Porträts von Therapeuten in der Schweiz. Das Buch informiert über die umfangreichen Dienstleistungen der Alternativ- und Komplementärmedizin und enthält zusätzlich Therapiebeschriebe, Kursanbieter, Schulen, Institute und ein Verbandsverzeichnis. Sie können dieses Verzeichnis zum Preis von CHF 18.-/Euro 14.- bei uns bestellen, telefonisch unter +41 (0)71 35 66 66, per Bestellkarte im Heft (Bestell-Nr. 276) oder unter www.avogel.ch.