Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 11: Signale der Haut

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: 14.07.2025

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

OBST UND GEMÜSE

Fünfmal am Tag ist genug

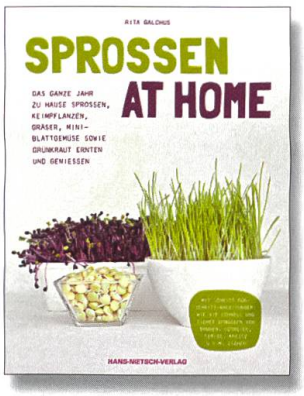
Ernährungswissenschaftler empfehlen, jeden Tag fünf Portionen Obst oder Gemüse (500 bis 800 Gramm) zu sich zu nehmen.
Forscher der Harvard School of Public Health in Boston und der School of Public Health in Jinan können nun diese Zahl besser belegen. Nach der Auswertung von insgesamt 16 Studien kommen sie zu dem Schluss, dass die vermehrte Aufnahme von Obst und Gemüse die Mortalität senkt, insbesondere das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Durchschnittlich sank das Sterberisiko um fünf Prozent für jede zusätzliche Portion Obst oder Gemüse am Tag.

Allerdings erreichte dieser positive Effekt laut der Metaanalyse seine Grenze bei fünf Portionen täglich. Danach sank das Sterberisiko nicht weiter. Doch nur gerade einmal zwölf Prozent der Weltbevölkerung erreichen diese geforderte Tagesmenge.
Die Forscher fanden aber auch heraus, dass die Anzahl der gesunden Inhaltsstoffe in den 13 untersuchten Regionen je nach geografischen und klimatischen Bedingungen stark variierte. Dadurch nahmen in manchen Regionen Personen mit weniger als fünf Portionen pro Tag zum Teil mehr an bioaktiven Stoffen auf als Personen, die fünf oder mehr Portionen assen. Die Forscher empfehlen daher, eher viele verschiedene Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen als nur wenige Sorten.

aerzteblatt.de/TR

BUCHTIPP «Sprossen at home»

Zu Hause Sprossen zu züchten, ist wieder in. Der Minigarten auf der Fensterbank verspricht vitaminreichen Genuss vor allem in den kalten Monaten, in denen die Auswahl an frischem, heimischem Gemüse etwas karger ist.
Autorin Rita Galchus hat sich in einem aktuellen Buch des Themas angenommen und erläutert in Text und vielen Bildern die Feinheiten der Sprossengärtnerei. «Sprossen at Home» zeigt, was die verschiedenen Sprossenarten so gesund und köstlich macht, berät bei der Auswahl eines auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Keimgeräts und gibt für jede Keimmethode und Samenart eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung. Ausserdem bietet das Buch eine ausführliche Samenkunde und Tipps zur Auswahl und Mischung der Samen. Wichtig sind auch die Tipps zur Hygiene beim Sprossenziehen.



Nicht zuletzt liefert das Buch appetitliche Rezepte, wie aus den geernteten Sprossen leckere Suppen, Salate und Säfte werden, geeignet für vegane, vegetarische oder vollwertige Ernährung. Übrigens essen auch die meisten Kinder Sprossen gerne, erst recht, wenn sie beim «Gärtnern» mitmachen durften. Sprossen können in jeder Jahreszeit in der eigenen Küche gezogen, geerntet und genossen werden. Wer einmal erfahren hat, wie einfach die Aufzucht und Verwendung ist, wird die «Powernahrung» auf dem Speiseplan nicht mehr missen wollen.

«Sprossen at home» von Rita Galchus
155 S.,Hans-Nietsch-Verlag 2014, broschiert
ISBN: 978-3-86264-248-9, CHF 28.90/Euro 19.90

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

HERZGESUNDHEIT

Wie Stress die Gefässe verstopft

Chronischer Stress führt über den Umweg des Immunsystems zur Verstopfung der Gefässe. Dies konnten nun Forscher der Harvard Medical School in Boston in einer Studie nachweisen.

Der statistische Zusammenhang ist schon lange bekannt. Stress löst eine Vielzahl von Krankheiten aus, darunter auch Arteriosklerose. Allerdings war der verantwortliche Mechanismus bislang nicht vollständig bekannt.

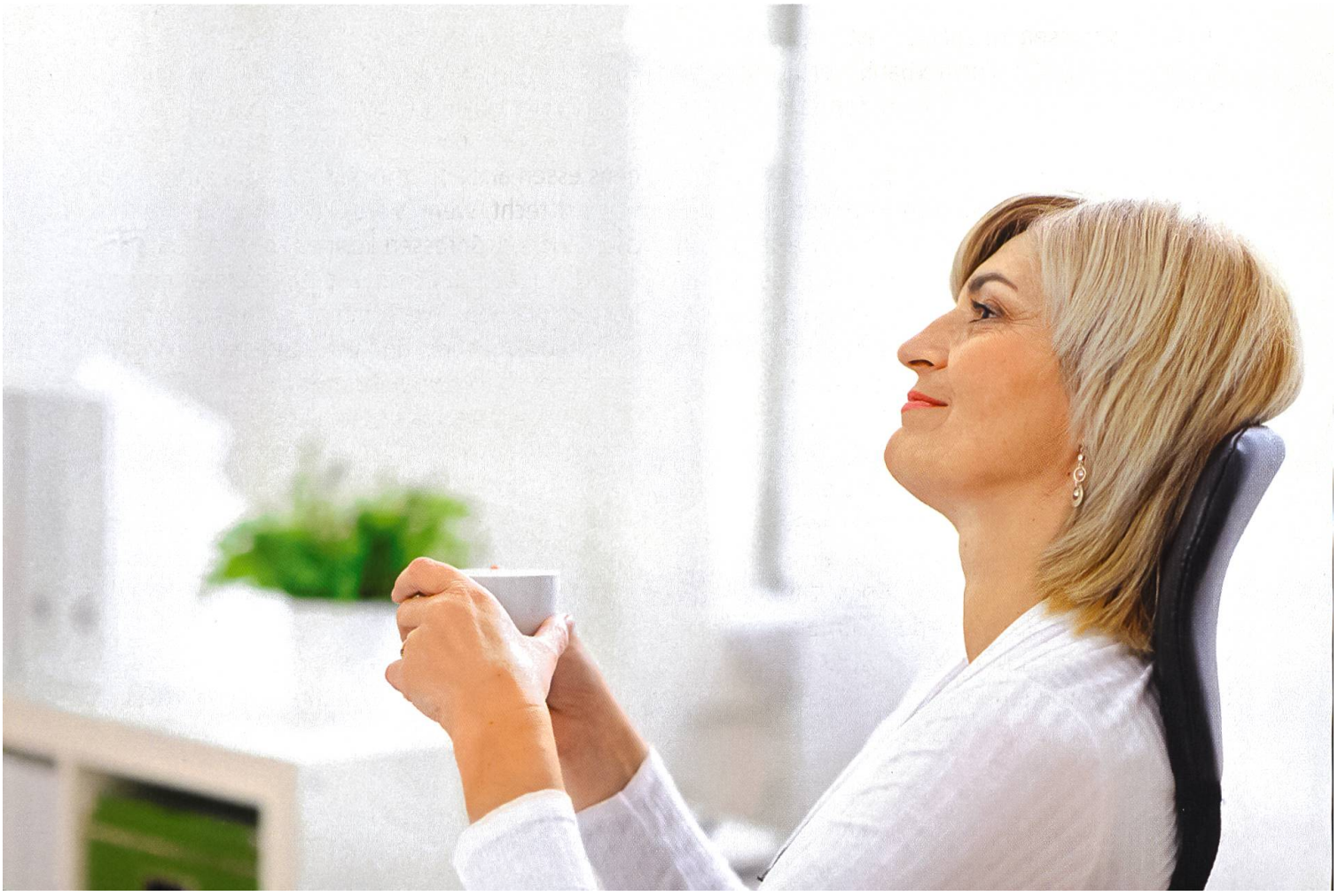
Die Harvard-Mediziner wiesen nun bei gestressten Klinikmitarbeitern eine erhöhte Zahl von Immunzellen nach und fanden damit das bisher unbekannte Glied in der Kausalkette von der Psyche zum geschädigten Organ: Stress führt unter anderem zur Ausschüttung von Noradrenalin im Knochenmark. Dies animiert Stammzellen des Blutes zur Herstellung von weissen Blutkörperchen, die wiederum Entzündungsstoffe abgeben. Letztere fördern die Bildung von schädlichen Plaques in den Gefässen, die im schlimmsten Fall zu Infarkten und Schlaganfällen führen.

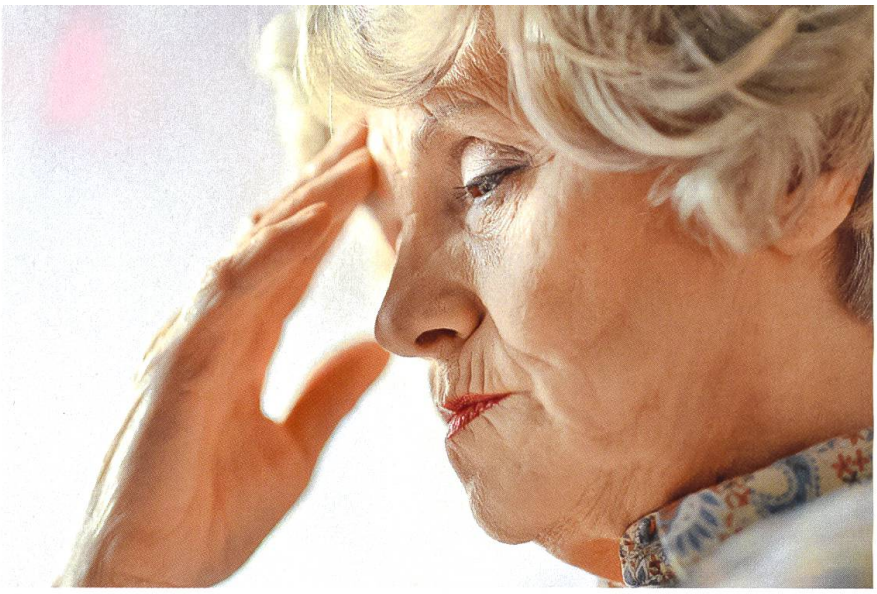
Eine Schlüsselrolle in dieser fatalen Wirkungskette spielt offenbar ein Rezeptor namens Beta 3. Er liegt auf der Oberfläche von Stammzellen im Knochenmark. Beim guten Stress («Eustress») dient dieser Rezeptor quasi als Auslöser für Alarmstufe Gelb: Wird er aktiviert, schwärmen weisse Blutkörperchen aus, bereiten den Körper auf drohende Gefahren vor und reagieren gegebenenfalls auf Verletzungen oder Infektionen.

Beim schlechten, chronischen Stress («Distress») läuten ebenfalls die Beta-3-Alarmglocken, allerdings flottieren die Immunzellen im Körper, ohne jemals an einem Krisenort gebraucht zu werden – mit schädlichen Folgen für die Gefässe. Bleiben wir also lieber gelassen.

science.ORF.at/R. Czepel/CR

Manchmal ist «Abwarten und Tee trinken» die beste Devise: Wer chronischen Stress vermeidet, hilft seinem Herzen.





WETTERFÜHLIGKEIT

Alles eingebildet?

In einer Umfrage unter 712 Arthrosepatienten aus sechs europäischen Ländern gaben 67 Prozent an, dass ihre Gelenkbeschwerden durch das Wetter beeinflusst werden. Die Analyse zeigte, dass Patienten mit eingestandener Wetterfühligkeit öfter über Gelenkschmerzen klagten als ihre nicht-wettersensitiven Mitpatienten.

Von den im Schnitt 73 bis 74 Jahre alten Teilnehmern bezeichneten sich zwei Drittel als wetterfühlig. Davon machte den meisten nasses, regnerisches und/oder kaltes Wetter zu schaffen. Überraschendes Ergebnis dieser Studie: Ältere Teilnehmer aus Spanien und Italien zeigten eine höhere Wetterempfindlichkeit als Patienten aus Schweden.

Möglicherweise ist Wetterfühligkeit neben klimatischen Gegebenheiten auch von der psychischen Konstitution abhängig. Ängstliche Menschen erlebten sich grundsätzlich als sensibler gegenüber den Wetterbedingungen. Hinzu kommt, dass die Betroffenen aufgrund der negativen Gemütslage den Gelenkschmerz womöglich stärker wahrnehmen.

Wissenschaftlich gibt es zwar keine gesicherten Beweise, dass das Wetter einen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, die Erkenntnisse können aber zumindest in die Therapie wetterfühliger Rheumapatienten einfliessen und Verständnis für ihre Situation wecken.

carstens-stiftung.de/NZZ am Sonntag

CHINESISCHE MEDIZIN

Selbsthilfe-Tipps bei Rücken-, Kopf- und Magenschmerzen

GN-Leser werden die Autoren Dr. Anja Stamm und Dr. Bernd Wollmann noch von dem Buch «Super Tipps bei Pollenallergie» kennen. Jetzt hat das Autoren-Duo mit «Chinesische Medizin – kinderleicht» nachgelegt und möchte vor allem die im heutigen Alltag verlorengegangenen Kenntnisse zur Selbstheilung vermitteln.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Chinesischen Medizin überzeugt das Buch mit praktischen Hilfestellungen aus dem Bereich der Akupressur bei kleineren «Wehwehchen» wie Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen sowie bei Erkältungen, Müdigkeit oder Zahnschmerzen. Abbildungen zeigen anschaulich, wo sich welche Akupressurpunkte befinden, wie sie zu finden sind und welche Organe damit in Verbindung stehen.

Da sich Chinesische Medizin auch als vorbeugende Behandlung eignet, wird das Büchlein durch zahlreiche Ernährungstipps zum jeweiligen Thema (z.B. mit Tees und ausgewählten Lebensmitteln) ergänzt.

GN-Abonnentinnen und -Abonnenten können das 90-Seiten-Büchlein bei den Autoren zum Sonderpreis von CHF 25.00 (statt CHF 29.00 im Buchhandel) bzw. Euro 21.00 (statt 23.50) bestellen unter:

Tel: +41 (0)91 649 83 30
Fax: +41 (09)1 649 83 04
E-Mail: bernd.wollmann@gmx.net

VORBEUGUNG

Auch kurzes Joggen hilft

Umfangreiche Sportprogramme sind möglicherweise gar nicht notwendig, um gesund zu bleiben. Einer Studie der Iowa State University zufolge reichen schon fünf bis zehn Minuten tägliches Joggen bei langsamer Geschwindigkeit, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich zu reduzieren.

Insgesamt analysierten die Forscher 55 137 Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 100 Jahren über 15 Jahre hinweg. Verglichen mit den Nicht-Läufern hatten die Läufer ein um 30 Prozent geringeres Sterberisiko und ein 45 Prozent geringeres Risiko, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu versterben.

Im Durchschnitt lebten die Läufer drei Jahre länger als die Vergleichsgruppe. Die gesundheitlichen Vorteile hingen jedoch nicht von der gelaufenen Strecke, Zeit oder Geschwindigkeit ab, sondern nur davon ob die Teilnehmer überhaupt liefen. Selbst Läufer, die wöchentlich weniger als eine Stunde, weniger als sechs Kilometer Strecke oder langsamer als sechs Stundenkilometer liefen, profitierten von der sportlichen Betätigung, und zwar im gleichen Mass wie andere Läufer, verglichen mit den Nicht-Läufern. Die von der WHO empfohlenen 150 Minuten leichte körperliche Betätigung pro Woche (oder 75 Minuten intensiver Sport) sind nicht für alle umsetzbar. Das Ergebnis dieser Studie könnte auch Unsportliche motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

aerzteblatt.de

LEBENSMITTEL

Nüsse sind gesund

Laut zweier Studien des Farber Cancer Institute in Boston (USA) über einen Zeitraum von knapp 30 Jahren verringert der regelmässige Verzehr von Nüssen das Risiko, an Herzkrankheiten oder Krebs zu sterben.

Täglicher Nusskonsum wurde mit einem um 20 Prozent geringeren Sterberisiko assoziiert (29 Prozent bei Herzerkrankungen und 11 Prozent bei Krebs). Das Verhältnis war umso ausgeprägter, je mehr Nüsse – gleich welcher Sorte – die Teilnehmer verzehrten. Zwar sind Nüsse fett- und kalorienreich, enthalten dafür aber viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe.

In der Studie konnte nur eine geringe Gewichtszunahme bei den Nussessern festgestellt werden, diese waren aber auch generell schlanker als Menschen, die Nüsse mieden. Bereits frühere Studien hatten bei Nuss-Konsumenten einen Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Übergewicht und einen kleineren Taillenumfang ergeben. *TR*