Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 12: Alles Gute für die Nieren

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: 11.07.2025

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

JUNGE HYPERTONIKER

Bei Bluthochdruck auf Kaffee verzichten

Jüngere Bluthochdruck-Patienten sollten ihren Kaffeekonsum einschränken, denn regelmässiger Kaffeekonsum erhöht bei diesen Personen das Risiko, dass der Blutdruck weiter steigt.
Dies belegt eine italienische Studie der Kardiologischen Klinik San Daniele in Udine. Die Wissenschaftler untersuchten 1201 Personen zwischen 18 und 45 Jahren aus der «HARVEST»-Studie mit nachgewiesenem Bluthochdruck im Stadium 1 (systolisch: 140-159 mmHg; diastolisch: 90-99 mmHg). Je mehr Kaffee von den Studienteilnehmern getrunken wurde, desto stärker war auch der Anstieg des Drucks. Aber auch moderater Kaffeekonsum erhöhte bereits das Risiko.
Die Forschung kommt beim Thema Koffein bisher zu widersprüchlichen Ergebnissen. Die Resultate der Studie legen aber nahe, dass zumindest bei einer Vorerkrankung wie Bluthochdruck Kaffeekonsum bei Jüngeren und Personen im mittleren Alter langfristig negative Folgen für die Herzgesundheit haben kann. *journalmed.de*

BUCHTIPP «Heilpflanzen für Kinder. Gesundheit aus der Natur»

Nicht bei jedem Wehwehchen sind gleich Medikamente vonnöten. Viele Eltern wünschen sich bei den ersten Erkrankungen ihrer Kinder eine sanfte Behandlung, die auch das Immunsystem der Kleinen reifen und lernen lässt. Mit diesem Elternratgeber liegen sie richtig: Drei bekannte und erfahrene Heilpraktikerinnen mit Schwerpunkt Phytotherapie haben einen riesigen Fundus an erprobtem Heilpflanzenwissen zusammengetragen.
Das Buch ist übersichtlich nach Körperregionen eingeteilt (Bauchraum, Atemwege, Haut, Psyche und Kopf). Bei jeder Erkrankung werden die möglichen Ursachen aufgeführt und welche Behandlungsvarianten bzw. Hausmittel es gibt. Es folgen Rezepte für die Behandlung mit Heilpflanzen mit genauen Dosierungsempfehlungen, ergänzt durch Tipps und Hintergrundwissen. Dreissig ausführliche Porträts erklären die Wirkung der wichtigsten Kinderheilpflanzen und bieten viele weitere Anwendungstipps. Selbstverständlich weisen die erfahrenen Autorinnen auch darauf hin, wo die Grenzen der Naturheilkunde sind, und wann man mit den Kleinen unbedingt zum Arzt gehen muss.
Das aufwendig und sehr schön gestaltete Werk ist nicht billig, aber seinen Preis wirklich wert. Bestens geeignet als Geschenk zur Geburt, sollte es auch in Haushalten mit Klein- und Schulkindern nicht fehlen.

«Heilpflanzen für Kinder» von U. Bühring, H. Ell-Beiser und M. Girsch, 286 S.
Ulmer Verlag 2015, gebunden
ISBN: 978-3-8001-8358-6
CHF 39.50/Euro 29.90
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

GESUNDHEIT IM ALTER

Falsche Medikamente für Senioren

Senioren erhalten nicht nur zu viele, sondern oft auch die falschen Medikamente. Eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts für Nutzen und Effizienz im Gesundheitswesen der deutschen Techniker Krankenkasse kommt zu dem Schluss, dass fast jeder Fünfte über 65 Jahren ungeeignete oder Medikamente mit gefährlichen Neben- und Wechselwirkungen erhält. Für die Schweiz sind es sogar noch mehr.

Schon länger ist bekannt, dass sowohl Kinder als auch ältere Menschen auf Medikamente teilweise anders reagieren als junge oder mittelalte Erwachsene. Grund ist der verlangsamte Stoffwechsel im Alter, weshalb manche Wirkstoffe nicht mehr so gut aufgenommen oder abgebaut werden. Die Folgen können vermehrte Stürze, Nierenschäden oder Magenblutungen sein. Hinzu kommt, dass Senioren die für sie ungeeigneten Mittel sogar häufiger verschrieben bekommen als Patienten jüngeren Alters.

Die hohe Zahl verwundert, existiert doch seit 2010 die sogenannte Priscus-Liste, auf der Arzneimittel aufgelistet werden, die für Senioren potenziell gefährliche Wirkstoffe enthalten. Positives Gegenbeispiel ist Dänemark, dort erhalten nur knapp sechs Prozent der Senioren nicht geeignete Medikamente. Die Studie ist ein Grund mehr, sich auch kritisch mit den verordneten Arzneimitteln auseinanderzusetzen. Patienten sollten sie sich deshalb vom Arzt erklären lassen. Weitere Infos zur Priscus-Liste unter www.priscus.net. *scinexx.de*

Artemisia annua

MEDIZIN-NOBELPREIS 2015

Eine Pflanze gegen Malaria

Der diesjährige Medizin-Nobelpreis ging u.a. an die chinesische Forscherin Youyou Tu. Sie interessierte sich in den 1970er-Jahren für die Traditionelle Chinesische Medizin und fand in Jahrtausende alten Schriftstücken einen Hinweis auf den Einjährigen Beifuss (Artemisia annua) und dessen Wirkung auf den Erreger der Malaria tropica. Der aus den Blättern und Blüten der Pflanze gewonnene sekundäre Pflanzenstoff Artemisinin bildet freie Radikale und kann die Parasiten (Plasmodien), welche die roten Blutkörperchen befallen, zerstören. Allein für Afrika bedeutet das mehr als 100 000 gerettete Leben pro Jahr.

Obwohl Youyou Tus Malaria-Medikament schon seit Jahrzehnten eingesetzt wird, wurde sie erst mit 84 Jahren dafür mit dem Nobelpreis geehrt. *srf.ch/TR*

STARKE PFLANZEN

Kastanienblätter als Antibiotika-Alternative

Die Edelkastanie ist vor allem für ihre essbaren Früchte bekannt. Doch in den Blättern des Baumes stecken Inhaltsstoffe mit einem vielversprechenden medizinischen Potenzial. Forscher der Emory University in Atlanta fanden heraus, dass ein Extrakt aus den Blättern der Esskastanie (Castanea sativa) krankmachende Staphylococcus-aureus-Bakterien unschädlich machen kann, ohne dabei Resistenzen auszulösen. Der Extrakt tötet die Bakterien im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika nicht, er verhindert aber, dass die Bakterien untereinander kommunizieren und Toxine produzieren können.

Der Erreger kommt zwar relativ häufig vor, löst aber selten Krankheitssymptome aus. Doch ist er durchaus gefährlich, v.a. wenn er zusätzlich resistent gegen Antibiotika ist (MRSA). Bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem, wie z.B. bei Kranken oder Alten, kann der Erreger unter anderem Wundinfektionen und Entzündungen der Atemwege hervorrufen.

Die Forscher kamen über eine aufwendige Recherche im ländlichen Mittelmeerraum auf die Kastanie. Bewohner dieser Region gaben an, die Blätter der Kastanie oft in Form von Tee gegen Hautinfektionen und Entzündungen einzusetzen. *wissenschaft.de*

RAUMPLANUNG

Städter wollen Vogelgezwitscher

Verkehrslärm in Städten wird laut einer Forsa-Umfrage von 34 Prozent der Befragten, in Städten mit mehr als 500 000 Einwohnern sogar von 46 Prozent, als störend empfunden. Danach gefragt, welche Geräusche die Deutschen angenehm finden und von welchen sie sich mehr wünschen würden, nannten 36 Prozent der Umfrageteilnehmer Vogelgezwitscher. Unter den Grossstädtern waren es sogar 43 Prozent.

Laut der Umfrage stehen Naturgeräusche im städtischen Umfeld hoch im Kurs. Klangforscher fordern daher, die klangliche Dimension bei der Gestaltung des öffentlichen Raumes von vornherein mit zu berücksichtigen. Denn eine angenehme Akustik trägt beispielsweise dazu bei, dass ein städtischer Platz auch als Aufenthaltsort genutzt wird. Konkret könnte dies bedeuten, in den Städten mehr für den Schutz der Vögel zu tun und beispielsweise wieder vermehrt Nistmöglichkeiten zu schaffen.

wissenschaftsjahr-zukunftsstadt.de/CR

ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN

Männer sind nachlässig beim Händewaschen

Gründliches Händewaschen ist eine der wichtigsten vorbeugenden Massnahmen, um Ansteckungen von Grippe- und Erkältungsviren zu vermeiden. Laut Untersuchungen der «London School of Hygiene & Tropical Medicine» waschen jedoch nicht einmal 30 Prozent der Männer ihre Hände nach dem Gang zur Toilette. Besser machen es die Frauen, sie kommen auf rund 64 Prozent. Für die Studie wurde das Verhalten von rund 250 000 Besuchern von Raststättentoiletten ausgewertet.

Was für die Toilette gilt, sollte erst recht in der Küche gelten, denn dort lassen sich mit Abstand am meisten Bakterien nachweisen: Rund 30 000 Keime pro Quadratzentimeter tummeln sich auf dem Spülbecken, wohingegen nur 300 auf dem Toilettensitz zu finden sind.

Nach Angaben von Experten sind Seife und 20 bis 30 Sekunden nötig, um die meisten Bakterien effektiv zu entfernen. Laut einer Umfrage der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schaffen das aber nur 38 Prozent. Viele Menschen würden die Hände nur kurz unter laufendes Wasser halten.

aerztezeitung.de