Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 2: Die Mitte des Mannes

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

KLEINKINDER

Folsäure – auch wichtig für Sprachentwicklung

Schwangere, die Folsäure einnehmen, schützen ihr Kind nicht nur vor Neuralrohrdefekten (Fehlentwicklungen im Gehirn und «offener Rücken»), sondern auch vor verzögerter Sprachentwicklung.
In einer norwegischen Studie hat man die Daten von fast 40 000 Kindern aus Befragungen von Schwangeren zwischen 1999 und 2008 ausgewertet. Alle Teilnehmer wurden drei Jahre lang nachbeobachtet, und am Ende beantworteten die Mütter Fragen zur Sprachfähigkeit ihrer Kinder. Als Vergleichsgruppe betrachtete man Frauen, die von zwei Wochen vor bis acht Wochen nach der Empfängnis keine Supplemente eingenommen hatten. Die anderen wurden in drei Gruppen unterteilt: Schwangere, die Supplemente, aber keine Folsäure einnahmen, Frauen, die nur Folsäure und werdende Mütter, die Folsäure in Kombination mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen hatten.
Sowohl bei Folsäure allein als auch bei den Kombinationspräparaten mit Folsäure war die Wahrscheinlichkeit für eine Sprachverzögerung bei den Dreijährigen um 60 Prozent vermindert. Folsäurefreie Supplemente hatten dagegen keinen Einfluss auf das kindliche Risiko, mit drei Jahren noch nicht altersgemäss sprechen zu können, schrieben die Forscher 2011. Daher sollte man in den ersten Monaten der Schwangerschaft auf ausreichende Folsäurezufuhr achten.

Journal of the American Medical Association /Medical Tribune

BUCHTIPP: Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen sind eine uralte Methode zur sanften Linderung und Unterstützung bei vielen alltäglichen Beschwerden und Krankheiten. Sie fördern das Wohlbefinden und üben neben dem heilenden Effekt auch eine positive Wirkung auf das psychische Befinden aus.
Der erste Teil des Buches vermittelt die Grundlagen über Wickel und Kompressen: ihre Wirkungsweise, die zu verwendenden Materialien, die verschiedenen Formen und Anwendungsbereiche. Anschliessend werden etwa 40 Wickel und Kompressen detailliert und leicht nachvollziehbar beschrieben, jeweils mit ausführlichen Angaben zu Wirkungsweise, Anwendungsbereichen und Kontraindikationen, zu ihrer fachgerechten Zubereitung, dem benötigten Material, der genauen Durchführung, Anwendungsdauer und allfälligen Nachbehandlung.

Geschrieben von zwei ausgewiesenen Fachfrauen, Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi, ist dieses fundierte, reich bebilderte Buch sowohl Hausrezeptbuch als auch Fach- und Lehrbuch.

Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi, «Wickel und Kompressen» 224 S., gebunden, AT-Verlag 2011, ISBN (EAN): 9-783-038-00580-3, CHF 34.90/Euro 24.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen:
info@avogel.ch,
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

HERZSCHWÄCHE

Weissdorn – mehrfach klinisch erprobt

Edzard Ernst, der erste Professor für Alternativmedizin in Grossbritannien, schreibt aktuell im STERN: «Weissdorn hat, wie wir schon lange wissen, ähnlich positive Eigenschaften wie Digitalis, ist aber gleichzeitig mit weit weniger Risiken behaftet. Weissdornextrakt besitzt eine Reihe bemerkenswerter pharmakologischer Wirkungen: Er erhöht die Kontraktionskraft des Herzens, reduziert das Risiko von Herzrhythmusstörungen, erweitert die Herzkranzgefässe und verringert den Blutdruck. Trotz dieser potenziell nutzbaren Wirkungen stellt sich die Frage, ob diese Substanz auch eine klinische Wirksamkeit aufweist. Mit anderen Worten: Tragen diese Effekte auch zur Genesung von herzkranken Patienten bei?

Hierzu gibt es speziell bei älteren Menschen, die an milder Herzinsuffizienz leiden, eine stattliche Anzahl von guten klinischen Studien. Wir haben diese Daten vor einigen Jahren einmal zusammengefasst. Es fanden sich 13 Studien, die unseren Ansprüchen genügten. In der Gesamtschau waren ihre Ergebnisse beeindruckend: Sowohl die objektiven Zeichen wie auch die subjektiven Beschwerden einer milden Herzinsuffizienz lassen sich durch die regelmässige Einnahme eines Weissdornextrakts guter Qualität bedeutend verbessern. Und mehr noch: Bei richtigem Einsatz solcher Präparate sind ernste Nebenwirkungen nicht zu erwarten.» Gleichzeitig sollten Herzbeschwerden undedingt ärztlich abgeklärt werden.

A.Vogel stellt aus frischen Weissdornbeeren eine Urtinktur (Crataegisan® Tropfen) her. Zur Teezubereitung werden meist die getrockneten Blätter mit oder ohne Blüten verwendet. In der Homöopathie kommen Zubereitungen aus den verschiedenen Pflanzenteilen zur Anwendung.

ARZNEIPFLANZE DES JAHRES 2012

Süssholz

Die Wurzel wird für Lakritze (Bärendreck), Kräuterliköre und Kräutertees verwendet – und in Zukunft vielleicht sogar für Medikamente gegen Virusinfektionen. Der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg, der seit 1999 die Arzneipflanze des Jahres wählt, hat dieses Jahr das Süssholz (Glycyrrhiza glabra) erkoren.

Verwendet wird die Süssholz-Wurzel mit ihren Ausläufern. Sie besitzt Hunderte von Inhaltsstoffen: Zu den wichtigsten zählen Saponine (bis zu 15 Prozent) wie das Glycyrrhizin, das fast die 50-fache Süsskraft von Rohrzucker besitzt, ausserdem Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe. Daraus erklärt sich die Anwendung als entzündungshemmende, schleimhautschützende und auswurffördernde Heilpflanze gegen Husten, Katarrhe und Entzündungen der oberen Atemwege sowie Gastritis und Magengeschwüre in der westlichen Heilkunde. (Zu Anwendung und Dosierung von Süssholz siehe GN 2/2011; Nachbestellung möglich, solange der Vorrat reicht.)

Die Süssholzwurzel und zahlreiche andere Arzneipflanzen werden nicht nur kultiviert, sondern auch in der Natur gesammelt. Daraus entstehen Probleme der Nachhaltigkeit. Um darauf hinzuweisen, stellt der Würzburger Studienkreis die Arzneipflanze des Jahres erstmals in Kooperation mit dem World Wide Fund for Nature (WWF) und dessen Partnerorganisation Traffic vor. Der WWF hat Traffic im Jahr 1976 zusammen mit der Weltnaturschutzunion IUCN gegründet, um «den internationalen Ausverkauf der Natur zu stoppen».

Der Würzburger «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» und WWF betonen, dass Süssholz, wie andere wildwachsende Pflanzen, kontrolliert gesammelt werden muss, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

Aus der Natur sollen nur so viele Pflanzen geerntet werden, wie nachwachsen können. Nur auf diese Weise kann der Bestand auf lange Zeit genutzt werden und eine Einkommensquelle für die ländliche Bevölkerung gewährleisten. Diese Art der Rohstoffgewinnung nennt sich «kontrollierte, nachhaltige Wildsammlung».

Seit Kurzem existiert die Möglichkeit, verbindliche Managementpläne für nachhaltige Wildsammlungsprojekte zertifizieren zu lassen: Der vom WWF und Traffic mitentwickelte «FairWild»-Standard soll eine «nachhaltige Wildsammlung unter Erhalt der natürlichen Ressourcen mit einem fairen Preisgefüge» gewährleisten. Dem Verbraucher wird das mit einem entsprechenden FairWild-Siegel signalisiert.

Online-Magazin der Universität Würzburg

CHRONISCHE DARMENTZÜNDUNGEN

Nützlicher Darmkeim kann auch krank machen

Forscher haben herausgefunden, warum ein normalerweise nützlicher Darmkeim manche Menschen krank macht: Das Bakterium Enterococcus faecalis produziert ein Enzym, das für Gesunde unschädlich ist. Besitzt ein Mensch jedoch eine genetisch bedingte Anfälligkeit für Darmentzündungen, durchlöchert das Enzym ihre Darmschleimhaut und löst so chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa aus.

«Bei der Entstehung von chronischen Darmentzündungen ist die komplexe Wechselwirkung zwischen der genetischen Veranlagung und dem mikrobiellen Milieu im Darm entscheidend», sagt Studienleiter Dirk Haller von der Technischen Universität München. Weitere auslösende Faktoren seien auch eine Schwäche der Immunabwehr oder bestimmte Ernährungsgewohnheiten. Dass das von dem Darmkeim Enterococcus faecalis produzierte Enzym Gelatinase für den Ausbruch der chronischen Darmentzündungen eine wichtige Rolle spiele, habe man nun in Versuchen an Mäusen erstmals festgestellt.

Mit einer Billion Bakterien pro Quadratmeter ist der menschliche Darm das am dichtesten besiedelte Ökosystem. Zu seinen Bewohnern gehört auch Enterococcus faecalis, ein Milchsäurebakterium, das auch in fermentierten Käse- und Wurstwaren vorkommt. In probiotischen Lebensmitteln wird diesem Keim sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Die neuen Erkenntnisse aus den Maus-Experimenten wollen die Forscher nun für die Medizin anwendbar machen. Als Nächstes planen sie deshalb, die Wirkung der Darmbakterien und ihres Enzyms bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Darmerkrankungen zu untersuchen.

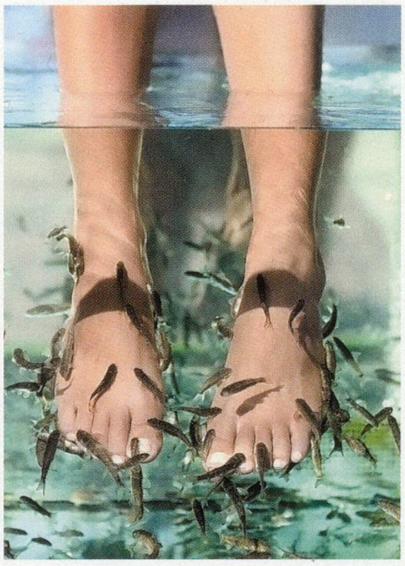
scinexx

BEAUTY-SALONS

Fragwürdige Fisch-Pediküre

Als Fisch-Spa in Asien und den USA seit Jahren beliebt, ist diese Pediküre der etwas anderen Art auch in Europa en vogue. Garra rufa oder Rötliche Saugbarbe bzw. Kangalfisch nennen Biologen den Fisch, der die abgestorbenen Zellen menschlicher Haut verspeist. Die volkstümlich so genannten Knabber- oder Doktorfische bearbeiten in einer halbstündigen Prozedur die Füsse, entfernen Hornhaut und machen die Haut weich und geschmeidig.

Die meisten Anwender unterschätzen jedoch die Gefahr der Übertragung von Krankheitserregern von Mensch zu Mensch oder der Infektion mit Erregern der Fische, falls die Fische bei mehreren Patienten genutzt werden. Um jedes Risiko auszuschliessen, müssten die Fische zwischen zwei Einsätzen einer Quarantäne unterzogen oder nach der Behandlung getötet werden. Der gewerbliche Einsatz von Kangalfischen zu Kosmetik- und Wellnesszwecken ist zudem nicht mit den Grundsätzen des Tierschutzes vereinbar.



Experten des britischen Gesundheitsamtes Health Protection Agency warnen Diabetes-, Psoriasis-, HIV-, Hepatitis B- und C-Betroffene vor der immer beliebter werdenden Fisch-Pediküre. Besonders vorsichtig sein müssen auch alle mit tags zuvor enthaarten Beinen, verletzter Haut, Fusspilz oder Warzen.

In einigen Teilen der USA und Kanada sind Fisch-Pediküren mittlerweile verboten.

Health Protection Agency