

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 10: Zentrale Schilddrüse  
  
**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

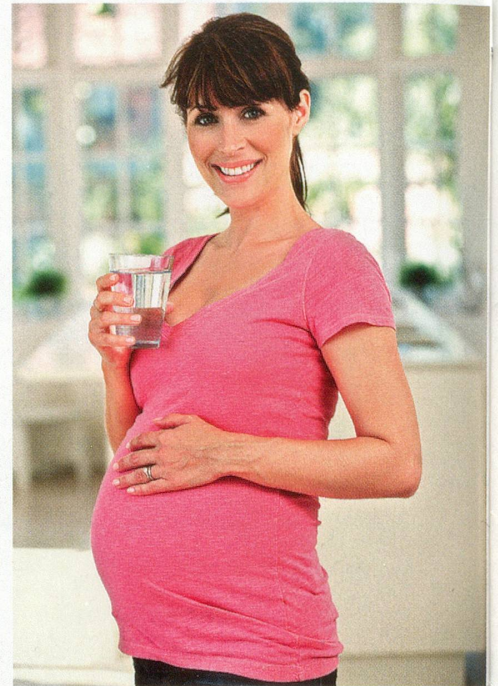
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## JODMANGEL

## Gute Jodversorgung fördert die Intelligenz

Schon ein geringer Jodmangel in der Schwangerschaft kann Einfluss auf die Intelligenz der Kinder haben. Dies fanden jetzt Forscher aus Grossbritannien heraus. Dazu bestimmten die Wissenschaftler die Jodkonzentration im Urin von 1040 schwangeren Frauen in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen. Die Frauen wurden in zwei Gruppen geteilt: Jene mit einer Jodausscheidung unter 150 Mikrogramm pro Liter und jene darüber. Ein Wert unter 150 ist laut WHO eine Jodunterversorgung. Der IQ der Kinder wurde im Alter von acht Jahren, die Lesefähigkeit mit neun Jahren überprüft. Das Ergebnis: Kinder von Müttern mit

einer Jodunterversorgung hatten einen deutlich niedrigeren verbalen IQ sowie ein schlechteres Les- und Sprachverständnis. Das Risiko für einen geringeren IQ erhöhte sich bei Jodmangel um 33 und für mangelnde Lesefähigkeit um mehr als 40 Prozent. Fachleute raten Schwangeren deshalb, auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten. Während der Schwangerschaft ist wegen der vermehrten Produktion von Schilddrüsenhormonen der Jodbedarf generell erhöht, und schon ein leichter Jodmangel kann die Entwicklung des Nervensystems des Kindes stören (s. a. Artikel ab S. 10 dieser Ausgabe). *aerztezeitung.de*



### BUCHTIPP «Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?»

Eine bewusste Ernährung kann nicht mit Sicherheit vor Krebs schützen – aber zur Krebsvorsorge beitragen. Erst recht von besonderer Bedeutung ist die Frage der Ernährung, wenn jemanden die Diagnose Krebs getroffen hat und er sich nun einer Operation, einer Chemo-, Bestrahlungs- oder Anti-Hormon-Therapie unterziehen muss. Die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta präsentiert mit diesem Buch einen gelungenen und informativen Ratgeber. Sie gibt gezielte Tipps, wie man vorbeugen, die Therapie unterstützen und ihre Verträglichkeit positiv beeinflussen kann. Die richtige Ernährung hilft, die Belastungen der schweren Krankheit und ihrer Behandlung besser zu ertragen, wieder zu Kräften zu kommen und die Heilung zu unterstützen. Nicht zuletzt spielt das Essen für die psychische Verfassung in belas-

tenden Situationen eine zentrale Rolle – auch dazu bietet dieser Ratgeber wertvolle Hinweise. Die Autorin nimmt dabei auch umstrittene Ernährungsformen bei Krebs, wie z.B. die äusserst kontrovers diskutierte ketogene Diät, durchaus kritisch unter die Lupe und zeigt Alternativen bzw. Modifikationen auf. Sie geht auf unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse bei den einzelnen Krebsformen ebenso ein wie auf Prävention, Bewegung und die Psyche.



Marianne Botta, «Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?», 296 S., kartoniert, Beobachter-Edition, ISBN 978-3-85569-663-5, CHF 39.90/Euro 29.00

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.

## TIERWELT

## Selbst Vögel beachten Tempolimits

Autoverkehr ist für Vögel eine tödliche Bedrohung. Doch eine neue Studie zeigt ein höchst erstaunliches Verhalten: Sie richten ihre Flucht nach den Tempobeschränkungen auf Landstrassen aus. Sind höhere Geschwindigkeiten erlaubt, beginnen sie früher vor den Autos davonzufiegen als bei niedrigeren. Die Biologen Pierre Legagneux und Simon Ducatez von den beiden kanadischen Universitäten Laval und McGill massen die Fluchtdistanz bei insgesamt 134 Begegnungen mit 21 Vogelarten. Die Fluchtdistanz gibt an, ab welcher Entfernung Beutetiere üblicherweise zu flüchten beginnen, wenn sich feindliche

Räuber nähern. Die Forscher nutzten verschiedene Tempolimits, die von 20 km/h bis 110 km/h reichten, und berechneten jedes Mal die Distanz zwischen den Tieren und dem Auto.

Ergebnis: Je höher die erlaubte Geschwindigkeit auf dem Strassenabschnitt war, desto grösser war die Fluchtdistanz. Die Vögel hatten also offenbar aus Erfahrung gelernt, wie schnell die Autos an bestimmten Stellen im Schnitt unterwegs waren, und ihre Fluchtreaktion entsprechend darauf eingestellt.

Auf diesen Lerneffekt verweist auch der Umstand, dass die Vögel

nicht auf die tatsächliche Fahrgeschwindigkeit der Forscher reagierten. Diese fuhren nämlich manchmal auch schneller und manchmal langsamer als erlaubt. Legagneux und Ducatez vermuten daher, dass die Tiere bestimmte Strassenabschnitte mit einem bestimmten Kollisionsrisiko verbinden und sich dementsprechend verhalten.

Wer also mit dem Auto durch die Landschaft fährt und Vögel schützen möchte, tut gut daran, sich an die Geschwindigkeitsbeschränkungen zu halten – die Tiere tun das bereits.

*science.orf.at*

Ob sie wohl Verkehrsschilder lesen können?



## HERZINFARKTE

## Weniger Herztote in Europa

In Europa sterben nur noch halb so viele Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts wie noch in den 1980er-Jahren. Dies fanden Forscher der Universität Oxford heraus, als sie die WHO-Statistiken aus den Jahren 1980 bis 2009 analysierten.

Die grössten Fortschritte schwanken zwischen 72 Prozent weniger Herztoten in Dänemark und

64 Prozent in Grossbritannien. In Deutschland und in der Schweiz gingen die Sterbefälle seit den 1990er-Jahren um rund 20 Prozent zurück. Als Grund werden unter anderem die positiven Effekte von Rauchverböten angeführt.

Dennoch kann beim Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen keine Entwarnung gegeben werden, da in bestimmten Altersgruppen und

Ländern die Zahl der Übergewichtigen im gleichen Zeitraum zugenommen hat. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern sind immer noch grösser als zwischen den Altersgruppen und Geschlechtern innerhalb der Länder.

*NZZ am Sonntag/aerzteblatt.de*

## WARNSIGNALE

## Erst Hörsturz, dann Herzinfarkt?

Ein akuter, ohne erkennbare Ursache auftretender Hörverlust bei älteren Menschen kann ein Warnsignal sein: Die Patienten, die einen solchen Hörverlust erlebten, haben offenbar ein erhöhtes Risiko, in den nächsten Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden.

Dafür spricht die aktuelle Studie eines internationalen Forscherteams, in der die Daten von 44830 taiwanesischen Krankenversicherten mit neu diagnostiziertem Hörsturz ausgewertet wurden. In den drei bis neun Jahren nach dem Ereignis erlitten sie signifikant häufiger einen Herzinfarkt als gleichaltrige Kontrollpersonen.

Bei der Entstehung von Hörstürzen spielen mikrovaskuläre Schäden eine wichtige Rolle. Ausserdem scheinen

Raucher sowie Patienten mit kardiovaskulären Ereignissen in der Krankengeschichte verstärkt hör-

sturzgefährdet zu sein. Unter Berücksichtigung von anderen Einflussfaktoren hatten die taiwanesischen Hörsturzpatienten ein um 25 Prozent höheres Infarktrisiko. Besonders deutlich war die Assoziation zwischen Hörsturz und Herzinfarkt bei über Fünfzigjährigen: In der Altersgruppe von 50 bis 64 lag die Infarktinzidenz um 62 Prozent und in der Gruppe über 64 um 28 Prozent höher als bei den Vergleichspersonen gleichen Alters ohne Hörsturz.

Sechzig Prozent der Herzinfarkte traten allerdings erst mehr als ein Jahr nach dem Hörsturz auf. Ein akuter Hörverlust kann daher ein früher Indikator für einen drohenden Herzinfarkt sein, schlussfolgern die Studienautoren.

*aerztezeitung.de*





## DARMKREBS

### Mundhygiene wichtig

Fusobakterien gehören zu den normalen Mundkeimen gesunder Menschen. Bei schlechter Zahnpflege können sie aber auch zu einer Parodontitis (Zahnfleischentzündung) führen.

Ergebnisse zweier amerikanischer Forscherteams zeigen, dass sich Fusobakterien über spezielle Moleküle an die Zellen der Darmwand anheften und dadurch krebsför-

dernde Entzündungsreaktionen auslösen. Dieser Prozess ist bereits in Darmpolypen nachweisbar, die sich erst noch zu Tumoren entwickeln. Die Anzahl der Moleküle war bei einem wachsenden Krebstumor zehn- bis hundertfach höher als bei gesunden Patienten.

Die Ergebnisse weisen auch darauf hin, wie wichtig eine gute Mundhygiene ist. Denn durch fortschrei-

tende Zahnfleischentzündungen, die eine Vermehrung der Fusobakterien im Mund begünstigen, könnte das Risiko für Dickdarmkrebs steigen. Die Wissenschaftler hoffen, mit ihrer Entdeckung dieses Zusammenhangs zukünftig neue diagnostische Werkzeuge und Therapien zu entwickeln.

*wissenschaft-aktuell.de*

## SCHMERZ-STUDIE

### Teilnehmer gesucht

Das Psychologische Institut der Universität Zürich sucht Testpersonen, welche sich zusammen mit ihrem Partner zur Teilnahme an einer Studie zu somatoformen Schmerzstörungen (SPD) bereit erklären, d.h. Schmerzen, für die keine biologischen oder körperlichen Ursachen gefunden werden können.

Teilnehmen können Erkrankte zwischen 20 und 50 Jahren, bei denen

eine akute SPD diagnostiziert wurde, und die sich seit mindestens zwölf Monaten in einer Partnerschaft befinden, einen gemeinsamen Haushalt führen und deren Partner ebenfalls an der Studie teilnehmen möchte.

Mittels Fragebögen und einer optionalen Speichelprobe zur DNA-Analyse soll geklärt werden, ob Beziehungsfaktoren den Verlauf der Krankheit beeinflussen. Des

Weiteren wird untersucht, ob biologische Faktoren für den Krankheitsverlauf verantwortlich sind.

Bei Interesse, Fragen oder für weiterführende Informationen melden Sie sich bitte via E-Mail oder Telefon bei der Studienverantwortlichen:

Frau Dr. sc. Andrea Burri  
Telefon +41 (0)44 635 74 57,  
a.burri@psychologie.uzh.ch.