

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 3: **Macht die Verdauung Bauchweh?**

PDF erstellt am: **14.08.2024**

## **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.

## SCHLAGANFALL

## Handschuh verbessert Tastsinn

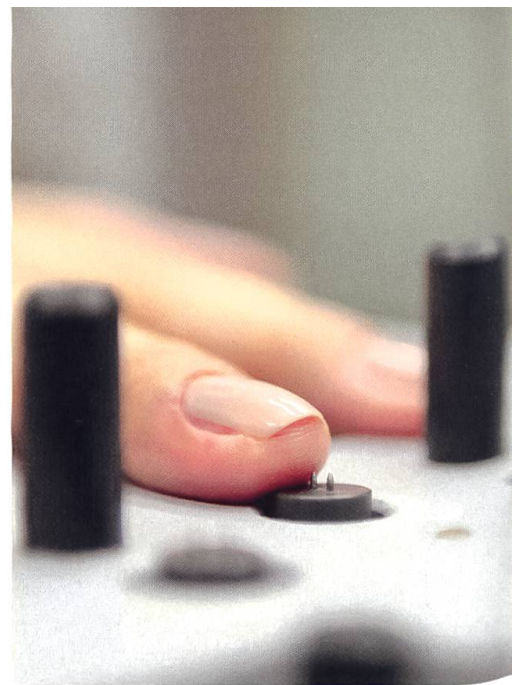
Nach Schlaganfällen gehören Probleme mit Tastsinn und Motorik zu den häufigsten Folgen. Um diese Fähigkeiten zurückzuerlangen, müssen Patienten in langwierigen Reha-Massnahmen wiederholt trainieren.

Dass man auch mit einer passiven Stimulation eine Besserung erreicht, haben nun Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität in Zusammenarbeit mit dem Hersteller Bosana Medizintechnik erfolgreich an 57 Schlaganfallpatienten getestet.

Die Forscher haben einen Handschuh entwickelt, der über schwache Stromimpulse die Nerven-

fasern stimuliert, die von den Händen ins Gehirn ziehen. Wurden die Finger der Probanden wiederholt in einem bestimmten zeitlichen Muster gereizt, vergrösserten sich die zugehörigen Regionen im Gehirn. Gleichzeitig verbesserte sich der Tastsinn an den stimulierten Fingern.

Auch wenn die Beeinträchtigungen durch die passive Stimulation alleine nicht vollständig zurückgingen, verbesserten sich die Leistungen in fast allen Fällen deutlich. Ein Vorteil der passiven Stimulation ist, dass sie keine aktive Teilnahme erfordert; sie kann während anderer Tätigkei-



ten erfolgen und eignet sich damit auch für in ihrer Mobilität eingeschränkte Patienten. Die Stärke der Stimulation kann der Anwender selbst einstellen; sie sollte deutlich spürbar sein. Manche Nutzer beschreiben das Gefühl dabei als «Fingermassage».

scinexx.de

## BUCHTIPP «Eine Prise Gesundheit – die verborgenen Heilkräfte der Gewürze»

Das Buch «Eine Prise Gesundheit» ist ein sehr schön gestalteter Band, der viele praktische Ratschläge gibt, wie Gewürze für die Regulierung der Körperfunktionen, die Behandlung verschiedener Beschwerden, die Unterstützung der Gesundheit und für ein besseres Wohlbefinden eingesetzt werden können.

Die Autorinnen machten sich Alfred Vogels Sichtweise zu eigen, dass die moderne Wissenschaft Hand in Hand mit der Weisheit unserer Vorfahren gehen muss. Denn sonst wären die Menschen im Westen heute um so manche natürliche Lösung für die unterschiedlichsten Beschwerden ärmer.

Unter anderem erfahren Sie viel Wissenswertes über die Wirkung der Gewürze bei Magenbeschwerden und Übelkeit, bei Problemen mit Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle, bei Menstruationsbeschwerden oder bakteriellen Entzün-

dungen. Gewürze können Blutfette, Cholesterinspiegel und Blutzucker regulieren helfen. Ausserdem schildern die Autorinnen, wie die Gewürze richtig verwendet werden, welche Wärmebehandlung sie vertragen, welche Auswirkungen sie auf den Geschmack haben und wie sie unsere Energie und die Funktion der Nahrung im Körper beeinflussen.

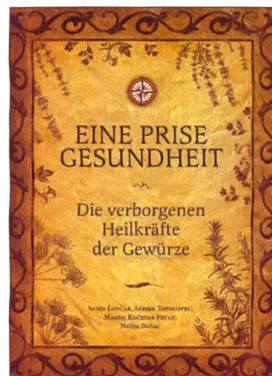
Wir können dieses Buch GN-Abonnenten zu einem einmaligen Sonderpreis anbieten: CHF 28.50 (statt 36.90) bzw. Euro 23.00 (statt 29.90).

«Eine Prise Gesundheit – die verborgenen Heilkräfte der Gewürze» von Sanja Lončar und Co-Autorinnen, 400 farbige Seiten, gebunden, ISBN: 978-3-8304-6890-5.

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.



## KINDERKLEIDUNG

## Giftige Chemikalien: Probleme in Produktionsländern

Kinderkleidung von internationalen Modemarken enthält einer Stichprobe der Umweltschutzorganisation Greenpeace zufolge gefährliche Chemikalien. Bei einem Test von 82 Kinderkleidungsstücken von Adidas und elf weiteren Herstellern fanden die Umweltschützer bei jeder Marke Weichmacher, Nonylphenoethoxylate (NPE) oder per- und polyfluorierte Chemikalien (PFC).

In der gemessenen Konzentration seien die Stoffe nicht gesundheitsgefährdend, so Greenpeace – wobei sie in Kleidern natürlich nichts zu suchen haben. In zwei Fällen überstieg die Belastung durch Weichmacher den Grenzwert für Spielzeuge; doch dieser gilt nicht für Kleidung. Einige der Chemikalien gelten als krebserregend oder könnten das Hormonsystem beeinflussen. Der Preis spielte bei der Qualität keine Rol-

le, teure Marken waren genauso belastet wie billige.

Problematisch sind laut Greenpeace vor allem die Verhältnisse in den Produktionsländern, denn dort kontaminieren die Stoffe Flüsse und das Trinkwasser.

Greenpeace hat nach eigenen Angaben bereits 18 Textilhersteller überzeugt, sich bis 2020 auf

eine Produktion ohne gefährliche Chemikalien zu verpflichten. Die Vereinigung empfiehlt Verbrauchern, auf die Textil-Siegel des Internationalen Verbands der Naturtextilwirtschaft IVN oder des Global Organic Textile Standard (GOTS) zu achten. Auf jeden Fall sollte die Kleidung vor dem ersten Tragen gewaschen werden. *AFP*



## DARMKREBS

## Erhöhte Darmkrebsrate bei Hämorrhoiden

Mediziner haben schon in der Vergangenheit darauf hingewiesen, dass Hämorrhoiden mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko in Zusammenhang stehen könnten. Taiwanische Forscher kamen nun in einer Studie mit über 70 000 Patienten zu dem Ergebnis, dass Patienten mit Hämorrhoiden deutlich häufiger innerhalb von rund sechs Jahren an Krebs jedweder Art erkrankten, als man

es in der Allgemeinbevölkerung erwarten würde. Insbesondere im ersten Jahr nach Auftreten der Hämorrhoiden wurden vermehrt Krebsdiagnosen gestellt. Dies sicherlich aufgrund der gründlicheren medizinischen Überwachung der Patienten, doch der Zusammenhang blieb auch für die Zeit danach bestehen, besonders bei Darm- und Prostatakrebs.

Hämorrhoiden können entstehen,

wenn beim Stuhlgang aufgrund von Verstopfung zu heftig gepresst wird. Eine chronische Verstopfung ist wiederum ein häufiges Symptom bei Darmkrebs, das sich bereits in frühen Stadien einstellen kann.

Hämorrhoiden könnten demnach ein Hinweis auf ein gleichzeitig bestehendes Darm- oder auch Prostatakarzinom sein.

*aerztezeitung.de*

## PARKINSON

## Webseite für junge Parkinsonkranke



Etwa zehn Prozent der Parkinson-Betroffenen sind unter 40 Jahre alt. Wer mitten im Berufs- und Familienleben steht und die Diagnose erhält, wird mit vielen offenen Fragen konfrontiert.

Hilfs- und Informationsangebote gibt es viele, doch speziell an die jüngeren Erkrankten richtet sich die neue Webseite «Jung und Parkinson» [www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de). Die Seite bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum

Austausch von Erfahrungen (z.B. Chat und Forum) und Informationen, gibt Hinweise zu Kliniken und Therapieformen, erklärt medizinische Fachbegriffe und stellt Links zu aktuellen Forschungsergebnissen, Studien und Literatur bereit.

Die Webseite versteht sich als Ergänzung zu bereits bestehenden Seiten wie [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) und [www.deutsche-parkinson-hilfe.de](http://www.deutsche-parkinson-hilfe.de).

TR

## VITAMIN D

## Schützt nicht vor chronischen Erkrankungen

Vitamin D unterstützt die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Zahlreiche Beobachtungsstudien aus der Vergangenheit legten auch eine positive Wirkung des Sonnenvitamins auf viele chronische Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme nahe.

Einer neuen Metaanalyse von insgesamt 462 Studien zufolge gibt es Zweifel an diesem «Rundumschutz» (siehe auch Gesundheits-Nachrichten Ausgabe Januar/Februar 2013). Laut den Forschern sind niedrige Vitamin-D-Werte nicht die Ursache chronischer Erkrankungen, sondern eher die Folge eines schlechten Gesundheitszustandes.

Während die eine Hälfte der untersuchten Studien (reine Beobachtungsstudien) eine Schutzwirkung von Vitamin-D-Supplementen aufzeigte, bestätigte sich dies bei der zweiten Hälfte (placebokontrollierte

Studien) nicht. Der grosse Unterschied bei den Ergebnissen zeige, dass «abnehmende Vitamin-D-Werte ein Marker für einen sich verschlechternden Gesundheitszustand sind», erklärt Studienautor Philippe Autier im Fachblatt «The Lancet Diabetes & Endocrinology».

«Alterungsvorgänge und entzündliche Prozesse, die mit dem Auftreten von Erkrankungen verknüpft sind, führen zu verringerten Vitamin-D-Konzentrationen», so Autier weiter. Dies würde auch erklären, warum ein Vitamin-D-Mangel bei einem breiten Spektrum an Erkrankungen beobachtet wird.

Unbestritten bleibt aber der positive Effekt von Vitamin D bei Osteoporose.

*spiegel.de*





Sport ist eine effektive Ergänzung zu herkömmlichen Therapieformen.

## DEPRESSION

# Sport hilft gleich gut wie Medikamente

Die positive Wirkung von Sport auf die körperliche und geistige Gesundheit ist bekannt. Dass Sport aber ebenso gut wie ein Antidepressivum wirken kann, ist relativ neu. Wissenschaftler der Medical School Hamburg haben hierzu 39 Metaanalysen aus den vergangenen 23 Jahren analysiert, die ihrerseits insgesamt fast 1600 Studien mit zusammen 142 000 Teilnehmern umfassten.

Hierbei bedienten sich die Forscher einer Effektgrösse, die ab einem Wert von 0,2 auf einen kleinen, ab 0,5 auf einen mittleren und ab 0,8 auf einen grossen Nutzen hindeutet. Für die etwa 61 000 Studienteilnehmer mit Ängsten liess sich eine Effektgrösse von 0,34 berechnen, was eher einen geringen Nutzen kennzeichnet.

Bei den 81 000 Teilnehmern mit Depressionen lag der Wert jedoch bei 0,56 und damit schon im Bereich eines moderaten Profits. Gegen Depression scheint körperliche Bewegung also etwas mehr zu bringen, was sich auch mit anderen statistischen Verfahren bestätigen liess.

Das Erstaunliche war jedoch, dass, verglichen mit anderen Therapien, der Nutzen der körperlichen Bewegung sowohl bei Depressionen als auch bei Ängsten ähnlich gross wie eine medikamentöse oder eine psychotherapeutische Behandlung war.

Die Forscher vermuten, dass Sport ähnlich wie ein Antidepressivum wirkt: Viel Bewegung lässt den Serotoninspiegel steigen, verbessert die Übertragung von

Neurotransmittern und begünstigt das Wachstum neuer Nervenzellen im limbischen System. Die Forscher sehen deshalb im Sport eine gute Ergänzung zu den anderen Verfahren.

Problematisch dabei ist, dass einerseits der Bewegungsdrang von depressiven Menschen eher eingeschränkt ist, andererseits exzessiv betriebener Sport auch ein Hinweis auf eine Depression sein kann. Ärzte sollten deshalb ihre Patienten ermuntern, sich einer Sportgruppe mit moderatem Sportprogramm anzuschliessen. Als Ersatz psychotherapeutischer oder medikamentöser Therapien kann Sport aber nicht dienen. Dies muss jeweils individuell mit einem Arzt abgeklärt werden. [aerztezeitung.de](http://aerztezeitung.de)