Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 5: Runter mit dem Blutdruck

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

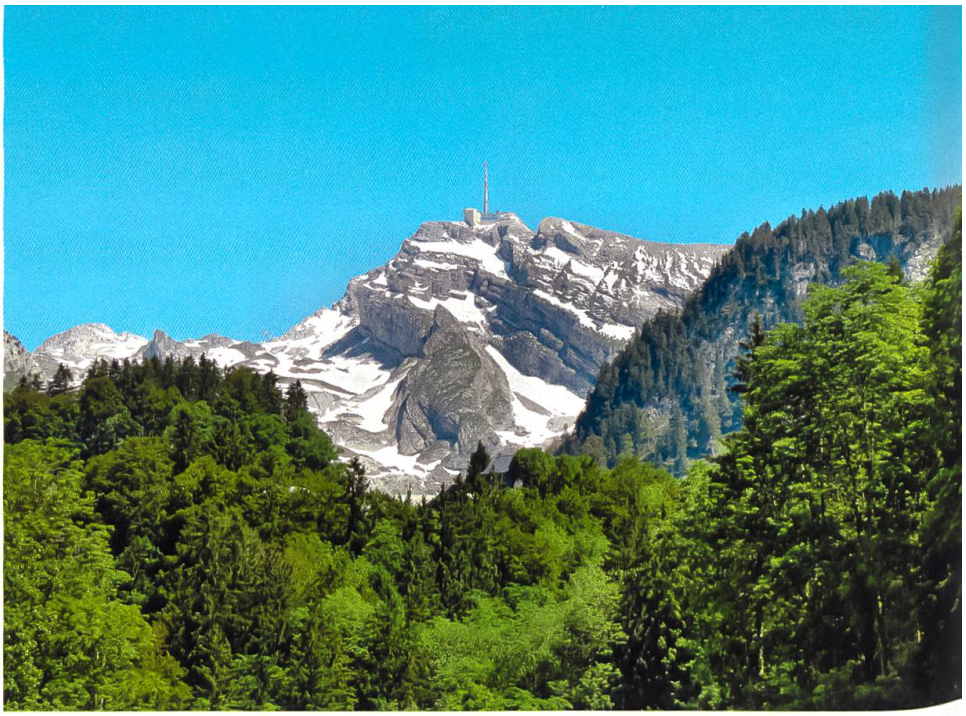
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



PARKINSON-SELBSTHILFEGRUPPE

Gipfel-Treffen

Am Mittwoch, 21. Mai 2014 findet das dritte Parkinson-Gipfel-Treffen auf dem Säntis statt. Organisiert wird es von der Parkinson-Selbsthilfegruppe «Jupp Säntis» und der Rehaklinik Zihlschlacht.
Das Thema der Informationsveranstaltung lautet: «Jung und mit der Diagnose Parkinson! Wie weiter?»
Hierzu sind alle in jüngeren Jahren betroffene (noch berufstätige) Parkinsonpatientinnen und -patienten aus der gesamten Deutschschweiz eingeladen, die seit kurzem die Diagnose Parkinson haben und nun möglicherweise vor einem Berg voller Fragen und Zweifel bis hin zu Ratlosigkeit stehen.
Das Treffen auf dem Gipfel des malerischen Säntis soll Betroffenen Antworten, wichtige Erkenntnisse sowie Hilfestellungen vermitteln. Hierzu werden erfahrene Neurologen, Therapeuten und Fachpersonen aus dem Pflegebereich und dem Sozialwesen hilfreiche Impulse und Ideen weitergeben. Interessierte Personen melden sich bitte bei der SHG Jupp Säntis an:
E-Mail: juppsaentis@bluewin.ch
Tel: +41 (0)71 461 26 03.

BUCHTIPP «Sport im Alter – Bewegung für ein langes Leben»

Dieses Buch wendet sich an die Generation «50plus», die mit Sport und Bewegung bis ins letzte Lebensjahrzehnt hinein möglichst gesund, selbständig und mobil bleiben möchte. Denn die über 50-Jährigen sind fitter denn je und haben laut Statistik eine hohe Wahrscheinlichkeit «gesund zu altern». Sport und Bewegung bilden hierzu eine wichtige Grundvoraussetzung.
Das Buch des Sportjournalisten Andreas Strepenick richtet sich nicht an Leistungssportler (s. Artikel ab S. 14 in diesem Heft), sondern an Menschen, die Sport zur Gesunderhaltung betreiben möchten.
Anschaulich beschreibt Strepenick die Vorteile verschiedener (Alters-)Sportarten wie Skilanglauf, Schwimmen, Radfahren, Krafttraining und Nordic Walking und wie sich diese einfach in den Alltag integrieren lassen. Ergänzt wird der Ratgeber durch zusätzliche Porträts konkreter Praxisbeispiele aus Deutschland, wie z.B. Tanzen im Alter, eine Seniorenklettergruppe, die Wandergruppe «Spätlese» oder ein Bewegungsangebot im Altersheim.
Zusätzlich bietet das Buch einen Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Älterwerden sowie zur gesunden Ernährung im Alter und beim Sport. Die zahlreichen Angebote und Anregungen werden die Leser nicht nur sportlich inspirieren, sondern vermitteln auch ein Lebensgefühl selbstbestimmten Alterns.

«Sport im Alter – Bewegung für ein langes Leben» von Andreas Strepenick, 140 S. broschiert, ISBN: 978-3-7930-5091-9
CHF 29.90/Euro 19.80

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.

MEDIZIN

Süssholz hilft nach Intubation

Nicht nur in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Süssholz als wirksames naturheilkundliches Mittel bekannt. Eine aktuelle Studie der Medizinischen Uni Wien belegt nun erstmals wissenschaftlich eine besondere Eigenschaft dieser als Lakritze erhältlichen Natursubstanz. Die Forscher untersuchten Patienten, die nach einer Lungen-OP einen besonders dicken Beatmungsschlauch benötigten und dadurch häufig an Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten litten. Durch die Verabreichung von Süssholz reduzierte sich die Häufigkeit der postoperativen Beschwerden deutlich. Und: Die Patienten waren auch subjektiv äusserst zufrieden.

aerztezeitung.de

EXTRA-BUCHTIPP

Auf stillen Wegen an starke Orte

GN-Leserinnen und -Leser kamen bereits 2012 zu dem Genuss, unter dem Titel «Wege für meine Seele» drei Wanderungen aus diesem wunderschönen Buch vorab kennenzulernen. Im August 2013 ist nun das komplette Werk erschienen: «Auf stillen Wegen an starke Orte» von Buchautor, Fotograf und Wanderkolumnist der NZZ Heinz Staffelbach.

In der heutigen lauten und hektischen, von Terminen und Stress geprägten Alltagswelt sehnen sich viele Menschen nach Ruhe, um Körper und Geist zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Das Buch bietet rund 40 sorgfältig ausgewählte Wanderungen, die sich ideal dazu eignen.

Auf ruhigen Pfaden durch märchenhafte Wälder, entlang verträumter Flüsse und durch urtümliche Bergwelten lässt es sich wunderbar abschalten. An Orten wie versteckten Wasserfällen, uralten Baumhainen oder verborgenen Bergseen kann man in Ruhe auftanken und zu frischen Kräften kommen.

Die Wanderungen sind über die ganze Schweiz verteilt, nie zu lang oder zu schwierig, und alle sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Zehn Inspirationen und Tipps zum Thema Achtsamkeit und Entspannung helfen, die Wanderungen besonders erholsam zu machen. So wird jeder Tag in der Natur zu einer Quelle der Ruhe, der Freude und des inneren Glücks.

Erhältlich in allen Buchhandlungen: «Auf stillen Wegen an starke Orte» von Heinz Staffelbach, AT Verlag 2013, 208 S. Format: 23 cm × 28 cm, 126 Farbfotos, zahlreiche Kartenausschnitte; Preis: 59.90 CHF/39.90 Euro

HOHER BLUTDRUCK

Vorsicht bei Genuss von grünem Tee

Wer regelmässig blutdrucksenkende Medikamente nehmen muss, sollte auf den Genuss von Grüntee verzichten. Forscher der Universität Erlangen-Nürnberg haben gemeinsam mit japanischen Kollegen festgestellt, dass die im Grüntee enthaltenen Katechine diese Medikamente abschwächen können. Für die Studie trank eine Test-Gruppe zunächst zwei Wochen lang täglich etwa vier Tassen grünen Tee. Anschliessend wurde ihnen eine Tablette des Betablockers Nadolol verabreicht.

Danach prüften die Forscher die Konzentration des Wirkstoffs im Blutplasma und kontrollierten ausserdem den Blutdruck der Freiwilligen. In einer zweiten Testreihe wurde der grüne Tee durch Wasser ersetzt.

Das erstaunliche Ergebnis: Nach dem Grüntee-Genuss lag der Nadololspiegel im Blut der Testpersonen rund 85 Prozent unter dem Vergleichswert. Folglich war auch die blutdrucksenkende Wirkung des Medikaments deutlich vermindert.

Ob grüner Tee auch andere Medikamente hemmt, können die Forscher zumindest nicht ausschliessen. Sie vermuten, dass die Grüntee-Katechine ein Protein in der Darmschleimhaut blockieren, das als Arzneistofftransporter bekannt ist. *scinexx.de*

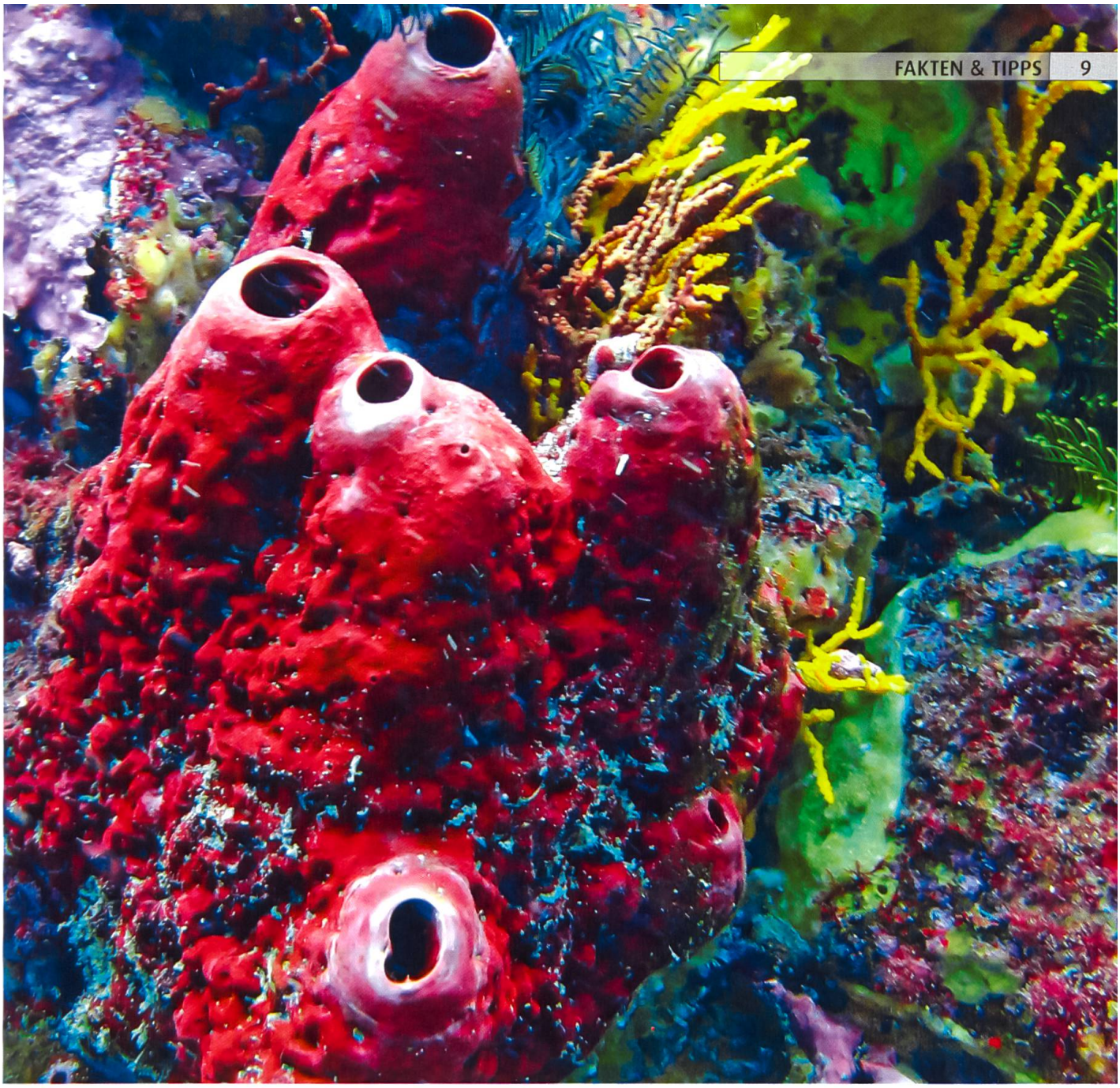
MEDIZIN

Oft unnötige Meniskus-Operationen

Meniskusprobleme treten häufig bei Sportlern und älteren Menschen auf. Kommt es danach zu einer Gelenkspiegelung, wird meistens auch schadhaftes Meniskusgewebe entfernt. Der Nutzen dieser Operation ist jedoch fraglich, denn oftmals bessern sich die Beschwerden auch ohne Eingriff.

Finnische Ärzte vom Hatanpää City Hospital konnten dies in einer Untersuchung an 146 Patienten zwischen 35 und 65 Jahren belegen. Alle Patienten erhielten zunächst eine Gelenkspiegelung, aber nur jedem Zweiten wurde Meniskusgewebe entfernt. Zwölf Monate später zeigte sich im Vergleich von Operierten zu Nichtoperierten in Bezug auf das Auftreten von Knieschmerzen nach sportlichen Übungen kein bedeutsamer Unterschied.

Die Ergebnisse widersprechen der gegenwärtigen Praxis, Teile des Meniskus bei verschleissbedingten Meniskusrissen zu entfernen, schreiben die Forscher. Dass operative Eingriffe häufig keine Verbesserungen zeigen, ist keine Seltenheit. Allerdings müsse die Entscheidung für oder gegen einen Eingriff jeweils individuell getroffen und mit den Ärzten abgesprochen werden. *zeit.de*



Meeresschwamm Theonella swinhoei: Lebensraum der Tectobakterien: Foto: Toshiyuki Wakimoto, Universität Tokio.

HILFE AUS DER NATUR

Bakterien mit bioaktiven Stoffen

Dass bei der Suche nach neuen Medikamenten die Natur immer wieder Überraschungen bereit hält, zeigt die Entdeckung einer bisher unbekannten Bakteriengattung.

Ein internationales Forscher-Team hat auf dem Schwamm Theonella swinhoei ein Bakterium entdeckt, das bisher keiner bekannten Gruppe zugeordnet werden kann. Der Meeresschwamm war aufgrund seiner vielen Naturstoffe in den Blick der Wissenschaftler geraten. Nun stellte sich aber heraus, dass nicht der Schwamm, sondern das darin lebende Tectobakterium die über 40 bioaktiven Stoffe produziert.

Nicht nur Pflanzen, auch Bakterien sind bekannt für wirksame Naturstoffe. So können sie für den Menschen wichtige Substanzen wie Antibiotika und Enzyme produzieren.

Die neu entdeckten Bakterien kommen in vielen Schwämmen vor, aber auch im Meerwasser. Bisher konnten sie im Labor jedoch noch nicht kultiviert werden, was eine Voraussetzung für die Entwicklung neuer Medikamente wäre. *Scinexx.de*