

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 10: **Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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

## Frischer Brokkoli schützt vor Krebs

Brokkoli gilt als Krebschutz, weil er ausserordentlich reich an Glukosinolaten ist. Diese sekundären Pflanzenstoffe stehen im Ruf, Tumoren vorzubeugen und antimikrobiell zu wirken. Eine Studie der Universität Oregon State (USA) zeigt jetzt, dass sich Glukosinolate in dem frischen Gemüse nicht durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel ersetzen lassen. Die Forscher hatten einigen Studienteilnehmern tagelang frischen Brokkoli aufgetischt, die anderen bekamen Glukosinolat-Extrakte. Das Ergebnis: Im Urin der Brokkoli-Esser fanden sich deutlich mehr Reste an Glukosinolaten als im Urin

der anderen. Offenbar liefert nur der echte Brokkoli ein entscheidendes Enzym für die

Verwertung der gesunden Stoffe mit. Die Ergebnisse sollen auch für verwandte Gemüse gelten, etwa für Rettich, Rosen- und Blumenkohl. Essen Sie also viel davon und garen Sie das



Gemüse nur kurz, denn längeres Garen zerstört die Glukosinolate.

test.de

### BUCHTIPP: «Wechseljahre. Den eigenen Weg finden»

Die Wechseljahre sind eine natürliche Etappe im Leben einer jeden Frau. Sehr unterschiedlich allerdings sind die körperlichen, seelischen und emotionalen Veränderungen. Daher spricht der Untertitel des Buches, «Den eigenen Weg finden», bereits einen entscheidenden Faktor im individuellen Umgang mit dem Klimakterium an.

Der Ratgeber informiert ausführlich, sachlich und gleichzeitig einfühlsam über die Veränderungen, die möglichen Beschwerden und die Wege, damit umzugehen. Angesprochen werden Themen wie: Was ist normal, wann ist Vorsicht geboten? Wann sind welche Medikamente hilfreich? Wie finde ich die beste frauenärztliche Begleitung? Was fördert die Lebensqualität?

Ausführlich und kritisch betrachtet und erklärt werden auch die Hormonersatztherapie und das Osteoporose-Risiko. Sehr informativ sind die eingestreuten Tipps,

von «Helle Hautflecken sind harmlos» bis «Vorsicht vor chemischen Seelenröstern». Sehr interessant zu lesen sind die kurzen Porträts, in den Frauen in den Wechseljahren ihre Erfahrungen schildern – und anderen Mut machen, den eigenen Weg zu gehen. Das Klimakterium ist eine Zeit, in der viele Entscheidungen für Gesundheit und Wohlbefinden anstehen. Gelassen in die neue Lebensphase gehen: Dieser Ratgeber wird Sie mit ausführlichen, leicht verständlichen Informationen und ausgezeichneten Tipps dabei unterstützen.

Annette Bopp, «Wechseljahre. Den eigenen Weg finden», 192 S., broschiert, Stiftung Warentest, ISBN 978-3-86851-116-1 CHF 29.90/Euro 16.90

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.





## GEFÄHRLICHE UV-STRAHLUNG

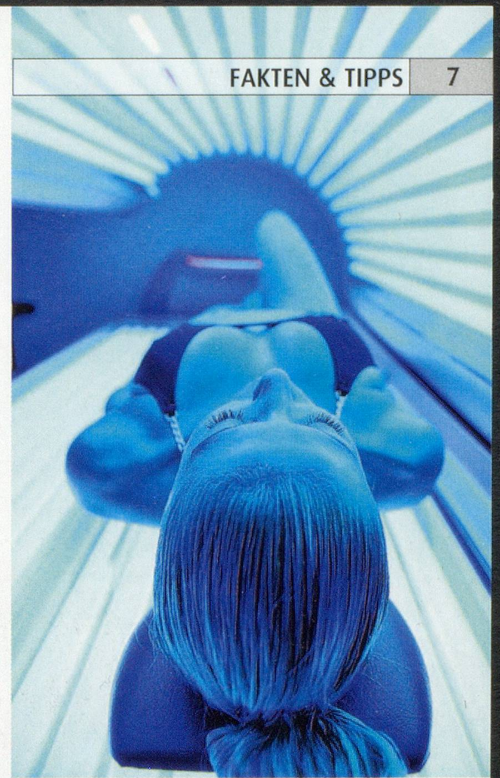
## 3500 Hautkrebsfälle durch Solarien

Solarien erhöhen das Hautkrebsrisiko deutlich, auch wenn die Betreiber dies meist abstreiten: Fast 3500 neue Krebsfälle pro Jahr gehen allein in Europa auf das Konto der Sonnenbanken, wie ein internationales Forscherteam vom International Prevention Research Institute in Lyon berichtet. Demnach steige das Risiko für Hautkrebs durch den Besuch in einem Solarium um 20 Prozent. Besonders gefährdet seien junge Menschen. Wer schon vor dem 35. Lebensjahr beginne, steigere sein Risiko sogar um das Doppelte. Frühere Studien hätten die mit Solarien verbundene Gefahr deutlich unterschätzt. Leistungsstarke Bräunungsliegen

können 10 bis 15 Mal mehr ultraviolette Strahlung abgeben als die Mittagssonne am Mittelmeer, so die Forscher.

Entgegen früheren Annahmen sei das gesamte Spektrum der UV-Strahlung potenziell krebserregend, nicht nur der UV-B-Anteil. Die Untersuchung umfasste 27 Studien aus Europa, USA, Australien und Kanada, die zwischen 1981 und 2011 durchgeführt worden waren, und hat insgesamt 11 428 Hautkrebsfälle analysiert.

Die ermittelten Risikowerte seien für alle Europäer und die hellhäutigen Bewohner Nordamerikas und Australiens gültig, so die Wissenschaftler. Das Ergebnis zeige, dass das Hautkrebsrisiko mit jedem



zusätzlichen Besuch im Solarium im Jahr um 1,8 Prozent ansteigt. Menschen, die sehr häufig eine Sonnenbank nutzten, erkrankten bis zu 42 Prozent häufiger an Hautkrebs als Nichtnutzer.

*science.orf*

## NEUES A.VOGEL-PRODUKT

## Rein pflanzliches Omega-3

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und zählen zu den wichtigsten Nährstoffen zur Erhaltung der körperlichen und mentalen Gesundheit, besonders für Menschen ab dem 40. Lebensjahr. Sie sind essenzielle Stoffe, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Die Fettsäuren EPA und DHA tragen zur normalen Funktion des Herzens bei, DHA leistet zusätzlich einen Beitrag zur Funktion des Gehirns. Auch für Frauen in der Stillzeit ist eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren wichtig.

Bisher mussten Konsumenten auf die in Fisch, wie z.B. Lachs und Hering, oder in Fischölkapseln enthaltenen Fettsäuren zurückgreifen, um ihren Bedarf zu decken. Mit dem Produkt «Omega-3» von A.Vogel wird nun erstmals eine rein pflanzliche Kombination der Omega-3-Fettsäuren DHA und ALA angeboten. Die Kapseln haben eine pflanzliche Schale (Vegicaps). Damit eignet sich das Produkt auch für die vegetarische und vegane Ernährung als Nahrungsergänzung. Angesichts überfischter Meere trägt A.Vogel mit diesem Produkt auch zur Nachhaltigkeit bei.







Bio-Produkte weisen eine entscheidend niedrigere Belastung mit Pestiziden auf als konventionelles Gemüse.

#### CHEMIKALIEN IN LEBENSMITTELN

## Bio-Obst und -Gemüse deutlich weniger belastet

Obst und Gemüse in der EU weisen laut der Umweltschutzorganisation Global 2000 hohe Belastungen durch hormonell wirksame Chemikalien auf. Solche Stoffe werden hauptsächlich durch den Einsatz von Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmitteln auf die Lebensmittel übertragen.

Bei einem EU-weiten Test wurden bei einzelnen Gemüsen bis zu 30 verschiedene Pestizidrückstände gefunden. An der Spitze der Negativliste: Kopfsalat, Tomaten, Gurken und Lauch.

Die Chemikalien greifen in den Hormonhaushalt des Körpers ein und können mit einer Reihe von Krankheiten in Zusammenhang stehen, darunter Fruchtbarkeitsstörungen, hormonell bedingte

Kreislauferkrankungen wie Brust- und Prostatakrebs, Fettleibigkeit und Diabetes.

Bei dem gemeinsam mit dem Pesticide Action Network (PAN) durchgeführten EU-weiten Test kamen bedenkliche Ergebnisse zutage. So lagen die durchschnittlichen Belastungen durch hormonell wirksame Pestizide zwischen 600 Mikrogramm pro Kilo Äpfel oder Lauch, ein Kilo grüner Salat wies gleich 1300 Mikrogramm auf.

«Das ist beunruhigend», so Helmut Burtscher, Umweltchemiker bei Global 2000. Denn: «Eine Anti-Baby-Pille beinhaltet im Vergleich dazu maximal 200 Mikrogramm synthetische Östrogen- und Gestagen-Hormone.»

Die Umweltschutzorganisation rät

den Konsumenten, Obst und Gemüse nur mehr aus biologischem Anbau zu kaufen. Untersuchungen hätten ergeben, dass die Belastung bei Bio-Lebensmitteln um das 50- bis 100-fache niedriger ist als bei herkömmlichen.

Die Lebensmittel zu waschen, hilft übrigens kaum: «Aus hygienischer Sicht ist es sinnvoll, aber die Rückstände werden dabei kaum beseitigt», sagte Burtscher.

Global 2000 hat gemeinsam mit PAN eine Informationsbroschüre verfasst, die auf die Gesundheitsrisiken durch hormonell wirksame Chemikalien aufmerksam macht und Tipps zu deren Vermeidung bietet. Der Link zur Broschüre als PDF: <http://tiny.cc/a8xfjw>.

Umweltchemiker Helmut Burtscher, [www.science.orf](http://www.science.orf)



## KLIMAWANDEL

## Tiere flüchten in Schutzgebiete

Die weltweite Klimaerwärmung zwingt viele Tierarten, nach Norden zu ziehen, wo niedrigere Temperaturen herrschen. Britische Wissenschaftler haben nun in einer Studie herausgefunden, dass die Tiere auf ihrem Weg dorthin vor allem in Naturschutzgebieten Zuflucht suchen.

Dabei untersuchten die Forscher von der University of York 263 verschiedene Tierarten in Grossbritannien. Es zeigte sich, dass sich ein Grossteil der Arten in Schutzgebieten niederliessen. Doch gab es klare Unterschiede.

So zogen fast drei Viertel der Provencegrasmücken (ein Singvogel) dorthin, auch der Grossteil der Komma-Dickkopffalter liess sich

auf diesen Flächen nieder (im Bild rechts ist eine andere Dickkopffalter-Art abgebildet). Hingegen übersiedelten nur sieben Prozent der Brutvogelart Triel sowie acht Prozent der Ziegenmelker (gehört zur Familie der Nachtschwalben) in diese Gebiete.

In den vergangenen Jahren waren Naturschutzgebiete in Zeiten des Klimawandels in Frage gestellt worden, schreiben die Wissenschaftler. Viele Arten würden wegen der sich ändernden Klimabedingungen wandern, die geschützten Gebiete seien aber statisch und könnten mit dieser Entwicklung nicht mithalten.

Die aktuelle Studie betont nun die Wichtigkeit von Schutzgebieten,



denn viele Tierarten würden sie beim Umzug in neue Regionen bevorzugen. «Geschützte Gebiete sind ein Sprungbrett. Sie ermöglichen den Arten, weiterzubestehen, während sie nach Norden ziehen», so Studienleiter Chris Thomas. *science.orf*

## WELTSTILLWOCHE 2012

## Gesunde Muttermilch

Muttermilch ist die einzige natürliche und deshalb optimale Ernährung des Säuglings. Stillen fördert die Gesundheit des Kindes bis ins Erwachsenenalter.

So weisen gestillte Kinder insbesondere ein geringeres Risiko für Übergewicht und seine Folgekrankheiten, für Infektionskrankheiten, insbesondere Mittelohrentzündung und Magen-Darm-Infektionen, für den plötzlichen Kindstod sowie für allergische Erkrankungen wie Asthma auf. Stillen fördert auch die Gesundheit der Mutter und senkt das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sowie Diabetes.

Die Weltstillwoche vom 1. bis 7. Oktober 2012 ist eine von der World Alliance for Breastfeeding Action organisierte Aktionswoche. Sie gilt als die grösste gemeinsame Kampagne dieser Art in über 120 Ländern und wird von UNICEF und der WHO unterstützt. Die Aktion soll die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung des Stillens lenken.

In der Schweiz kommen über 50 Prozent der Kinder in einer babyfreundlichen Geburtsklinik zur Welt, in der das Stillen gefördert wird. Das kommt der Gesundheit von Kind und Mutter zugute.

