

Neuigkeiten aus der Forschung (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,



ich habe heute aus meiner Sammlung von Forschungsergebnissen einige Artikel zusammengestellt, von denen ich meine, dass Sie für Sie wichtig sein können. So ein klein wenig möchte ich diese Forschungsergebnisse natürlich auch deshalb verwenden, weil es immer noch genug Menschen gibt, die behaupten, dass die orthomolekulare Medizin und die Naturheilkunde doch nur "unwissenschaftlich" sei und nichts als reine Scharlatanerie. Doch Sie dürfen sicher sein: Die Naturheilkunde gründet auf festem Boden.

Schmerzmittel erhöhen den Blutdruck

Gängige Schmerzmittel wie Aspirin, Paracetamol oder Ibuprofen können Bluthochdruck auslösen. Dies zeigt eine aktuelle Untersuchung der Harvard Universität an 16.000 älteren Männern, von der das Nachrichtenmagazin News.at berichtet. Zwei ähnliche Studien wiesen diesen Effekt bereits bei Frauen nach. Wer die entsprechenden Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum regelmäßig einnimmt, erhöht sein Risiko für Hypertonie (Bluthochdruck) demnach um bis zu 38 Prozent. Vor allem für Aspirin überrascht diese Tatsache, denn das Medikament wird auch zur Vorbeugung von Herzinfarkten verordnet.

Tägliche Einnahme kann schaden

Die Forscher beobachteten die Männer über einen Zeitraum von vier Jahren. Zu Beginn der Studie waren die Teilnehmer durchschnittlich 65 Jahre alt und hatten keinen Bluthochdruck. Innerhalb der vier Jahre entwickelten knapp 2000 Männer eine Hypertonie. Dabei waren diejenigen am häufigsten betroffen, die an sechs von sieben Tagen Schmerzmittel schluckten. Bei der Einnahme von Paracetamol erhöhte sich das Risiko für einen Hochdruck um 34 Prozent, bei Ibuprofen und Naproxen um 38 Prozent und bei Aspirin immerhin um 26 Prozent.

Blutgefäße bleiben starr

Über die Ursache dieses Effektes gibt es bislang nur Vermutungen. Normalerweise sorgen körpereigene Stoffe dafür, dass die Blutgefäße elastisch bleiben und der Blutdruck nicht zu stark ansteigt. Die Forscher äußern in der Zeitschrift "Archives of Internal Medicine" die Vermutung,

dass die Schmerzmittel die Wirkung dieser körpereigenen Stoffe hemmen könnten, sodass die Blutgefäße starr bleiben.

Aspirin schlecht für Herzpatienten?

Besonders dramatisch dürfte die neue Erkenntnis für Herzpatienten sein, die zur Vorbeugung eines Herzinfarktes regelmäßig Aspirin einnehmen. Das Medikament kann die Bildung von Blutgerinnseln verhindern. Allerdings gilt Bluthochdruck ebenfalls als großer Risikofaktor bei der Entstehung von Herzinfarkten. Experten schätzen, dass etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland unter Hypertonie leidet.

Akupressur und Ingwer gegen Übelkeit in der Schwangerschaft

Übelkeitsattacken sind für manche schwangere Frauen eine richtige Qual - die aber mit einfachen naturheilkundlichen Maßnahmen gelindert bzw. aufgehoben werden kann. So haben sich bei der Behandlung von Übelkeitsbeschwerden in der Schwangerschaft insbesondere die Akupressur und die Einnahme von Ingwerkapseln als hilfreich erwiesen. Die Akupressur erfolgt auf den Punkt P6 auf der Unterarm-Innenseite, d. h. drei Finger breit vom Handballen entfernt. Privatdozent Dr. Kai J. Bühling im Fachblatt „Frauenarzt“: „Sie wird in vierstündigem Intervall von der Patientin selbst angewendet und hat in einer randomisierten, placebokontrollierten Studie einen guten Erfolg gezeigt. In gleicher Weise wirken Akupressurbänder, die am Handgelenk getragen werden und den gleichen Punkt stimulieren sollen“. Solche Bänder werden auch vom Zentrum für Naturheilkundliche Forschung der TU München empfohlen. Auf die nützliche Wirkung von Ingwerkapseln auf Übelkeit und Erbrechen ist bereits in mehreren Doppelblindstudien nachgewiesen worden.

Frühe Antibiotikagaben fördern Asthma

Ob Infekte der oberen Atemwege oder Mittelohrentzündung - gerade bei Kindern wird ein Antibiotikum schnell verordnet. Kanadische Forscher raten jedoch zu vorsichtigem Umgang mit Penicillin & Co., da eine frühe Gabe ihrer Ansicht nach bei den Kleinen das Asthmarisiko fördert.

Vor allem die Einnahme von Antibiotika vor Vollendung des ersten Lebensjahres scheint die Neigung zu krampfartigen Verengungen der Bronchien zu begünstigen. Wissenschaftler der Universität Vancouver analysierten die Daten von über 12 000 Kindern aus insgesamt 12 Studien. Danach litten jene kleinen Patienten, die bereits als Baby mit Antibiotika therapiert wurden, doppelt so häufig an der anfallsweise auftretenden Atemnot wie ihre unbehandelten Altersgenossen. Das Risiko, im Kindesalter an Asthma zu erkranken, stieg zudem mit jeder zusätzlichen antibiotischen Gabe vor dem ersten Geburtstag. Die Wissenschaftler mahnen daher, dass nicht jede Infektion den Einsatz von Antibiotika erfordere. Viele Erkrankungen der oberen Atemwege werden zudem durch Viren hervorgerufen, was die Verwendung von Antibiotika ohnehin nutzlos macht. Eine adäquatere Therapie könne somit eventuelle Spätfolgen verhindern.

Ein ausführlicher Übersichtsartikel vertritt die Meinung, dass

Folsäure nützlich in der Behandlung von Depressionen sein könnte.

Obwohl eine Reihe von effektiven Behandlungen der Depression existieren, könnte die Effektivität der Behandlungen durch den Einsatz von adjuvanten Therapien z.B. mit Folsäure verbessert werden. Ein kürzlich veröffentlichter Übersichtsartikel der Psychiater der Universität Oxford überprüft die Effektivität von Folat in der Behandlung der Depression und ermittelt die Nebenwirkungen und die Akzeptanz der Folsäure-Behandlung. Die Forscher überprüften erschöpfend die relevanten Artikel und wichtigsten Bücher. Experten auf diesem Gebiet und die pharmazeutische Industrie wurden angeschrieben bezüglich nicht veröffentlichten Materials. Alle randomisierten, kontrollierten Studien, welche die Behandlung mit Folsäure oder 5'-Methyltetrahydrofolsäure mit einer alternativen Therapie verglichen, wurden überprüft. Studien mit 247 Personen wurden miteinbezogen. Gesamthaft betrachtet legen die Studien nahe, dass der Zusatz von Folat zu einer Therapie der Depression zu einer signifikanten Verbesserung der Depression führen kann verglichen mit der alleinigen Therapie mit Antidepressiva. Des Weiteren konnten sie keinen Hinweis auf irgendwelche Probleme bezüglich der Akzeptanz oder Sicherheit eines Folsäure-Zusatzes finden. Die Autoren schlossen aus den begrenzt erhältlichen Hinweisen, dass Folat eine maßgebliche Rolle als Supplement bei anderen Therapien der Depression spielen könnte.

Unklar ist jedoch, ob dieser Nutzen sowohl bei Personen mit normalen Folatspiegeln als auch bei solchen mit einem Folatmangel eine Rolle spielt.

Quelle: Taylor MJ et al. Folate for depressive disorders. Cochrane Database Syst Rev. 2003;2:CD003390

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