Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 7-8: Was der Prostata hilft

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: 12.07.2025

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

DEMENZERKRANKUNGEN

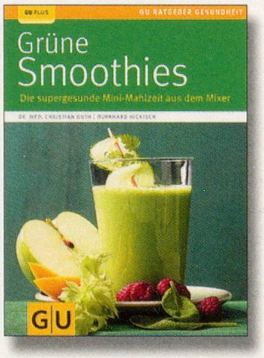
Beeren helfen gegen das Vergessen

Mit der gestiegenen Lebenserwartung nimmt auch das Risiko zu, im Alter an Demenz zu erkranken. Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt, dass sich weltweit die Zahl der Erkrankten fast verdoppeln könnte: von 35,6 Millionen im Jahr 2010 auf 65,7 Millionen Menschen im Jahr 2030. Ärzte und Wissenschaftler suchen deshalb dringend nach Möglichkeiten, diese Erkrankung zu behandeln. Eine neue Studie, erschienen in den «Annals of Neurology», kommt zu dem Schluss, dass der Verzehr von Blau- und Erdbeeren hilft, das geistige Altern hinauszuzögern. Laut den US-Forschern führe ein erhöhter Genuss dieser Früchte zu einer Verlängerung des geistigen Alterungsprozesses um zweieinhalb Jahre.

Grund sind die in Beeren enthaltenen Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben antioxidative Wirkungen und sind entzündungshemmend. Insbesondere Stress und Entzündungen können laut den Experten zu Schädigungen im Gehirn führen. Der erhöhte Konsum von Flavonoiden könne diese Prozesse im Gehirn abschwächen. Als besonders wirkungsvoll stellte sich hierbei eine Untergruppe der Flavonoide, die Anthocyane, heraus. Sie sind für die rote, violette, blaue oder blauschwarze Färbung der Beeren verantwortlich. *NZZ/TR*

BUCHTIPP: Grüne Smoothies

Was ist ein grüner Smoothie? Eine supergesunde Mini-Mahlzeit aus süssen Früchten und grünem Gemüse. Die gängigen Smoothies, also cremig gemixte Getränke aus ganzen Früchten, enthalten viel (Frucht-)Zucker. Industriell produzierten Smoothies aus dem Supermarkt sind meist weiterer Zucker, Aromastoffe und Verdickungsmittel zugesetzt; sie sind kein Ersatz für frische Früchte. Ein (selbstgemachter) grüner Smoothie dagegen enthält einerseits süsses Obst, andererseits aber grüne Blatt- und andere Gemüse, die grosse Mengen an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen beitragen. Verwendet werden neben den Früchten z.B. Spinat, Salate, Mangold oder Avocado, aber auch die Blätter von Gurke, Kürbis, Radieschen, Rote Bete oder Rettich sowie Wildkräuter. Der Ratgeber «Grüne Smoothies» schildert Vorteile, Verwendung, Zusammensetzung und Herstellung der grünen Mixgetränke und bietet eine ganze Reihe von interessanten Rezepten. Die Begeisterung der Autoren für grüne Smoothies spricht aus jedem Kapitel des Buchs – so sehr, dass sie einen fast glauben machen, es handle sich eher um ein Allheilmittel als nur um ein gesundes Powergetränk. Das ist sicher nicht der Fall. Dennoch dürften die grünen Zwischenmahlzeiten eine gute Möglichkeit bieten, eine geballte Ladung wertvoller Pflanzenstoffe zu sich zu nehmen. Die Drinks sind auch für Kinder geeignet – eine hervorragende Gelegenheit, ihnen gesundes Gemüse schmackhaft zu machen.



C. Guth, B. Hickisch, «Grüne Smoothies», 128 S., broschiert, Gräfe & Unzer 2012, ISBN-13: 978-3-8338-2617-7, CHF 18.50/EUR 12.99

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.

ANTIBIOTIKA-NEBENWIRKUNG DIARRHÖ

Probiotika reduzieren Durchfallrisiko

Die Einnahme von Probiotika, also lebenden Milchsäurebakterien, z.B. in Joghurt, kann das Risiko senken, während einer Antibiotikatherapie an Durchfall zu erkranken. Zu dieser Einschätzung gelangt ein Forscherteam im US-amerikanischen «Journal of the American Medical Association». Ihre Meta-Analyse lässt aber offen, welche Bakterien für welches Antibiotikum am besten geeignet sind.

Jede Antibiotikatherapie führt zu einer nachhaltigen Störung der Darmflora, denn sowohl gesunde als auch schädliche Bakterien werden durch Antibiotika zerstört. Eine mögliche Folge ist Durchfall, eine Diarrhö. Etwa 30 Prozent der Patienten klagen über Diarrhö, und sie ist ein häufiger Grund für den vorzeitigen Abbruch der Therapie. Die Einnahme von Probiotika stellt hier eine plausible und vor allem kostengünstige Gegenmassnahme dar.

Obwohl es keinen Mangel an Studien zu Probiotika gibt, ist ihre Wirksamkeit bisher umstritten. Susanne Hempel von der Rand Corporation, einem unabhängigen Institut mit Sitz in Santa Monica in Kalifornien, konnte hierzu 82 randomisierte kontrollierte Studien mit 11 811 Patienten ausfindig machen.

Die Auswertung in einer Meta-Analyse ergab: Die Einnahme von Probiotika reduziert das Risiko, an Durchfall zu erkranken, um 42 Prozent. Die getesteten Probiotika enthielten verschiedene Bakterien, die von den Antibiotika unterschiedlich angegriffen werden. Es ist deshalb denkbar, dass bestimmte Probiotika bei einzelnen Antibiotika besser wirken. Die Forscher fanden aber keine Hinweise, die bei der Auswahl helfen könnten.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten und ballaststoffreichen Produkten ist für eine gesunde Darmflora aber immer noch die wichtigste Voraussetzung. *aerzteblatt.de/TR*

Ausgewogene Ernährung: Grundlegende Voraussetzung für eine gesunde Darmflora.

PHOSPHATZUSÄTZE

Risiko für die Gesundheit

Phosphatzusätze finden sich in sehr vielen Lebensmitteln: als Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren oder Säuerungsmittel.

Dabei sind die gesundheitlichen Auswirkungen den wenigsten Konsumenten bekannt. Im «Deutschen Ärzteblatt» warnen fünf deutsche Ärzte vor diesem «vermeidbaren Gesundheitsproblem von bislang unterschätztem Ausmass». Für ihre Untersuchung werteten sie rund 30 wissenschaftliche Arbeiten und Studien aus.

Das Ergebnis: Sammelt sich im Blut zu viel Phosphat an, kann es die Blutgefässe schädigen. Die Folgen sind ein beschleunigter Alterungsprozess, Gefäss- und Organverkalkung, Osteoporose oder Herzinfarkt.

So gehen auch Gesunde mit einem normalen Phosphatspiegel ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Wer einen Hamburger mit Schmelzkäse und einen halben Liter Cola zu sich nimmt, überschreitet bereits die maximale Obergrenze für Phosphatzusätze von 1000 Milligramm, warnen Ernährungsspezialisten. Der Konsum von zugesetzten Phosphaten habe sich zudem seit den 90er-Jahren von knapp 500 Milligramm pro Tag auf über 1000 Milligramm mehr als verdoppelt.

Vor allem in Wurst- und Fleischprodukten dienen Phosphate als Stabilisatoren. Leider dürfen sich diese Zusätze hinter den bekannten E-Nummern wie z.B. E338 bis E341 verbergen, woraus weder die zugesetzte Menge noch deren Gefährlichkeit hervorgeht.

aerzteblatt.de

ALZHEIMERVEREINIGUNG KANTON ZÜRICH

Ferienwoche für Demenzkranke und Angehörige

Die Alzheimervereinigung Kanton Zürich organisiert 2012 eine therapeutisch begleitete Ferienwoche für Demenz-Betroffene und ihre pflegenden Partner. Dieses Angebot leistet einen massgeblichen Beitrag zur Entlastung betreuender Angehöriger, die sich vom anstrengenden Pflegealltag erholen wollen.

Speziell ausgebildete Fachkräfte sowie Freiwillige bieten Betroffenen in der Ferienwoche eine persönliche Betreuung. Auf dem Programm stehen allerlei entspannende und fröhliche Aktivitäten wie eine Ausfahrt an den wunderschönen Blausee im Berner Oberland, eine Kutschfahrt und der Besuch der Tell-Freilichtspiele in Interlaken oder eine Schifffahrt auf dem Thunersee.

Die Ferienwoche findet vom 1. bis 8. September 2012 im Hotel Artos in Interlaken statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ulrich Bernhard
Geschäftsführer Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Forchstrasse 362, CH-8008 Zürich
Tel.: +41 (0)43 499 88 63
E-Mail:
ulrich.bernhard@alz-zuerich.ch
Internet: www.alz-zuerich.ch.

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Hoher Blutdruck: Gefühle sind schwerer erkennbar

Wer unter hohem Blutdruck leidet, lebt offenbar wie unter einer Glasglocke: Er nimmt Gefühle bei anderen nur gedämpft wahr. Das haben US-Forscher jetzt in einer Studie mit 106 Freiwilligen gezeigt. Egal, ob es sich um emotionale Gesichtsausdrücke handelte oder um die Beschreibung einer emotional aufgeladenen Situation – je höher der Blutdruck, desto schlechter konnten die Probanden das vorherrschende Gefühl erkennen und beschreiben.

Was bei diesem Zusammenhang allerdings Ursache und was Wirkung ist, können die Wissenschaftler bisher nicht sagen. Es sei möglich, dass der erhöhte Druck die Durchblutung im Gehirn verändert und damit die Reaktion auf Gefühle beeinflusst. Ebenso denkbar sei, dass beides, der höhere Blutdruck und die veränderte Wahrnehmung, auf Veränderungen in einem übergeordneten Regelkreis zurückgehen und somit nur zwei Symptome eines anderen Problems sind.

Auch der umgekehrte Fall sei nicht auszuschliessen, dass die gedämpften Emotionen Stress erzeugen und damit den Blutdruck erst hochtreiben.

Menschen spüren im Allgemeinen nicht, wie hoch ihr Blutdruck ist.

Umso mehr überrascht es daher, dass Wissenschaftler seit einiger Zeit eine unerwartet enge Beziehung zwischen bestimmten Empfindungen und dem Blutdruck vermuten. So scheint hoher Blutdruck beispielsweise mit einer verringerten Schmerzempfindlichkeit einherzugehen, und auch andere negative Empfindungen wie etwa das Stresserleben sind reduziert.

Und nicht nur das: Bereits vor einigen Jahren konnte nachgewiesen werden, dass Menschen mit höherem Blutdruck auch eigene Gefühle weniger intensiv wahrnehmen, selbst wenn es sich um positive wie Freude oder Überraschung handelt.

Erklärungen dafür gebe es eine ganze Reihe, erläutern die Forscher. Neben einem direkten Einfluss auf das Gefühlszentrum im Gehirn durch eine veränderte Durchblutung könnte die Dämpfung beispielsweise ein Marker für eine körperliche Veränderung sein, die auch der falschen Blutdruckregulation zugrunde liegt.

Umgekehrt sei es auch denkbar, dass die Unempfindlichkeit gegenüber den Gefühlen anderer zu sozialem Stress führt, etwa weil man die feinen Schwingungen in einem Gespräch nicht bemerkt oder andere unabsichtlich vor den Kopf stösst. Das wiederum könne den Blutdruck hochtreiben und damit das Problem noch verschärfen.

Wie genau die Kopplung zustande kommt, sollen nun weitere Studien klären.

wissenschaft.de