

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft -: **Reflux natürlich behandeln**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

## **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.



Zu wenig Abnutzung könnte die Hauptursache für die weit verbreiteten Zahnhalsdefekte sein. Zu diesem Schluss kommen Forscher in einer Studie des Senckenberg-Forschungsinstituts in Frankfurt.

## ZAHNGESUNDHEIT

# Harte Kost schützt Zähne

Ein deutlicher Anstieg von Zahnhalsdefekten brachte die Wissenschaftler auf die Vermutung, dass die Häufung mit den veränderten Kau- und Ernährungsgewohnheiten zusammenhängen könnte. Für die Untersuchung wurden zunächst die exakten Zahn-zu-Zahn-Kontakte in menschlichen Gebissen analysiert. Je nachdem, wo sich die Zähne beim Beissen berühren, verändert dies auch die Spannungsverteilung in ihrem Inneren. Diese Daten übertrugen die Forscher in eine Computersimulation. In dieser schliffen sie die Zähne künstlich ab und ahmten damit die natürliche Abnutzung nach. So konnten sie berechnen,

wie sich das Belastungsmuster mit dem kontinuierlichen Abrieb von Zahnschmelz verändert.

Das Ergebnis: In den stärker abgenutzten Zähnen verteilt sich die Belastung wesentlich besser über die gesamte Zahnkrone; Zugspannungen werden deutlich reduziert. Bei den nicht abgenutzten Zähnen traten dagegen deutlich höhere Spannungen auf, besonders im Zahnhalsbereich.

Nach Ansicht der Forscher könnte dies erklären, warum heute so viele Fälle von abgesprengtem Zahnschmelz in diesem Areal vorkommen: Die Menschen essen zu wenig harte Kost wie z.B. Karotten.

scinexx.de

## BUCHTIPP «So wird man hundert – Übungen für Körper und Seele»

«Das Alter ist ein neuer, erfüllter Lebensabschnitt, und wir können uns darauf vorbereiten», schreiben Prof. Bernd und Dr. Christiane Fischer. Der Titel «So wird man hundert» ist dabei nicht unbedingt wörtlich zu nehmen – aber mit Humor.

Es geht den Autoren darum, dem Leser Vorschläge, Tipps sowie praktische Übungen zu vermitteln, um die geistige und körperliche Vitalität im Alter zu erhalten oder zurückzuerlangen. Vor dem Hintergrund einer stetig steigenden Lebenserwartung ist die Hilfe zur Erhaltung der Selbstständigkeit ein zentrales Anliegen dieses Buches.

In zehn Vitalitäts-Regeln geben die Autoren vielfältige und spielerische Anregungen aus allen Bereichen des menschlichen Lebens, von körperlicher und sozialer bis hin zu psychischer und geistiger Gesundheit. Wie trainiert man

beispielsweise die Sinnesorgane und hält sie auch im Alter fit? Wie erhält man nicht nur seine körperlichen, sondern auch seine psychischen, reflektiven und kreativen Kräfte? Ergänzt durch medizinische Fakten, Übungen, Tests und Checklisten sowie eine Vielzahl weiterer Informationsangebote ist das Buch auch für jüngere äusserst lesenswert, um positiv in die Zukunft blicken und «gelassen alt werden» zu können.



Prof. Dr. med. Bernd Fischer/ Dr. med. Christiane Fischer, «So wird man hundert – Übungen für Körper und Seele», 160 S., kartoniert, Kreuz Verlag, ISBN 978-3451612046

CHF 21.90/Euro 14.99

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.

## ASTHMA

## Ballaststoffe verringern Asthmarisiko

Die Art der Ernährung kann das Asthmarisiko und den Schweregrad der Erkrankung beeinflussen. Diesen Zusammenhang bestätigen jetzt die Ergebnisse einer australischen Studie. Demnach konsumierten Patienten mit starkem Asthma mehr Fett und weniger Ballaststoffe als gesunde Vergleichspersonen. Die Ballaststoffe in Obst, Gemüse und Getreideprodukten könnten vor krankhaften Entzündungsreaktionen in den Lungen schützen, eine ungesunde Ernährung dagegen kann das Asthmarisiko erhöhen, fassen die Forscher ihre Studie zusammen. So ist beispielsweise bekannt, dass

Darmbakterien aus Ballaststoffen Buttersäure freisetzen, die eine

den Lungen verstärken. Die neuen Ergebnisse stehen im Einklang mit früheren Studien, nach denen ein hoher Fast-Food-Konsum mit einer grösseren Wahrscheinlichkeit für eine Asthmaerkrankung verbunden ist.

Wer ausreichend Ballaststoffe aufnimmt, senkt auch das Risiko für andere Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen und Fettleibigkeit. Experten empfehlen deshalb eine Zufuhr an Ballaststoffen von mindestens 30

entzündungshemmende Wirkung hat – möglicherweise auch auf die Atemwege. Dagegen kann fettreiches Essen Entzündungsprozesse in

Gramm pro Tag für Erwachsene. Das sind z.B. 150 Gramm Schwarzwurzeln oder 250 Gramm Erbsen.

*wissenschaft-aktuell.de*



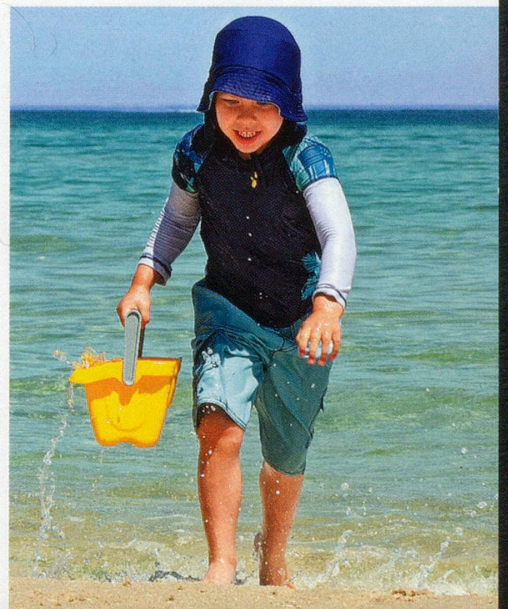
## HAUTKREBSVORSORGE

## Anzahl Leberflecken bei Kindern erhöht

Eine deutsche Studie mit insgesamt 395 Kindern zwischen drei bis sechs Jahren zeigt, dass sich die Anzahl an Leberflecken bei den Kleinen innerhalb von drei Jahren fast verdreifacht hat, unabhängig von Hauttyp, Haar- und Augenfarbe. Besonders nach den Ferien fanden sich mehr Pigmentmale; am häufigsten traten diese an Gesicht, Ohren, Rücken und an den Innenseiten der Unterarme auf.

Leberflecke sind kleine gutartige Tumore an der Haut, die sich später zu Hautkrebs entwickeln können. Ein grosses Defizit sehen die Forscher bei der Aufklärung der Eltern und Beratungsangeboten in Arztpraxen. Auch in der Schweiz nehmen Leberflecke oder Muttermale bei Kindern deutlich zu. Kinderhaut sollte durch Kleidung, Hut, Brille und Sonnenschutzcreme geschützt werden.

*welt.de*





## DEMENZ

### Raum- und Farbkonzepte helfen

Demenzpatienten profitieren von speziellen, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Einrichtungen mit adäquaten Raumkonzepten und Lichtgestaltung. Am Thementag «Licht für Demenzkranke» der Trilux-Akademie im nordrhein-westfälischen Arnsberg erläuterten Architekten die architektonischen Besonderheiten einer für Demenzpatienten geeigneten Einrichtung. Im höheren Lebensalter beeinträchtigen zunehmende Seheinschränkungen generell die Raumwahrnehmung (Abnahme von Sehschärfe und Tiefenwahrnehmung, verzögerte Dunkelanpassung, schlechtere Farbwahrnehmung etc.). Nicht selten werden Raumerfahrungen auch durch eine

verminderte Beweglichkeit eingeschränkt, und der Blick richtet sich mehr und mehr Richtung Boden. Bei Demenzpatienten reduziert sich die räumliche Wahrnehmung auf den Nahraum; Entfernungen können schlechter eingeschätzt werden. Deshalb ist es wichtig, durch Brennpunkte und Grenzlinien Orientierung zu schaffen. Zudem können mithilfe bildlicher Darstellungen in gewissem Masse noch Erinnerungen wachgerufen werden.

Dynamische Lichtsysteme, welche die Lichtfarbe- und intensität analog zum Tageslicht verändern, können zudem günstige Effekte auf den physiologischen Schlaf-Wach-Rhythmus erzielen. Dies

ist im Demenzumfeld deshalb so bedeutsam, weil bei Demenzkranken dieser Rhythmus vielfach vollständig aufgehoben ist. Beleuchtungssysteme in Einrichtungen für Demenzpatienten sollten deshalb folgende Voraussetzungen erfüllen:

- an altersbedingte Einschränkungen angepasste Beleuchtungsstärke
- Wohnlichkeit und Atmosphäre trotz hoher Beleuchtungsstärke
- möglichst grosszügiger Einsatz von natürlichem Licht nach dem Vorbild Sonne
- gute Farbwiedergabe
- Vermeidung von Blendung und der Einsatz indirekter Beleuchtung.

ÄrzteZeitung

## SCHUPPENFLECHTE

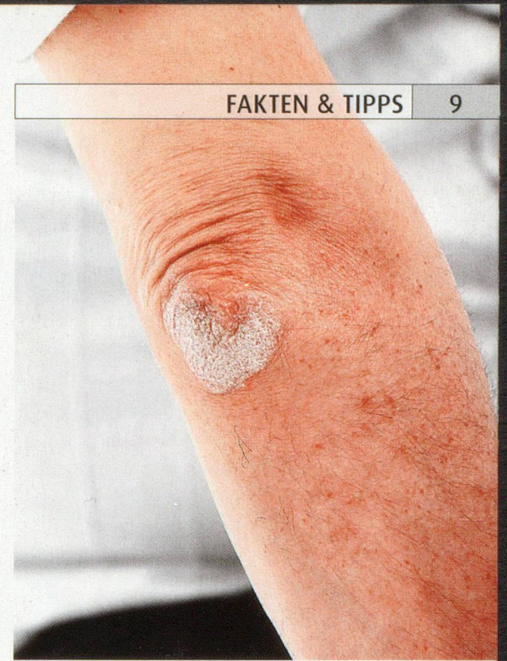
## Diät kann Schuppenflechte mildern

Mehrere Studien weisen auf eine Verbindung zwischen Übergewicht und Schuppenflechte hin. So leiden übergewichtige Kinder häufiger an der Hautkrankheit. Für sie ist das Risiko, an der Autoimmunerkrankung zu leiden, 40 Prozent höher als für Normalgewichtige, für Fettleibige sogar 80 Prozent höher. Eine Gewichtszunahme geht zudem oft mit einer Verschlechterung der Symptome einher. Jetzt

melden Forscher im Fachblatt «Jama Dermatology», dass umgekehrt eine Gewichtsabnahme die Symptome mildern kann. Sie untersuchten 60 adipöse Patienten, von denen die Hälfte acht Wochen lang eine Diät machte. Im Vergleich zur Kontrollgruppe verloren Sie nicht nur durchschnittlich 15 Kilogramm an Gewicht, sondern auch ihr Hautleiden besserte sich spürbar. Die Autoren ver-

muten, dass der Gewichtsverlust Entzündungsreaktionen drosselt.

*NZZ am Sonntag/focus.de*



## AKNE

## Richtig essen hilft gegen Pickel

Die Rolle der Ernährung für die Entwicklung von Akne wird seit langem diskutiert. Forscher der New York University haben nun Studien aus den letzten 50 Jahren zu diesem Thema untersucht. Das Ergebnis: vor allem Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index (z.B. Weissmehlbrot, Kartoffeln und Süßigkeiten) können den Schweregrad der Akne tatsächlich beeinflussen.

Der glykämische Index gibt an, wie stark und schnell der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit ansteigt und dann wieder abfällt. Dabei produziert der Körper viel Insulin und Wachstumshormone, was zu einer Überreaktion der Talgdrüsen führen kann. Kommen Bakterien hinzu, entsteht ein Pickel.

Die Wissenschaftler fanden Belege, dass Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index

(z.B. Gemüse, Salate, Obst, Käse, Hülsenfrüchte) nicht nur für eine Abschwächung der Akne, sondern auch für eine verbesserte Insulinsensitivität sorgen. Auch die Konzentrationen an Hormonen und Wachstumsfaktoren, die eine Talgproduktion begünstigen, konnten dadurch gesenkt werden.

Dies bestätigt auch eine italienische Studie aus dem Jahr 2012. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass wenig Fleisch und Kohlenhydrate, dafür viel Olivenöl, Fisch und Gemüse den Verlauf der Akne positiv beeinflussen können. Tierische Fette enthalten Stoffe, die vermutlich wie Hormone wirken und das Wachstum der Talgdrüsen sowie Entzündungen fördern.

Für einen Zusammenhang zwischen Milchprodukten und Akne fanden die Forscher jedoch keine Belege. *spiegel.de/ÄrzteZeitung*

