Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 10: Männer : ihre Gesundheit

Rubrik: Fakten & Tipps

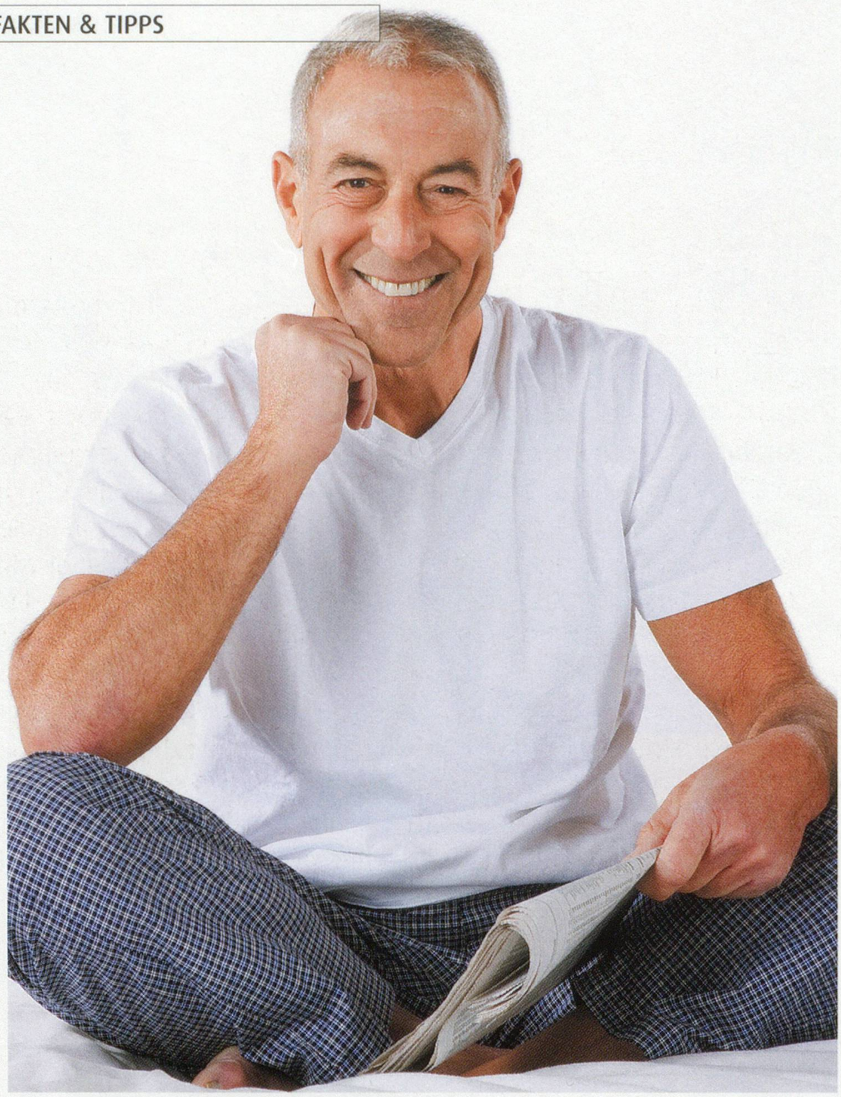
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 02.07.2025

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



PROSTATA-OPERATION

Training hilft bei Inkontinenz

Nach der Operation der Vorsteherdrüse erleiden bis zu zwei Drittel der Patienten eine lästige und quälende Harninkontinenz. Nach einer Studie der Universität von Alabama halbiert Beckenbodentraining die Häufigkeit von Harnverlust – auch wenn die Operation schon Jahre zurückliegt.

Sämtliche Studienteilnehmer im Alter von 51 bis 84 Jahren konnten nach Entfernung der Prostata den Harn nicht mehr richtig halten. Beckenboden- und Verhaltenstraining senkten die Häufigkeit von Harnverlust von wöchentlich 28 auf 13 Vorkommnisse. Knapp 16 Prozent der Teilnehmer gewannen sogar wieder vollständige Kontrolle über ihre Blase. *JAMA*

BUCHTIPP: Mit Malventee am Kanapee

«... auch wer keine Beschwerden hat, wird sich ‹mit Malventee am Kanapee› herrlich amüsieren», urteilte die Tageszeitung Münchner Merkur. Wer in dem Büchlein der Apothekerin und Heilpraktikerin Marianne Porsche-Rohrer schmökert, kann nur bestätigen: Mit Humor geht alles besser.

Seite für Seite wird eine Heilpflanze vorgestellt – in Gedichtform und mit einem Augenzwinkern. Von Aloe und Arnika bis Zinnkraut und Zwiebel werden über hundert wichtige Naturheilmittel in launigen Versen porträtiert. Und ob es nun Max und seine Annabel sind, «die gerne assen viel und schnell» (ihnen wird natürlich die Artischocke empfohlen), oder Onkel Jakob, der «ein Geniesser ist und die Vernunft oftmals vergisst», die kleinen Schwächen und Eigenheiten der jeweiligen Anwender lassen uns unwillkürlich lächeln. Wie man weiss, ist auch das gesund, das Büchlein selbst also schon ein «Heilmittel»: Ein hübscher Band für alle, die sich für Heilpflanzen interessieren, zum Schmökern an stürmischen Herbstabenden, zum Vorlesen und zum Verschenken.

Marianne Porsche-Rohrer, «Mit Malventee am Kanapee», 124 S., broschiert
ISBN 978-3-00-030908-3
CHF 12.50/Euro 9.95
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.

OSTEOPOROSE

Tiefe Falten, brüchige Knochen

Die Knochendichte steht Frauen mittleren Alters ins Gesicht geschrieben: Bei Frauen in den Wechseljahren könnte die Erscheinung der Haut den Zustand des Skeletts und damit eine mögliche Osteoporose-Neigung widerspiegeln.

Auf diesen Zusammenhang weisen die Untersuchungen von US-Forscherinnen hin, die ihre Ergebnisse kürzlich bei einer wissenschaftlichen Tagung in Boston präsentierten.

Lubna Pal von der Universität Yale und Kolleginnen haben für ihre Studie 114 Frauen untersucht, die sich im Alter rund um die 50 befanden. Der Beginn der Wechseljahre der Probandinnen lag nicht länger als drei Jahre zurück. Ausserdem durfte keine Hormonersatztherapie die Ergebnisse beeinflussen, und kosmetische Hauteingriffe waren ebenfalls ein Ausschlusskriterium für die Studienteilnahme.

Für ihre Analysen ermittelten die Forscherinnen Zahl und Tiefe der Falten der Studienteilnehmerinnen und massen mit einem speziellen Verfahren auch die Festigkeit der Gesichtshaut. Mittels Röntgenstrahlen und Ultraschall wurde die Knochendichte ermittelt.

Es zeigte sich ein klarer Zusammenhang: Je faltiger das Gesicht, desto weniger gut stand es um die untersuchten Beckenknochen, Lendenwirbel und Fersen. Auch wenn die Erklärung für den Zusammenhang noch nicht gefunden sei, erscheine die Parallele plausibel, so Pal: «Der Aufbau von Haut und Knochen basiert auf gemeinsamen Bausteinen und Systemen.»

In Deutschland und der Schweiz sind rund zehn Prozent der Menschen von Osteoporose betroffen, mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. Die Krankheit führt zum Verlust von Knochensubstanz, wodurch das Risiko für Brüche erhöht ist.

Um Osteoporose zu diagnostizieren, wird bisher die Knochendichte gemessen. «Unsere Ergebnisse könnten helfen, Diagnoseverfahren zu entwickeln, die frühzeitig und kostengünstig Hinweise auf eine niedrige Knochendichte liefern können», sagt Pal.

wissenschaft.de/CR

Einer kleineren Studie zufolge könnte die Tiefe der Falten im Gesicht ein Hinweis auf die Knochendichte bzw. das Osteoporoserisiko bei Frauen sein.

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Kindliche Verhaltensprobleme frühzeitig angehen

Babys mit anhaltenden Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen sind später häufiger verhaltensauffällig: Sie benehmen sich aggressiv und zerstörerisch oder sind depressiv. Zu diesem Schluss kommt eine neue Übersichtsstudie von Schweizer, deutschen und britischen Wissenschaftlern.

Viele Kleinkinder bringen ihre Eltern beinahe zur Verzweiflung, weil sie ständig schreien, schlecht schlafen oder nicht recht essen wollen. Forscher gehen davon aus, dass solche Probleme bei etwa jedem fünften Kind im ersten Lebensjahr übermässig ausgeprägt sind. Häufig suchen Eltern deswegen Hilfe bei Ärzten oder Hebammen.

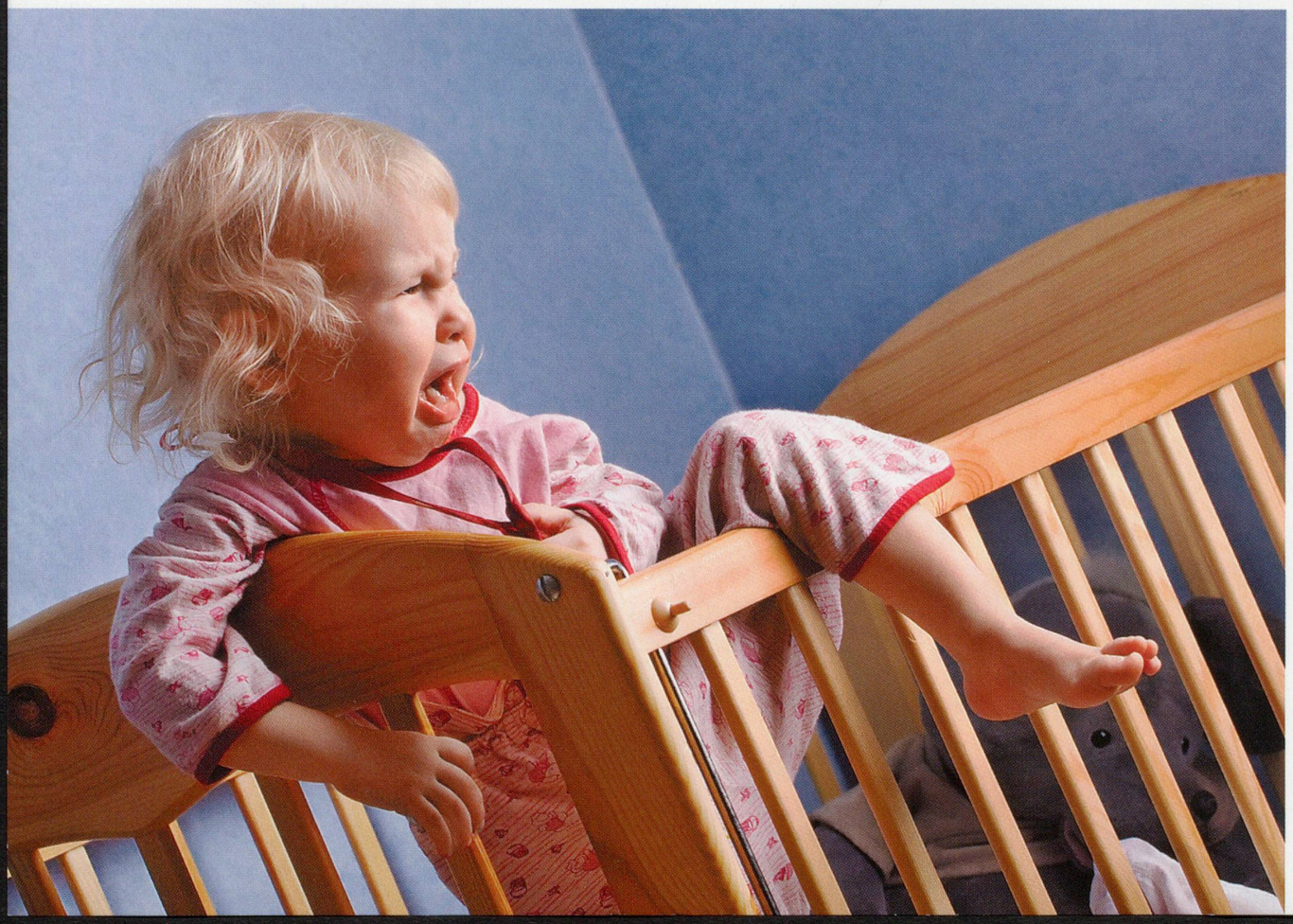
Forscher der Universität Basel zeigten nun gemeinsam mit Kollegen aus Deutschland und Grossbritannien, dass solche frühkindlichen Probleme mit Verhaltensauffälligkeiten in der späteren Kindheit verknüpft sind. Sie analysierten 22 Studien aus den Jahren 1986 bis 2006 mit fast 17 000 Kindern. Die später, je nach Studie im Alter von drei bis zehn Jahren, aufgenommenen Verhaltensstörungen gliederten die Forscher in vier Kategorien: Ängste und Depressionen, aggressives oder destruktives Verhalten, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) und generelle Verhaltensprobleme.

Es zeigte sich, dass Kinder mit anhaltenden Schrei-, Schlaf- oder Essensproblemen im ersten Lebensjahr ein deutlich erhöhtes Risiko für spätere Verhaltensstörungen hatten. Am häufigsten waren aggressives und zerstörerisches Verhalten sowie ADHS. Zeigte ein Kind mehrere frühkindliche Verhaltensauffälligkeiten auf einmal, lag das Risiko nochmals höher.

Die Studienautoren schliessen aus ihrer Analyse, dass frühkindliche Probleme nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollten. Nötig seien präventive Massnahmen und rasche Hilfe. Mehrere Studien hätten zum Beispiel gezeigt, dass sich die Symptome verbesserten, wenn die Eltern ihr Verhalten anpassten.

ORF Science

Ständiges Schreien oder nicht Schlafen-wollen in den ersten Lebensjahren sollten Eltern ernst nehmen und Rat suchen.



ERNÄHRUNG/DIABETES

Braten, Kuchen und Kaffee – keine gute Kombination

Nach oder zu einer besonders fett- oder zuckerreichen Mahlzeit sollte man besser keinen Kaffee trinken, denn beides lässt in Kombination den Blutzucker aussergewöhnlich hoch steigen. Das berichten Forscher der University of Guelph in Kanada.

Offenbar wirken sich fettreiche Speisen und Mehlspeisen in Kombination mit Koffein ungünstig auf den Blutzuckerspiegel aus. Obwohl Kaffee-Trinker seltener an Diabetes Typ 2 erkranken, verschlechtert Koffein nachweislich die Fähigkeit des Körpers, Zucker zu verarbeiten. Ähnlich sinkt die so genannte Glukosetoleranz auch durch fette Nahrung.

Kombiniert man beide Faktoren, ergibt sich offensichtlich ein Summeneffekt. Besonders davon betroffen sind ältere Menschen.

Pressetext.de

SALZKONSUM

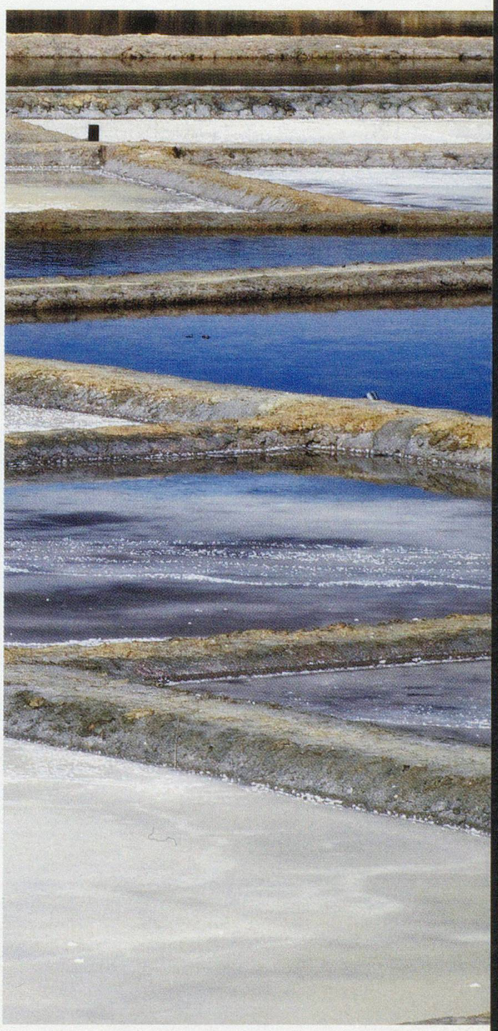
Umstrittenes Kochsalz

In mehreren Ländern wird vom Staat propagiert, nicht zu viel Salz zu sich zu nehmen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, täglich maximal 5 Gramm Kochsalz aufzunehmen – das ist weniger als die Hälfte der momentan in den Industrieländern im Durchschnitt verzehrten Menge. Dies soll zu weniger Herztoten führen. Neue Studien wecken Zweifel an dieser These.

So hat ein britisches Forscherteam von der University of Exeter sieben grosse epidemiologische Studien miteinander verglichen und detailliert überprüft. In den Untersuchungen waren bei Gesunden wie auch bei Bluthochdruck-Patienten die Auswirkungen eines verminderten Salzkonsums auf die Sterblichkeitsrate bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen analysiert worden. Man habe jedoch keine statistisch gesicherten Beweise dafür gefunden, dass ein verminderter Salzkonsum tatsächlich zu weniger Todesfällen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen führe, berichten nun die Autoren. Man habe nur eine minimale Reduktion des höheren (systolischen) Blutdruckwertes um 1 bis 4 Millimeter Quecksilbersäule durch die Ernährungsänderung feststellen können.

Eine erst vor wenigen Wochen publizierte europäische Studie hatte sogar einen negativen Effekt einer salzärmeren Ernährung gefunden. Ein Team von der Universität Löwen beobachtete gut 3600 Personen ohne eine bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung zu Studienbeginn über acht Jahre hinweg. Bei ihnen führte die Reduktion des Salzkonsums statistisch zu einer leicht erhöhten Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Die EU-Kommission für Gesundheit sowie das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit halten jedoch nach wie vor an dem Ziel fest, die Salzaufnahme durch Nahrungsmittel deutlich zu reduzieren. *NZZ*



Alfred Vogel riet dazu, Salz im Essen sparsam einzusetzen, vor allem aber, ausschliesslich Meersalz zu verwenden.