

Wissenswertes: kurz und bündig für Sie zusammengestellt

Liebe Leserinnen und Leser,



ich habe heute wieder einmal verschiedene Meldungen zu einem Gesundheitsbrief zusammengefaßt. Kurz und bündig. Ein Hinweis zur "naturheilkundlichen Sicht der "Bedeutung von Fieber" erhielt ich übrigens von einem Abonnenten dieses Gesundheitsbriefs. Wenn Sie wichtige Informationen haben, die auch für alle anderen Abonnenten wichtig sein könnte:

Senden sie mir die Information, damit ich sie dann weitergeben kann.

Arzneimittel-Allergien - Seien Sie bei allen Präparaten vorsichtig

Wenn Sie bereits einmal auf ein Arzneimittel allergisch reagiert haben, dann ist Ihr Risiko zehnfach erhöht, dass Sie auch auf Medikamente allergisch sind, die einen vollkommen anderen Wirkstoff enthalten. Daher sollten Sie bei jedem neuen Präparat (auch bei frei verkäuflichen) vorher mit Ihrem Arzt sprechen. Das raten die Experten der Deutschen Gesellschaft für Allergologie in Hamburg in einer Mitteilung vom März 2005.

Besonders häufig kommt es zu allergischen Reaktionen bei Antibiotika, Epilepsiepräparaten oder Schmerzmitteln. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie z. B. Arnika oder Kamille bergen ein gewisses Allergiepotenzial. Oft besteht die Allergie jedoch nur gegen einen Hilfsstoff des Medikamentes (z. B. Farbstoffe, Überzüge oder Füllstoffe). Dann sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob Sie möglicherweise auf ein wirkstoffgleiches Präparat eines anderen Herstellers wechseln können.

Folsäure schützt vor Schlaganfall

Wissenschaftler der Tulan University in New Orleans/USA haben in einer Studie zeigen können, dass eine folsäurereiche Kost das Risiko für Schlaganfälle senkt. In der Zeitschrift Stroke haben sie Ihre Ergebnisse im Juni 2002 veröffentlicht. Von fast 10.000 Männern und Frauen wurden im Rahmen einer Ernährungsstudie vor etwa 20 Jahren die Ernährungsgewohnheiten erfasst. Bis heute erlitten 926 von ihnen einen Schlaganfall. Dabei zeigte sich, dass das Risiko um 21 % niedriger lag, wenn viel Folsäure (400 µg täglich) aufgenommen wurde. Als Vergleich diente eine

geringe Aufnahme des B-Vitamins (100 µg täglich).

400 mcg Folsäure pro Tag entsprechen auch der offiziellen Aufnahmeempfehlung. Reichlich enthalten ist das Vitamin in Milch- und Vollkornprodukten, Südfrüchten und Gemüsesorten wie Spinat, Kohl, Salat, Tomaten und Bohnen.

Antioxidantien - Kochen in der Mikrowelle zerstört die Radikalfänger

Bereiten Sie Gemüse nicht in der Mikrowelle zu, denn das zerstört fast alle Antioxidantien. Das rät Ihnen das britische Wissenschaftsmagazin "New Scientist" unter Verweis auf spanische und finnische Forschungen. Als beste Zubereitungsart habe sich das Dämpfen erwiesen, meldete das Magazin im November 2003. Dabei blieben die Antioxidantien, die die zellschädigenden freien Radikale unschädlich machen, nahezu vollständig erhalten. Beim Garen in Wasser oder im Dampfkochtopf gingen mehr als 50 % der Radikalfänger verloren

Auch das Blanchieren (kurzes Tauchen in kochendes Wasser) verringere die Antioxidantien um ca. 30 %. So wird Tiefkühlgemüse meist vor dem Gefrieren blanchiert, um geschmacksverändernde Enzyme auszuschalten.

Unser Rat: Wählen Sie frisches Gemüse aus heimischem Bioanbau und dämpfen Sie dieses. Im Winter empfehlen sich Kohlsorten sowie Rote Bete und Karotten.

Chronisches Nierenversagen - Dialysepatienten brauchen mehr L-Carnitin

Patienten, die wegen eines chronischen Nierenversagens auf die Dialyse angewiesen sind, sollten täglich L-Carnitin als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Das rät die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen.

Bei Nierenversagen ist die Rückresorption des wichtigen Fetttransporters Carnitin (eine Aminosäure) aus dem Harn stark beeinträchtigt. Kommt eine Dialysebehandlung hinzu, geht zusätzlich ein Großteil des Carnitins im Blut über die Dialysemembran verloren, erläuterte die Gesellschaft Ende Oktober 2003 unter Verweis auf mehrere aktuelle US-Studien. Die Folge sind Muskelkrämpfe und -schwäche sowie Herzbeschwerden. Diese könnten durch die tägliche Einnahme von 1 bis 3 g L-Carnitin verhindert werden.

"Geldrollen" im Blut durch Handystrahlung

20 Sekunden Handy-Telefonat reichen, um das Blutbild zu verändern und rote Blutkörperchen zum Verklumpen zu bringen. Der umstrittene Effekt wurde bereits vor Jahren beschrieben, diskutiert und angezweifelt und wird nun im Rahmen von "Jugend forscht" erneut bestätigt. Zwei Abiturienten des Gymnasiums Spaichingen legten nach zwei Jahren wissenschaftlicher Arbeit im März 2005 ihre Ergebnisse vor.

Das Resultat: Ja, es stimmt: Mit dem Handy am Ohr bilden die normalerweise im Blutplasma frei beweglichen und voneinander losgelösten Blutkörperchen den Geldrolleneffekt, sie sehen aus wie

Froschlaich, ziehen sich wie magnetisch an, verkleben, verklumpen.

Im ärztlichen Praxisalltag verdichten sich ebenfalls die Hinweise auf Blutveränderungen und gesundheitliche Probleme. Von der Zerstörung des Erbmaterials in den Blutkörperchen, vom vorzeitigen Zelltod, der Verringerung der Monozyten (Fresszellen, die "Polizei" im Blut) sowie des MCHC-Wertes (beschreibt die Hämoglobinmenge in den roten Blutkörperchen) zeugen die Ergebnisse. Kinder reagieren auf Handystrahlung und Mobilfunkantennen noch stärker als Erwachsene. Selbst bei Nicht-Handytelefonierern im weiteren Abstand zu den Handybenutzern konnte man diese Veränderungen im Blutbild in Form von Zusammenballungen der roten Blutkörperchen finden.

Ganz zu schweigen von all den anderen wissenschaftlich nachgewiesenen, gesundheitlich besorgniserregenden Effekten, wie Hirnstromveränderung, Öffnung der Blut-Hirn-Schranke, Blutdruck-, Hormon- und neurologischen Veränderungen, Reizung, Schädigung bzw. Zerstörung von Nerven- und Hirnzellen, Durchblutungs-, Immun-, Gedächtnis- und Kreislaufstörungen und vielen anderen Beschwerden, bricht der Mobilfunk alle Rekorde.

Speiseröhrenkrebs durch Softdrinks?

Die stetige Zunahme bestimmter Arten von Speiseröhrenkrebs konnte mit dem hohen Konsum von "Softdrinks", gesüßten und kohlenensäurehaltigen Getränken wie Limonaden und Säften, in Zusammenhang stehen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Forschungsteams um Mohandas Mallath vom "Tam Memorial Hospital" in Indien. Die Forschungsergebnisse beziehen sich auf Daten des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums aus 1946 bis 2000.

Demnach hat sich der Konsum von kohlenensäurehaltigen Softdrinks in den vergangenen 50 Jahren verfünffacht. Im gleichen Zeitraum stiegen die Fälle von Speiseröhrenkrebs um das Sechsfache. In Ländern, in denen viele Softdrinks getrunken werden, etwa in USA, Großbritannien oder Australien, haben die Krebszahlen zugenommen. In Ländern mit geringem Softdrink-Konsum wie Japan oder China wurde kein Zuwachs an Speiseröhrenkrebs festgestellt. Der Zusammenhang konnte durch den höheren Sauregrad in Magen und Speiseröhre erklärt werden, so der Mediziner Mallath. Der Inhalt einer Limonadendose bedeutet für die Schleimhäute eine zusätzliche Stunde bei einem pH-Wert unter 4 - vor allem durch häufigeres Aufstoßen. Dies könnte zu einem verstärkten Aufbau der Schleimhäute führen und so das Risiko für das Adenokarzinom stark erhöhen.

Mallath und Kollegen warnen jedoch vor voreiligen Schlüssen: Menschen, die viele Softdrinks zu sich nehmen, tendieren generell dazu, sich ungesund zu ernähren und sich so einem höheren Krebsrisiko auszusetzen.

Allerdings erhärten auch andere Studien den Verdacht der indischen Ernährungswissenschaftler. So gibt es Belege dafür, dass sich der Magen nach dem Konsum von Softdrinks besonders stark ausdehnt und auch der pH-Wert der Speiseröhre deutlich in Richtung auf "zu sauer" verschlechtert.

Die Bedeutung des Fiebers

Ich habe kürzlich von einem Naturheiler (gleichzeitig Abonnent unseres Gesundheitsbriefes) eine wertvolle Information zu "Fieber" bekommen, die ich Ihnen gern weiterreichen möchte:

- Fieber ist keine Krankheit. Fieber entwickelt der Mensch, um abzuwehren. Pro Zehntelgrad Temperaturerhöhung halbiert sich die Teilungsrate von Viren und Bakterien.
- Je mehr fieberhafte Erkrankungen ein Mensch in der ersten Hälfte der Biographie hat, desto unwahrscheinlicher sind Tumorerkrankungen in der zweiten Hälfte der Biographie.
- Auch später schützen fieberhafte Erkrankungen vor Tumoren. Vor dem Auftreten von Tumoren haben die meisten Menschen Jahrelang kein Fieber gehabt, die Temperaturkurve ist niedrig und hat eine kleine Amplitude oder zeigt kaum einen circadianen Rhythmus. Fieber verbessert den Tagesgang der Temperaturkurve wieder. Ein ausgeglichener Temperaturrhythmus ist Ausdruck einer gesunden Konstitution.
- Fieber schützt auch vor der Entwicklung einer Allergie.
- Fieber ist ein Immuntraining

Die Schulmedizin reagiert - insbesondere bei verständlicherweise besorgten Eltern - mit der Gabe fiebersenkender Mittel und bekämpft damit wieder nur die Symptome. Diese Maßnahme ist jedoch nicht immer richtig, wenn man die beschriebenen langfristigen Auswirkungen bedenkt. Die alten Hausmittel wie Wadenwickel helfen übrigens immer noch hervorragend und haben keine Nebenwirkungen wie die chemischen Präparate der Pharmafirmen.

Mehr Hirnschläge nach Hormoneinnahme

Dass eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren nicht nur Hitzewallungen oder Schlafstörungen lindert, sondern, auch gesundheitliche Risiken birgt, haben groß angelegte Studien in den letzten Jahren eindrucksvoll gezeigt. Eine Meta Analyse bestätigt jetzt den Zusammenhang zwischen Hormoneinnahme und Hirnschlägen. Nach den neuen Ergebnissen steigt durch die Hormonersatztherapie das Schlaganfallrisiko um durchschnittlich 29 %, wie das "British Journal" schreibt.

Für ihre Untersuchung hatten die britischen Forscher der Universität Nottingham die Dateien von 28 Studien mit knapp 40 000 Frauen in und nach der Menopause neu ausgewertet. Wie die Auswertung zeigte, traten unter der Hormoneinnahme vor allem ischämische Schlaganfälle auf, wie sie durch eine unzureichende Blutversorgung zum Gehirn entstehen. Auch die Schwere des Hirnschlags stand im Zusammenhang mit einer Hormonersatztherapie.

"Schlucken verboten"

Die Universität Erlangen hat im Speichel von Amalgamträgern 4,9 Mikrogramm Quecksilber pro Liter gemessen. Nach zehnmütigem Kaugummikauen kletterten die Werte bis auf knapp 200 Mikrogramm. Die Trinkwasserverordnung erlaubt einen maximalen Quecksilbergehalt von einem Mikrogramm pro Liter. Zieht man aus diesem Sachverhalt die naheliegenden Konsequenzen, so kommentiert die Internationale Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin bissig, "dann müsste den Amalgamträgern - quasi als Schutz vor sich selbst - das Schlucken von Speichel verboten werden".

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion





Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln