

Für Sie notiert: Bemerkenswertes, Ratsames, Heilsames

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich Ihnen einige wichtige Informationen weitergeben, die ich an verschiedenen Stellen gefunden habe und für Sie gesammelt habe:

Fisch schützt Kleinkinder vor Allergien

Kinder, die schon im ersten Lebensjahr Fisch zu essen bekommen, leiden im Alter von vier Jahren seltener an einer Allergie als Gleichaltrige, die nicht regelmäßig Fisch gegessen hatten. Das ergab eine Studie schwedischer Allergologen, die insgesamt 4089 Neugeborene bis zu einem Alter von vier Jahren nachverfolgt hatten. Fischkost im ersten Lebensjahr entfaltete einen besonders wirkungsvollen Schutz vor Mehrfachallergien. Das Risiko für die Entstehung einer Fischallergie fiel gleichzeitig erstaunlich niedrig aus: Nur 18 der 2614 zuletzt nachuntersuchten Kinder zeigten eine Sensibilisierung gegenüber Fischeiweiß.

Auch Diät-Cola schwächt die Knochen

Der regelmäßige Konsum von Cola-Getränken hat nachteilige Folgen für die Knochengesundheit. Eine Experten-Gruppe um Dr. Katherine L. Tucker von der Tufts University Boston lieferte für diese Annahme neue Beweise. Die Wissenschaftler werteten die Knochendichtemessungen bei 1413 Frauen und 1125 Männern aus und befragten die Probanden detailliert zu ihrem Ernährungsverhalten. Das Ergebnis: Die Männer tranken durchschnittlich fünf, die Frauen vier Gläser, Dosen oder Flaschen von Cola-Getränken pro Woche. Die Menge des Cola-Konsums korrelierte bei Frauen (jedoch nicht bei Männern) eindeutig mit der Knochendichte. Das Überraschende in dieser Untersuchung: Die frühere Annahme, dass das Koffein oder der süße, fruktosehaltige Maissirup in Cola den Knochen schaden könnten, ließ sich nicht bestätigen. Die Knochendichte nahm nämlich auch dann ab, wenn die Frauen ausschließlich Diät-Cola oder entkoffeinierte Cola-Getränke konsumierten. Auch für die bisher vermutete Schädlichkeit der Phosphorsäure in Cola gab es keine Bestätigung. Dr. Tucker und ihre Kollegen vermuten deshalb im Cola-Extrakt selbst die Ursache für den schädlichen Einfluss auf die Knochendichte. Sie empfehlen Frauen, die sich wegen einer möglichen Osteoporose Sorgen machen, auf den regelmäßigen Konsum von Cola-Getränken zu verzichten. Auch seien weitere Untersuchungen

zur Klärung des Zusammenhangs nötig.

Wie man Gesunde zu Kranken stempelt

Nicht jede Befindlichkeitsstörung ist gleich eine Krankheit. Wissenschaftler aus Australien haben jetzt der Pharmaindustrie vorgeworfen, dass sie Krankheiten erfinden würde, um mehr Produkte zu verkaufen. Ihre Anschuldigungen richten sich zwar hauptsächlich gegen den amerikanischen Markt, doch zum Nachdenken regen sie dennoch an.

So kritisieren die Experten etwa den Umgang der Pharmahersteller mit den Wechseljahren. Ein weiteres typisches Beispiel sei die Behauptung, wonach 43 Prozent aller Frauen an sexueller Dysfunktion litten. Hier werden nach der Meinung der Kritiker „normale“, zum Leben gehörende Befindlichkeitsstörungen oder Zustände in bezahlten Kampagnen so dargestellt, dass der Eindruck entsteht, es handle sich hierbei um eine behandlungsbedürftige Erkrankung. Damit würden die Grenzen des Krankseins bewusst ausgedehnt um Märkte für diejenigen zu schaffen, die Medikamente herstellen und verkaufen.

Auch einen neuen Begriff gibt es bereits für diese verantwortungslose Strategie: „Disease mongering“. Die Experten sehen darin eine Gefahr, Gesunden durch unnötige Medikamente Schaden zuzufügen. Zu den Erkrankungen, die nach ihrer Meinung keine sind, zählen sie auch hohe Cholesterinspiegel und Osteoporose, das Restless-Leg-Syndrom und leichte Darmreizungen.

Warum Bitter munter macht

Unsere Großeltern wussten noch: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund!“ Endiviensalat, Grünkohl, Rosenkohl, aber auch Wermut und eine Reihe von Küchenkräutern versorgten den Körper früher mit Bitterstoffen. Heute sind die Bitterstoffe aus Obst und Gemüse herausgezüchtet. Ein Beispiel ist die Grapefruit: Es gibt kaum noch die gelben, herberen Früchte, sondern es werden verstärkt die süßeren, rosafarbenen Sorten angeboten. Anderen Nahrungsmitteln ging es ebenso: Chicorée, Radicchio oder Artischocken sind heute fast bitterfrei gezüchtet.

Doch allmählich besinnt man sich wieder auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Bitterstoffe. Sie regen die Sekretion von Verdauungssäften in Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle an. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette werden besser verdaut. Bitterstoffe aktivieren die Darmbewegung, wirken leicht abführend und bringen den Energiestoffwechsel in Schwung.

Fehlen Bitterstoffe, können sich eine Azidose und bleierne Müdigkeit einstellen. Dann helfen Bitterstoffe in konzentrierter Form. Sie sind unter anderem in Angelikawurzel, Enzianwurzel, Gelbem Ingwer, Blutwurz, Zimtrinde, Kardamomsamen und Mariendistelkraut enthalten.

Antioxidativ wirkende Nährstoffe und Morbus Alzheimer

Antioxidantien scheinen einen schützenden Effekt auf das Gehirn älterer Menschen gegen die oxidativen Schäden zu haben, welche mit den pathologischen Veränderungen bei Morbus Alzheimer assoziiert sind.

Um die Beziehung zwischen der Einnahme antioxidativ wirkender Nährstoffe und dem Risiko, an

Morbus Alzheimer zu erkranken, zu untersuchen, führten die Forscher der Johns Hopkins University in Baltimore, USA, eine prospektive Studie zu Demenz und Einnahme von Supplementen bei 4740 älteren Personen, die mindestens 65 Jahre und älter waren, durch. Die kombinierte Einnahme von Vitamin E und Vitamin C (Ascorbinsäure) konnte mit einer reduzierten Häufigkeit (Prävalenz; angepasster OR 0.22; 95% Vertrauensintervall 0.05 - 0.60) und Neuerkrankung (Inzidenz; angepasster HR 0.36; 95% Vertrauensintervall 0.09 - 0.99) von Morbus Alzheimer assoziiert werden. Es scheint somit sinnvoll, dass weitere Studien mit Antioxidantien zur primären Prävention von Morbus Alzheimer durchgeführt werden.

Quelle: Zandi PP, Anthony JC, Khachaturian AS, et al. Reduced risk of Alzheimer disease in users of antioxidant vitamin supplements: the Cache County Study. Archives of Neurology 2004; 61:82-8

Coenzym Q10 verbessert den Blutdruck und die Blutzuckerkontrolle bei Diabetikern

Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus Australien beurteilte den Effekt der Einnahme von Coenzym Q. auf den Blutdruck und die Blutzuckerkontrolle von Typ-2-Diabetikern.

74 Erwachsene bekamen in einer randomisierten doppelblinden, placebo-kontrollierten Studie eine Gabe von 100 mg Qio zweimal täglich (200 mg/Tag) über 12 Wochen. Die Plasma-Qm-Spiegel stiegen auf das dreifache nach dieser Gabe an. Dabei konnte gezeigt werden, dass Q10 sowohl den systolischen (-6.1+/-2.6 mmHg, P=0.021) als auch den diastolischen Blutdruck (-2.9+/-1.4 mmHg, P=0.048) und zusätzlich noch den HbA(1c) - Wert signifikant senkt (-0.37+/-0.17%, P=0.032). Die Ergebnisse indizieren, dass die Einnahme von Qio den Blutdruck und die Langzeit-Blutzuckerkontrolle bei Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern kann.

Quelle: Eur J Clin Nutr 2002 Nov; 56 (11): 1137-42

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**

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