

KUNDHEITSNEWS

Durch Hitze zerstört

Tumorzellen können neuerdings mithilfe von Wärme zerstört werden. Um eine Schädigung der gesunden Zellen zu vermeiden, soll laut der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie in Stuttgart die «regionale Tiefenhyperthermie» nun fokussiert die angegriffenen Zellen mit rund 43 Grad Celsius erwärmen, da diese hitzeempfindlicher sind. Die regionale Hyperthermie alleine bekämpft jedoch keine Tumore; sie wird simultan und verstärkend zu einer Strahlentherapie, die im Normalfall rund sechs Wochen dauert, eingesetzt.

Falsches Körperbild

Schaufensterpuppen, die ein unrealistisches Körperbild präsentieren, haben einen negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl, wie psf.com berichtet. Die Konfrontation mit einem nicht erreichbaren Ideal ist frustrierend. Die Bilder, die von solchen Puppen, aber auch von den Medien verbreitet werden, haben einen immensen Einfluss auf junge Mädchen, mittlerweile aber auch vermehrt auf Bur-schen und können zu Essstörungen führen.

Demenz- Prophylaxe?

«Häufig Erd- und Heidelbeeren zu essen, hängt mit einer besseren geistigen Fitness im Alter zusammen, sagt eine grosse US-Studie mit Krankenpflegerinnen. Unklar bleibt allerdings, ob die Beeren selbst als Ursache infrage kommen oder ob ihr Verzehr bloss typisch ist für eine auch sonst gesunde Lebensweise.

Hirnjogging wirkungslos

Computerspiele und Bücher, mit denen sich angeblich die geistige Fitness steigern lassen soll, halten ihr Versprechen nicht. Das zeigt eine Studie an mehr als elftausend gesunden Erwachsenen. Ihr Gedächtnis, ihre Fähigkeit zum Planen und Problemlösen und zur Konzentration waren nach einem sechswöchigen Training gleich gut wie zuvor. Einzig in den speziellen Aufgaben, die sie trainiert hatten, waren sie besser geworden.

Tango als Medizin

Argentinischer Tango hat sich gegen Depression, Stress und Eheprobleme, aber auch gegen Parkinson als wirksam gezeigt, wie mehrere Studien belegen. Tango regt einerseits durch die Nähe zum Partner das Testosteron an, andererseits senkt die rhythmische Musik das Stresshormon Cortisol. Und die Bewegung steigert die Fitness.

Quellen: gesundheit.ch; wissen-gesundheit.de

Chritteregga | Pastinake/Pastinaca Sativa L.

Wildkräuter-Delikatesse

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht. Denn das cremeweisse Wintergemüse begeistert mit feinem süsslich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte.

Von der Bezeichnung her könnte man bei der Pastinake vermuten, dass es sich um eine fremdländische Pflanze handeln würde. In Wirklichkeit aber ist die Pastinake ein einheimisches Gewächs, und zwar eine der wenigen Gemüsearten, die nicht wie die Tomate oder die Kartoffel aus fernen Ländern zu uns gebracht wurde. Bereits die Pfahlbauer bauten die Pflanze an den Ufern des Bodensees an.

Die Pastinake gehört zur botanischen Familie der Doldenblütler und ist ein Knollengemüse. Bis Mitte des 18. Jahrhunderts gehörte sie zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Leider wurde die Pflanze mit der Einführung der Kartoffeln und Karotten aus der heimischen Küche verdrängt. Allmählich jedoch findet sie bei uns wieder den Weg als Gemüse zurück in die Küche. In der Naturküche ist sie wegen ihres würzigen, scharfen Geschmacks sehr beliebt und ihre Wurzel wird als Würzgemüse oder Suppengemüse geschätzt.

Wild wachsend findet man Pastinake auf fetten Wiesen, in Gräbern und an Wegrändern oft in Gemeinschaft mit der Wegwarte, dem Steinklee und verschiedenen Distelarten. Im Garten wird eine spezielle Kulturform gezogen, die feinere und zartere Wurzeln besitzt.

Botanische Merkmale

Wurzel: pfahlartige, spindelförmige, aussen hellbraune, innen weiss-graue, bis zu 40 cm lange Wurzel.

Stengel: kantig gefurcht und schon von der Mitte an ästig. Blatt: einfach fiederschnittig mit dreilappigen Endabschnitten, unten kurz gestielt, im oberen Teil der Pflanze sitzend. Blüte: goldgelb, in Dolden angeordnet. Blütezeit: Juli bis August Frucht: 5 bis 7 mm lang, grünlich-gelb, elliptisch, linsenförmig und zusammengedrückt.

Wirkung

Wurzel: blutreinigend, stoffwechsel- und appetitanregend, verdauungsfördernd, entschlackend und wassertreibend.

Verwendung

In der Schulmedizin hat die Pflanze keine Bedeutung, obwohl das ätherische Öl in seiner Wirkung bei Magen- und Darmbeschwerden ähnlich wie das Kümmelöl wirkt.

Pastinakfrüchte eignen sich sehr gut als Gewürz bei Gemüseintopf, Suppen und frischen Salaten, weil sie Blähungen vorbeugen. Man zerreibt die Früchte und gibt, zusammen mit Dill, etwas in die Salatmischung. Auch zum Einmachen von Kürbissen und Essiggurken eignen sich die Früchte gut. Sauerkraut und alle blähenden Gemüse werden durch Pastinak bekömmlicher.

Die Pastinakwurzel ist ein wohlschmeckendes Gemüse. Der Geschmack ähnelt dem der Petersilienwurzel, ist aber milder. Im Vergleich mit anderen Wurzelgemüse (Randen, Rüben, Kohlrabi, Sellerie und anderen) ist die Bedeutung der Pastinakwurzel jedoch gering. Vermehrt bieten Gourmetrestaurants Pastinak als aromatische Spezialität an.

Medizinisch wird das Wurzelgemüse jedoch besonders bei Gicht, Rheuma und zur Entschlackung empfohlen. 100 g der Wurzel enthalten nur 22 Kalorien.



Schmackhaftes Wintergemüse Die Pastinake ist entgegen der landläufigen Meinung keine exotische, sondern eine einheimische Pflanze. FOTO: ZVG

Vergiftungen

Die Pastinakwurzel wird als Gemüse erst ab dem zweiten Jahr empfohlen. Stammt sie jedoch aus dem ersten Wuchsjahr, können bei zu hoher Dosierung Vergiftungen auftreten. Es wurden Fälle mit Delirium

beobachtet samt markanten Erscheinungen wie optische Halluzinationen, Greifen nach eingebildeten Gegenständen, andauerndem Bewegungsdrang, Redefluss, Lachkrämpfe und Bewusstseinsverlust. Mathis Brigger

Neuer Beobachter-Ratgeber | Selber heilen und vorbeugen

Für die Hausapotheke

Der neue Ratgeber «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» hilft, sich bei alltäglichen Beschwerden mit Hausmitteln und Naturmedizin selbst zu behandeln. Das erspart Arztkosten – und Kneipen, Wickeln oder Sirup herstellen kann sogar Spass machen.

Naturmedizin ist beliebt und zeigt kaum Nebenwirkungen, wenn sie richtig angewendet wird. Jede/r zweite Schweizer/in hat sich schon komplementärmedizinisch behandeln lassen – am häufigsten mit Homöopathie und Pflanzenmedizin. Der neue Beobachter-Ratgeber bringt die Schätze der Schweizer Volksmedizin mit Methoden moderner Komplementärmedizin zusammen: pflanzliche Therapien, ätherische Öle, Schüssler-Salze und vieles mehr.

Die im Buch empfohlenen Mittel und Methoden haben vieles gemeinsam: Sie sind natürlich (verwendet werden

meist Wasser, Pflanzen und Hilfsmittel aus der Küche), sie sind erprobt, bewährt und wirksam. Zudem sind sie sicher und einfach anzuwenden, zur Therapie verschiedenster Beschwerden geeignet, arm an Nebenwirkungen und überall in der Schweiz in Drogerien oder Apotheken rezeptfrei erhältlich.

Beschwerden von A bis Z

Der Ratgeber kann zwar den Gang zum Arzt nicht ersetzen. Er geht aber auf häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich sind und nicht von Vorneherein fachmännische Hilfe erfordern. Die beschriebenen Hausmittel und Heilmethoden eignen sich besonders gut, um die körperliche Abwehr zu stärken, harmlose Krankheiten und vorübergehende Unpässlichkeiten zu kurieren, langwierige, chronische Krankheiten unterstützend (immer in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin) zu kurieren und Krankheitsrückfälle zu vermeiden.



Die richtigen Heilmittel? Der Beobachter-Ratgeber weiss Rat.

QUACKSALBER

Heilpflanzen im Herbst

Mit dem Herbst kommen auch Husten, Schnupfen und andere Wehwehchen. Gegen die meisten ist ein Kraut gewachsen. Zum Beispiel:

– Fenchel löst den Schleim: Die wirksamen Inhaltsstoffe sind in den Fenchelrüchten. Das ätherische Öl löst festsitzenden Schleim aus den Bronchien, fördert den Abtransport aus den Atemwegen, wirkt krampflösend und hilft auch gegen Blähungen.

Anwendung: Für einen Tee Blüten trocknen, mit heissem Wasser übergiessen, ziehen lassen.

– Hagebutte bekämpft Erkältung:

In den Früchten sind viel Vitamin C, Mineralstoffe und Flavonoide (entzündungshemmend, antibiotisch) sowie Pektine (darmregulierend).

Anwendung: Die Schalen werden getrocknet als Tee verwendet.

– Sanddorn bringt Energie:

Die Beeren haben zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen, viel Betacarotin und Vitamin E. B-Vitamine, Eisen und Mangan bauen die Energiereserven wieder auf.

Anwendung: Bei Erschöpfung täglich mehrere Esslöffel Saft trinken.

– Schwarzer Holunder stärkt das Immunsystem:

In den Beeren stecken die Vitamine C, A, B1, B2, Fruchtsäuren, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe und vor allem Anthocyane, die antioxidativ wirken.

Anwendung: Als Saft zubereitet, heiss und in kleinen Schlucken trinken. Beeren nicht roh essen. Sie verursachen Brechreiz und Übelkeit.

– Schafgarbe hilft zu verdauen:

Als Tee zubereitet, Kraut mit heissem Wasser überbrühen, ziehen lassen, zwischen den Mahlzeiten trinken.

AUFGESCHNAPPT

Mittelmeerdiät: Gewicht halten

«Wer sich nach einer Abmagerungskur an eine «mediterrane Diät» hält, die reich an Früchten, Gemüse, Fisch, Vollkornprodukten und Olivenöl ist, hält sein Gewicht am besten und hat zudem die besten Cholesterinwerte. Dies berichten israelische Forscher im Ärzteblatt «New England Journal of Medicine». Sie beobachteten rund 250 Probanden nach einer zweijährigen Diätstudie für weitere vier Jahre. Die mediterrane Diät schnitt dabei am besten ab, gefolgt von einer Diät mit wenigen Kohlehydraten. Den kleinsten Effekt punkto Gewicht halten und Cholesterin hatte eine fettarme Diät.»

«SonntagsZeitung», 7. Oktober

Gefährlich

«Kleinkinder könnten Nuggiketten der Firma Franck & Fischer verschlucken. Besonders gefährdet sind Kinder unter drei Jahren: Beim Saugen können sich Etiketten und Fasern von der gehäkelten Nuggikette lösen. Die Produkte mit den Tiermotiven Affe und Elefant dürfen nicht mehr verwendet werden.»

«K-Tipp», September 2012