

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 10

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 12.11.2024

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

Wie hilft die Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen?

Dass die Ernährung das Entzündungsgeschehen im Körper beeinflussen kann, ist bekannt. Ob sich eine veränderte Ernährungsweise auch positiv auf Erkrankungen wie eine rheumatoide Arthritis auswirkt und in welchem Umfang, ist indes weniger klar. Experten der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V. haben hierzu mehrere Studien miteinander verglichen. Das Ergebnis: Trotz einer insgesamt schlechten Studienlage scheint die mediterrane Ernährung die beste Wirkung zu zeigen. Mit ihr verbessern sich die Symptome einer rheumatoiden Arthritis leicht, und auch Patienten mit Psoriasis (Schuppenflechte) oder Spondylarthritis (z.B. Morbus Bechterew) können davon profitieren. Zwar sind die Effekte nicht gross, jedoch verbessert sich neben objektiv messbaren Markern auch das subjektive Befinden der Patienten. Die Effekte werden hauptsächlich der Vermeidung tierischer Fette sowie der vermehrten Aufnahme entzündungshemmender Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, Fisch, Nüssen und Algen zugeschrieben. Als Begleitmassnahme sollte die mediterrane Ernährung fester Bestandteil der Therapiemassnahmen sein, so die Autoren.

→ **Mediterrane Ernährung:**

- * viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte
- * Nüsse und (Vollkorn-)Getreide
- * pflanzliche Öle
- * Fisch und Geflügel



„... das Erforschen, das Belauschen der Natur, das Hineindringen, um dies und jenes neu festzustellen, das ist etwas Eigenartiges...“

Alfred Vogel

Buchtipp

Lärm nervt und macht krank. Noch relativ unbeachtet ist das Phänomen der Geräuschüberempfindlichkeit. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Dr. Andreas

Schapowal geht der Sache auf den Grund. Denn nicht nur zahlreiche, ohnehin geplagte Tinnituspatienten sind von einer begleitenden Hyperakusis betroffen. Vielfach hat sie auch psychische Ursachen. Die Ohren sind immer



auf Empfang – und damit stressanfällig. Unser moderner Lebensstil verlangt uns eine Menge ab, und nicht selten geraten wir in eine tiefe Erschöpfung, die sich eben auch auf die Ohren niederschlagen kann. Dr. Schapowal stellt eine Reihe von Behandlungskonzepten vor, z.B. mit bekannten Heilpflanzen wie Ginkgo, mit elektrischer Stimulation und diversen Therapien. Wichtig ist, dabei ganz individuell auf die Lebens- und Krankengeschichte des Betroffenen einzugehen. Ein Kapitel widmet sich praktischen Übungen für den Alltag.

Das Buch liefert zudem fundiertes und gut verständliches Wissen zur Funktionsweise unserer Hörorgane.

«Geräuschüberempfindlichkeit. Wenn Hören zum Problem wird» von Dr. Andreas Schapowal, Humboldt Verlag, 2023, 144 S. ISBN: 978-3-8426-3154-0



Erhältlich im Buchhandel



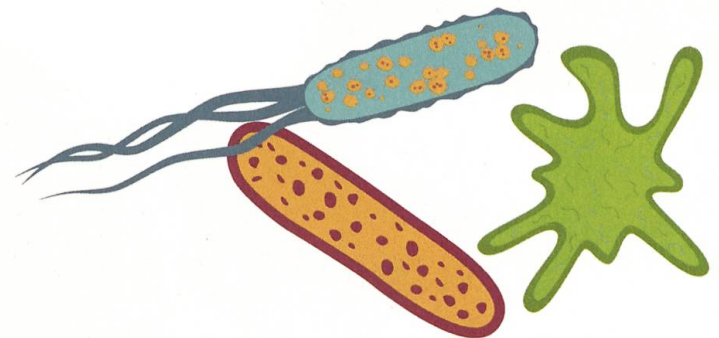
Abnehmhilfe Berberin?

Auf der Suche nach «Wundermitteln» zum Abnehmen sind auf den Social-Media-Kanälen nun auch pflanzliche Stoffe in den Fokus gerückt. Aktuellstes Beispiel hierfür ist Berberin, ein Alkaloid das u.a. in Frucht, Wurzel und Rinde der Berberitze (im Bild, vgl. GN 7/8) enthalten ist und als natürliche Alternative zu Semaglutid-Injektionen beworben wird. Berberin wird in der traditionellen chinesischen sowie in der ayurvedischen Medizin gegen entzündliche Erkrankungen, Verdauungsstörungen sowie bei Beschwerden mit Leber, Milz und Gallenblase eingesetzt. Zwar deuten Studien auf eine positive Wirkung hinsichtlich Zucker- und Fettstoffwechsel sowie Blutdruck hin. Qualitativ hochwertige Untersuchungen an Menschen fehlen jedoch.

Gesichert ist, dass Berberin antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Bei Überdosierung kann es zu Benommenheit, Nasenbluten, Erbrechen, Durchfall und Nierenproblemen führen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind wahrscheinlich.

Herzkranzgefässe: Sofort erweitern nach Infarkt

Nach einem Herzinfarkt kann es sinnvoll sein, bereits beim ersten Eingriff zur Behandlung des Infarkts auch Engstellen in Nicht-Infarktgefässen zu behandeln. In einer grossen, internationalen Studie konnten Kardiologen des Universitätsspitals Zürich (USZ) belegen, dass diese Behandlungsstrategie gegenüber einem zeitlich versetzten Vorgehen Vorteile hat. «Wir konnten erstmals zeigen, dass die sofortige Behandlung aller Herzkranzgefässe das Risiko für spä-



Bakterienvielfalt senkt Risiko für Neurodermitis

Ein internationales Forscherteam analysierte jene Faktoren, die das Hautmikrobiom im ersten Lebensjahr beeinflussen und wie sich das auf die Entwicklung einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) auswirkt. Dabei konnten 20 signifikante Zusammenhänge gefunden werden. Das Risiko für eine Neurodermitis war umso kleiner, je grösser die Diversität des Hautmikrobioms war, also je mehr unterschiedliche Bakterienstämme die Haut besiedelten. Ausserdem verringerte sich das Risiko durch das Stillen sowie durch eine vaginale Geburt.



Vorsicht mit Trockenfrüchten

Trockenobst ist besonders in der kalten Jahreszeit beliebt. Doch die vermeintlich gesunden Snacks sind Kalorienbomben: Eine Handvoll getrockneter Aprikosen enthält dreimal so viel Zucker wie die gleiche Menge frischer Aprikosen – und in der Regel isst man von den getrockneten mehr als von den frischen. Beim Trocknungsprozess geht zudem ein Teil der Vitamine verloren. Eine schonendere Methode ist das Gefriertrocknen, das sich besonders bei Beeren eignet, da sie mehr Wasser und weniger Zucker enthalten.

Ähnlich wie frisches Obst, können auch Trockenfrüchte Pestizidrückstände aufweisen. Dadurch, dass Wasser entzogen wird, könnte die Konzentration noch grösser sein. Daher auf Bioprodukte achten! Ausserdem wird den meisten Trockenfrüchten Schwefel zugesetzt (E 220, Schwefeldioxid oder Sulfite), der vor Pilzen und Bakterien schützen soll, aber zu den Allergenen zählt.

Heilsame Rezepte



Tipp von
Erika Pirich,
Ärztin für
Allgemeinmedizin,
Ernährungsmedizin
und Pflanzenheil-
kunde mit Praxis in
Wien.

aus:

«Ernährung bei Sodbrennen» von
Dr. Erika Pirich und Prof. Michael Rogy,
Maudrich Verlag



Sodbrennen nach deftigem Essen? Damit sind Sie nicht alleine. Jeder Fünfte leidet zumindest gelegentlich an Sodbrennen – meist sind die Ernährungsgewohnheiten der Grund. Mit der richtigen Ernährung bekommen Sie die Beschwerden rasch in den Griff.

Zutaten:

- 1 Tasse Vollkornreis (Naturreis)
- 2 Tassen Wasser
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Karotte/Möhre
- 2 EL Olivenöl (kalt gepresst)
- 1 Msp. Salz
- 1 EL Liebstöckelblätter (fein gehackt)
- 50 g Frischkäse
(ergibt zwei Portionen)

Spitzwegerich wirkt gegen Hautpilze



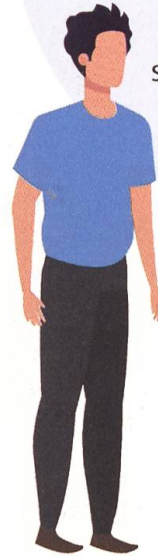
Äthiopische Wissenschaftler haben Extrakte von Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) und *Sida ovata* (gehört zu den Malvengewächsen) an verschiedenen, häufig vorkommenden Hautpilzen getestet. Darunter *Candida albicans*, der gängige Erreger von Soor. Er sitzt bei Menschen häufig auf den Schleimhäuten von Mund, Rachen und im Genitalbereich sowie im Verdauungstrakt und ist bei rund 75 Prozent aller gesunden Menschen nachweisbar. Auch gegen zwei weitere Pilze des Hautmikrobioms, die in bestimmten Situationen krankmachend sein können, wurden die Extrakte eingesetzt.

Das Ergebnis: Extrakte von Spitzwegerich und *Sida ovata* zeigten eine antimikrobielle Wirkung, die sich noch verstärkte, wenn beide Extrakte kombiniert wurden. Dabei konnten die Forscher frühere Studienergebnisse bestätigen.

5,5 Jahre

... beträgt der Unterschied bei der Lebenserwartung zwischen Mann und Frau. Vor fast 30 Jahren betrug der Unterschied noch mehr als sieben Jahre.

Besonders in Süddeutschland, Dänemark und der Schweiz sind die Differenzen mit z.T. weniger als vier Jahren besonders gering.



Serie, Teil 4

Zubereitung:

Vollkornreis mit zweifacher Wassermenge in einem Topf aufkochen lassen und je nach Packungsangabe zugedeckt leicht köcheln lassen, anschliessend noch 15 Min. nachquellen lassen.

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mithilfe eines Teelöffels aushöhlen. Ausgehöhlt Fruchtfleisch würfeln. Schalotte und Karotte fein schneiden, zusammen mit den Zucchiniwürfeln in Öl dünsten. Gemüse mit Reis, Salz und Liebstöckel vermengen. Reis-Gemüse-Masse in die Zucchinihälften füllen, einige Löffel Frischkäse daraufstreichen, auf ein gefettetes Backblech legen und 15 Minuten bei 150 °C im Backofen backen.

Gefüllte Zucchini mit Frischkäse

