

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Zitrone hilft bei Übelkeit?**

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.

## PARKINSON

## Bockshornklee zeigt Wirkung



Parkinson-Patienten erhalten üblicherweise den Wirkstoff Levodopa (L-Dopa). Bei langfristiger Einnahme treten jedoch häufig Nebenwirkungen auf. Indische Wissenschaftler sind nun auf der Suche nach einer pflanzlichen Begleitmedikation auf den Bockshornklee (*Trigonelle foenum-graecum*) gestossen.

Die gewöhnlich als Gewürz verwendeten Samen der Pflanze vereinigen in sich zellschützende, antioxidative und antientzündliche Eigenschaften. Im Rahmen einer Doppelblindstudie nahmen insgesamt 50 Parkinson-Patienten im Alter zwischen 18 und 70 Jahren

über einen Zeitraum von sechs Monaten zweimal täglich eine Kapsel mit 300 Milligramm Bockshornklee oder aber ein Placebo zusätzlich zum L-Dopa ein. Die Zuteilung zu den beiden Gruppen erfolgte nach dem Zufallsprinzip. Unter dem Strich verbesserten sich in der Bockshornklee-Gruppe die krankheitsspezifischen Symptome signifikant. Fünf von 23 Patienten aus dieser Gruppe konnten sogar den Status ihres Erkrankungsstadiums verbessern, in der Placebo-Gruppe dagegen nur einer von 19 Patienten.

Die Wissenschaftler vermuten, dass

der pflanzliche Extrakt die Schädigung der auf Dopamin reagierenden Neuronen hemmt und somit ein Fortschreiten der Erkrankung verzögern kann. Den genauen Wirkmechanismus sowie die langfristigen Effekte des Bockshornklee-Extrakts müssen jedoch in Studien mit einer grösseren Probandenzahl erst noch ermittelt werden. *medical-tribune.de*

## BUCHTIPP

## «Darm mit Charme – alles über ein unterschätztes Organ»

Der Darm wurde in der Literatur bisher eher stiefmütterlich behandelt. Neueste Forschungsergebnisse gestehen ihm jedoch viel weitgehenderen Einfluss auf die Prozesse in unserem Körper zu, als wir bislang vermuteten. Da kommt ein Buch, das nicht nur fundiert und höchst anschaulich, sondern auch witzig und vergnüglich die vielen Facetten des vernachlässigten Organs erklärt, gerade recht.

Die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders schildert spannend und unterhaltsam, welch ein hochkomplexes Organ der Darm ist. Sie erläutert die einzelnen Stationen und den Aufbau des gesamten Verdauungstraktes, geht auf die Beteiligung des Darms beim Entstehen von Allergien und Intoleranzen ein und erklärt das Nervensystem des Darms. Ausserdem zeigt sie Ursachen für Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Aufstossen, Sodbrennen und Er-

brechen auf. Die Sprache ist offen, sehr geradeheraus und schildert die komplexen Vorgänge ohne falsche Scham, dafür aber tatsächlich mit Charme. Die Faszination für ihr Forschungsgebiet merkt man der angehenden Medizinerin an. Es glückt ihr, die Leserinnen und Leser mit auf eine Reise ins Körperinnere zu nehmen, die spannender, interessanter und vergnüglicher kaum sein könnte. Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, was Ihr Darm eigentlich so alles treibt, lesen Sie dieses Buch.



«Darm mit Charme – alles über ein unterschätztes Organ» von Giulia Enders, 288 S., Ullstein Verlag, kartoniert, ISBN: 13-978-3-5500-8041-8 CHF 24.50/Euro 16.99

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.

## RESISTENZEN

## Käfer trotz Gen-Mais

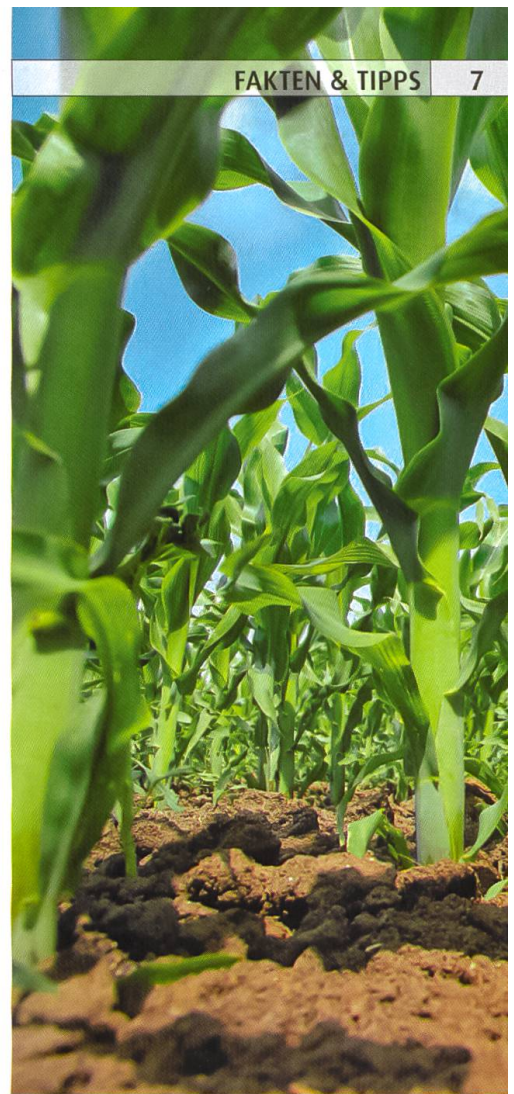
Die Larven des eingeschleppten Maiswurzelbohrers fressen mit Vorliebe die Wurzeln von Maispflanzen an. Die vom Saatguthersteller Pioneer vertriebene Mais-sorte «1507» wurde gentechnisch so verändert, dass sie ein Pflanzengift gegen den Käfer produziert.

US-Forscher der Iowa State University fanden jedoch heraus, dass der Schädling dagegen in relativ kurzer Zeit resistent geworden ist. Zwar gingen die Ernteaufträge zunächst zurück, aber bereits nach vier Jahren hatten die Käfer eine Gegenwehr entwickelt. Die Wissenschaftler schlagen die Rückkehr zur Fruchtfolge

vor, also dem häufigeren Wechsel der anzubauenden Pflanzenarten.

Das würde nicht nur die Frassschädlinge eindämmen, sondern wäre auch hinsichtlich Bodenbelastung und Umweltverträglichkeit besser. Die schnelle Entstehung von Resistenzen könnte alle Argumente, mit denen gentechnisch verändertes Saatgut bisher beworben wurde, durchkreuzen, schreiben die Studien-Autoren. Erst im Februar hatte die Maissorte «1507» des Saatgutkonzerns für Aufsehen gesorgt, weil die EU-Kommission die Zulassung in allen EU-Staaten angekündigt hatte.

*science.orf.at*



## TAG DES OFFENEN GARTENS 2014

## Wir laden ein!

Am 14. Juni 2014 laden wir wieder zum Tag des offenen Gartens ein. Lassen Sie sich bei Ihrem Besuch im appenzellischen Teufen von der Kraft der Natur begeistern. Wir bieten geführte Besichtigungen durch den Heilpflanzen-Schaugarten, Tipps und Tricks im Umgang mit Pflanzen, Degustation von A. Vogel-Produkten sowie einen Bücherverkauf. Mittags können die Besucher gratis einen schmackhaften Risotto genießen. Parkplätze in Teufen, Shuttleservice ab Bahnhof Teufen bis zum Hätschen.

**Samstag, 14. Juni 2014, 10 bis 16 Uhr, Hätschen, 9053 Teufen AR.**



## DARMFLORA

## Erst die Mikroben machen den Kakao gesund

Kakao ist aufgrund des hohen Polyphenol-Gehalts gesund. Forscher der Louisiana State University in Baton Rouge (USA) fanden nun heraus, dass nur bestimmte Darmbakterien diese gesunden Inhaltsstoffe des Kakaos zu wirksamen Substanzen zersetzen.

Am besten werden die schwer verdaulichen Polyphenole durch Bifidus- und Milchsäurebakterien in antientzündlich wirkende Verbindungen zerlegt. Erst diese Moleküle passieren dann die Darmwand und können ins Blut und an ihren

Wirkungsort gelangen. Ist die Darmflora durch ungesunde Ernährung geschädigt, überwiegen



Mikroben wie Clostridien und einige Escherichia-coli-Stämme,

die diese Kakao-Bestandteile verschmähen. Die nützlichen Inhaltsstoffe werden dann unverdaut ausgeschieden. Diese Bakterien gelten zudem als Verursacher von Entzündungen, Blähungen und anderen Verdauungsstörungen.

Es kann sich daher doppelt lohnen, die Darmflora mit entsprechender Ernährung zu fördern. Das hilft nicht nur der Verdauung, es holt auch das Maximum aus den gesunden Inhaltsstoffen der Schokolade heraus. Ballaststoffreiche Nahrung und Präbiotika eignen sich dafür besonders. *scinexx.de*

## BMI

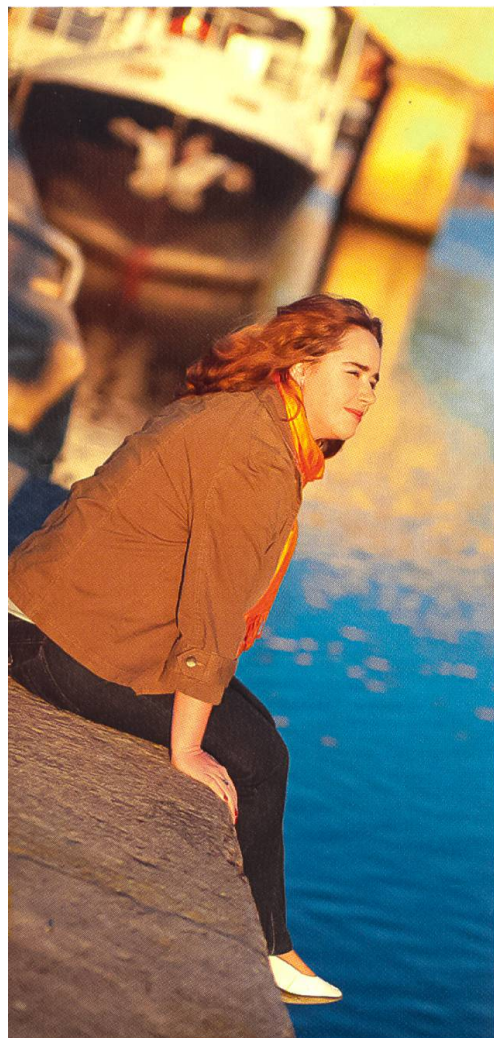
## Morgenlicht hält schlank

Wer vormittags Tageslicht ausgesetzt ist, kann seinen Body-Mass-Index (BMI) verringern. Dies vermuten Forscher der Northwestern University Evanston (USA) aufgrund eines kleinen Experiments mit 52 Probanden.

Jene Gruppe, die zwischen acht und zwölf Uhr das Haus verließ, hatte nach einer Woche einen signifikant niedrigeren BMI als die Gruppe, die erst später nach draussen ging. Schon 20 bis 30 Minuten genügte, um das Körpergewicht zu beeinflussen, wenn die Lichtstärke jeweils mindestens 500 Lux betrug. In geschlossenen Räumen werden meist nur zwischen 200 bis 300 Lux erreicht,

während draussen selbst an stark bewölkten Tagen mindestens 1000 Lux herrschen.

Zwar wird die Aussagekraft des Tests durch die geringe Teilnehmerzahl abgeschwächt, unbestritten ist jedoch, dass sich der menschliche Stoffwechsel bei fehlendem Tageslicht verändert. Licht ist ein wichtiger Taktgeber für die innere Uhr, es hilft unter anderem dabei, die Rhythmen unseres Stoffwechsels an den Tag-Nacht-Wechsel anzupassen. Auch unser Energiehaushalt wird dadurch reguliert – und das beeinflusst, ob Kalorien verbrannt oder als unliebsame Fettpolster abgelagert werden. *scinexx.de*



## BORRELIOSE

## Mehr als nur eine einzige Krankheit?

Die von Zecken übertragene Borreliose äussert sich aufgrund vieler verschiedener Borreliose-Erreger oft in einem unspezifischen Krankheitsbild. Daher liegt die Vermutung nahe, dass es sich bei der Borreliose um mehrere verschiedene Krankheiten, also ein Syndrom handelt, wie Prof. Karl Bechter (Ulm) auf dem Kongress der Deutschen Borreliose-Gesellschaft in Erfurt erklärte.

Nicht jede Infektion bedeutet automatisch auch Krankheit, denn diese ist abhängig vom Wirt, von dessen genetischer Ausstattung, vom aktuellen Zustand seines Immunsystems und von anderen Infektionen, die möglicherweise zuvor stattgefunden haben.

Borreliose-Erreger ziehen sich gern in Gewebe mit langsamem

Stoffwechsel wie z.B. Bänder und Knorpel zurück. Dabei verändern sie ihre Form, so dass sie unterm Mikroskop oft gar nicht erkannt werden. Ausserdem bilden sie Zysten und können als solche lange Zeit überdauern und Antibiotika trotzen. Im Labor zeigen Borrelien zudem eine Art Schwarmverhalten, d.h. sie können sich zu symmetrischen Strukturen und weiter zu einem Biofilm formieren.

Die Wissenschaftler konstatieren, dass die vorhandenen diagnostischen Routine-Werkzeuge völlig unzureichend sind, um einen solch flexiblen Erreger zu identifizieren.

Der bekannte «ELISA»-Suchtest ergab in mehreren Studien eine Schwankung der Genauigkeit

zwischen 30 und 75 Prozent. Manchmal liege der Fehler im Labor, manchmal würden aber auch die Herstellerfirmen die wissenschaftlich entwickelten Tests vereinfachen, was deren Sensitivität weiter beeinträchtigt.

Beim Antikörper-Nachweis durch den «Westernblot»-Test gilt: Selbst im Frühstadium einer Borreliose können in etwa 20 Prozent der Fälle keine Antikörper, also auch keine Infektion, nachgewiesen werden – im Spätstadium sogar in 50 Prozent der Fälle.

Die Forscher fordern deshalb, grössere Anstrengungen in der Verbesserung der Diagnostik zu unternehmen. Spaziergänger sollten sich ausreichend schützen und auf Zecken absuchen. *aerztezeitung.de*

Wanderer und Spaziergänger sollten in Borreliose-Gebieten lange Hosen und auch langärmelige Oberbekleidung tragen.

