

Für Sie gefunden und notiert: Interessante Meldungen

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich wieder einige interessante Meldungen für Sie zusammengestellt:

Arterienverengung kann Beinschmerzen verursachen

Die meisten Menschen suchen bei Schmerzen in den Beinen einen Orthopäden auf. Schließlich ist er Spezialist für den Bewegungsapparat. Doch nicht immer sind Knochen, Muskeln und Sehnen die Ursache für die Beschwerden. Manchmal sind die Arterien schuld am Schmerz, wie eine amerikanische Studie ergab. Arterien versorgen das Gewebe mit frischem Sauerstoff und Nährstoffen. Ist diese Versorgung schlecht, weil die Arterien zum Beispiel durch eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit) verengt sind, ist das Gewebe unterversorgt. Mit zunehmendem Alter häufen sich die Probleme. Die Beschwerden können sich ähnlich anfühlen wie die durch den Bewegungsapparat verursachten Schmerzen, wie amerikanische Wissenschaftler feststellten.

An der Untersuchung in einer orthopädischen Klinik nahmen 50 Erwachsene im Alter von 50 Jahren teil. Alle Personell klagten über Schmerzen in den Beinen, die nicht auf eine Verletzung zurückzuführen waren. Die Befragung der Patienten ergab keinen Hinweis auf eine arterielle Ursache der Schmerzen. Auch typische Symptome der Schaufensterkrankheit wie Hinken und abruptes Stehenbleiben fehlten. Dennoch wurde eine spezielle Diagnostik durchgeführt.

Das überraschende Ergebnis: Die Ursache der Beschwerden ließ sich bei jedem fünften Patienten auf Arterienprobleme zurückführen. Ärzte und Patienten sollten deshalb bei unspezifischen Schmerzen im Bein immer auch an eine Erkrankung der Arterien denken.

Quelle: Leben und Gesundheit

Kakao schützt die Gefäße von Diabetikern

Um bis zu 30 Prozent können Typ-2-Diabetiker ihre Gefäßfunktionen verbessern, wenn sie regelmäßig Kakaogetränke mit hohem Flavanolgehalt genießen. Das fand ein internationales Forscherkonsortium unter Federführung des Universitätsklinikums Aachen heraus. Von "akuten

und langfristigen Verbesserungen" spricht der Leiter der Untersuchung Prof. Dr. Malte Keim. Bemerkenswert sei das Ergebnis vor allem, da "diese Veränderungen auftraten, obwohl der Diabetes bei den jeweiligen Patienten mit Medikamenten im Vorfeld optimal behandelt worden war". In Deutschland leben rund acht Millionen Diabetiker, etwa 90 Prozent davon leiden an der Typ-2-Variante und können von diesen Ergebnissen profitieren.

Angst "vererbt" sich

Wenn Eltern an einer Panikstörung leiden, haben ihre Kinder ein erhöhtes Risiko, selbst an dieser Störung zu erkranken.

Aus heiterem Himmel auftretende Angstanfälle sind Hauptmerkmale der wohl schwerwiegendsten Angsterkrankung: der Panikstörung. Mehr als drei Prozent aller Männer und sechs Prozent aller Frauen weltweit sind von dieser quälenden und komplikationsreichen Erkrankung betroffen. Die Ursachen waren bislang weitgehend unklar. In einer der weltweit größten familiengenetischen Studien -an mehr als 3000 Familien, deren Kinder bis zum 34. Lebensjahr beobachtet wurden konnte nun eine Forschergruppe um Hans-Ulrich Wittchen am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden nachweisen, dass die Panikstörung familiär gehäuft auftritt.

In der Fachzeitschrift "Depression und Anxiety" berichten die Psychologen, dass Kinder panikkranker Eltern ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko haben, ebenfalls eine Angststörung zu entwickeln. Wenn zumindest ein Elternteil betroffen war, entwickelten 23 Prozent der Kinder ebenfalls Panikattacken, nicht belastete dagegen nur in 8,3 Prozent der Fälle. Zudem litten Risikokinder nicht nur häufiger, sondern auch wesentlich früher als Kinder aus unbelasteten Familien an krankhaften Ängsten. Da ein früher Beginn mit einem schlechteren Verlauf verbunden ist, gilt dies als ein besonders kritischer Befund.

Nur weniger als jeder dritte Krankheitsfall wird derzeit in Deutschland erkannt und angemessen behandelt. Dabei steht mit der kognitiven Verhaltenstherapie eine hochwirksame Methode zur Verfügung, die aber den Betroffenen wenig bekannt ist und selten von spezialisierten Therapeuten angeboten wird, wie Wittchen meint. Um dies zu ändern, wird derzeit in einer bundesweiten Studie unter Leitung der TU Dresden an sechs Zentren an einer optimierten Paniktherapie geforscht.

Sonne verhindert Kurzsichtigkeit

Tägliche ausgedehnte Aufenthalte im Freien könnten Kinder laut einer Studie australischer Forscher vor Kurzsichtigkeit bewahren. Das Wachstum der Augen werde reguliert, wenn die Augen täglich zwei bis drei Stunden heilem Licht ausgesetzt sind, fanden die Forscher um Ian Morgan heraus. Die Forscher verglichen sechs bis sieben Jahre alte Kinder in Singapur mit gleichaltrigen australischen Kindern. Während bei den Singapureern 30 Prozent schon eine Brille brauchten, waren es bei den Australiern nur 1,3 Prozent. Beide Gruppen unterschieden sich nur in ihrem Freizeitverhalten: Die Kinder aus Singapur verbrachten durchschnittlich etwa eine halbe Stunde am Tag im Freien, bei den Australiern waren es durchschnittlich zwei Stunden .

Quelle: taz

Kein schwarzer Tee für Schwangere

Schwangere sollten möglichst auf Schwarztee, Kaffee, Cola und Schokolade verzichten. Therapeuten können sich dabei auf die Empfehlung britischer Forscher berufen, die herausgefunden haben: Je höher der Koffein-Konsum, um so geringer das Geburtsgewicht des Babys.

Koffein verzögert das Wachstum des Fetus ebenso stark wie Alkohol, warnen Forscher aus Leicester. Das gilt für die ganze Schwangerschaft: Es gibt kein Zeitfenster, in dem Koffein sich weniger schädlich auswirken würde. Ebenso wenig lässt sich eine Koffeinmenge definieren, die harmlos wäre, woraus sich schließen lässt, dass völliger Verzicht am besten ist.

Koffein ist die am häufigsten konsumierte pharmakologisch aktive Substanz. Eine Tasse Kaffee enthält 30 bis 100 mg, ein Espresso etwa 40 mg, eine Tasse Schwarztee bis 50 mg.

Mehr als 200 mg Koffein täglich reduzieren das Geburtsgewicht um 60 bis 70 g. Koffein ist der von Schwangeren am meisten konsumierte Fremdstoff. Es wird rasch resorbiert und gelangt frei in den Kreislauf des Kindes. Einer Studie zufolge reduziert die Aufnahme von 200 mg den Blutfluss in der Plazenta um ein Viertel.

Übrigens: Bei Raucherinnen war das Risiko einer Wachstumsverzögerung des Fetus doppelt so hoch wie bei Nichtraucherinnen: Ihre Babys wogen im Schnitt 180 g weniger.

Quelle: Ärzte Zeitung

Starkes Schnarchen deutet auf erhöhtes Schlaganfallrisiko hin

Australische Ärzte wollten herausfinden, ob es einen Zusammenhang zwischen Schnarchen und der Entstehung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und Schlaganfällen gibt. Dazu haben sie in einer Studie 110 Teilnehmer Schlaftests und Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagader (Karotis) unterzogen. Veränderungen in der Halsarterie, die Kopf und Gehirn mit Blut versorgt, sind eine Hauptursache für Schlaganfälle.

Eine Arteriosklerose der Halsschlagader erkannten die Forscher bei 64 Prozent der starken Schnarcher. Bei den gemäßigten Schnarchern waren nur etwa 30 Prozent betroffen. Die Veränderungen der Karotis fand man unabhängig von eventuell aufgetretenen Atemaussetzern oder anderen Arteriosklerose-Risikofaktoren wie Alter, Bluthochdruck oder Tabakkonsum. Die Studienergebnisse deuten also darauf hin, dass starke Schnarcher ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, da sie häufiger eine Arteriosklerose aufweisen.

Quelle: Gesundheits-Nachrichten

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 | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln