

XUNDHEITSNEWS

Schutz vor Erkältungen

Regelmässiger Ausdauersport schützt vor Husten und Schnupfen. Bewegung senkt nicht nur die Zahl der jährlichen Erkältungen, sondern auch deren Schweregrad. Dies zeigt eine Studie an etwa 1000 Erwachsenen zwischen 18 und 85 Jahren, die sich zu ihrem Lebensstil und Krankheitsanfälligkeit äusseren. Demnach erkranken Männer, ältere Menschen und Verheiratete eher seltener an Schnupfen und Husten. Aber der wichtigste Schutzfaktor ist die Fitness. Jene Teilnehmer, die an mindestens fünf Tagen pro Woche körperlich aktiv waren, hatten jährlich nicht einmal halb so viele Erkältungen wie die besonders passiven Personen. Darüber hinaus fiel der Grad der Symptome bei ihnen schwächer aus. | dapd

Aspirin senkt Risiko

Jeder Mensch mit erhöhtem Darmkrebs-Risiko sollte Aspirin nehmen: Einer Studie zufolge kann der Aspirin-Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) jede vierte Darmkrebs-Erkrankung verhindern. Die tägliche Einnahme einer geringen Dosis verringert die Gefahr, an einem Darmtumor zu sterben, sogar um über ein Drittel. Aber Experten warnen vor den Nebenwirkungen des Medikaments, das Magenbeschwerden oder Blutungen verursachen kann. Wer nicht besonders darmkrebsgefährdet ist, so mahnen die Forscher, sollte solche Probleme nicht riskieren und auf die medikamentöse Prävention verzichten. | dapd

Chritteregga | Wilde Yamswurzel | Dioscorea villosa L.

Afrikas Grundnahrungsmittel

Bei den Eingeborenen Nordamerikas war die stärkereiche Yamswurzel ein wichtiges Nahrungsmittel wie bei uns die Kartoffel. In einigen Ländern des tropischen Afrikas sind die Knollen noch heute als Grundnahrungsmittel sehr begehrt.

Viele wild wachsende Yamsarten beinhalten Giftstoffe, die sich allerdings beim Liegen im fließenden Wasser oder durch mehrstündiges Kochen relativ einfach entfernen lassen. Unbehandelt werden sie als Pfeilgifte verwendet.

Besondere Aufmerksamkeit erregte die Pflanze, als man in der Wurzel verschiedener Yamsarten die Vorstufe weiblicher Sexualhormone (Diosgenin) entdeckte, welche in den 70er-Jahren sogar für die Herstellung der Antibabypille verwendet wurden. Bereits 1943 erkannten Wissenschaftler die zentrale Bedeutung der Knolle für den künstlichen Nachbau von Hormonen, als sie aus der mexikanischen Yamswurzel das Gelbkörperhormon Progesteron synthetisierten.

Botanische Merkmale

Wurzel: dick, knollenartig, welche sich in waagrecht kriechenden Grundachsen verteilen und als Rankpflanze 1,5 bis 5 Meter hoch klettert.
Blatt: lang gestielt, pfahlherzförmig, ganzrandig, 9- bis 10-nervig, glattgrün und Unterseite des Blattes «rauhhaarig»
Blüte: lockere, hängende Rispen, deren ungestielte, unscheinbare Einzelblüten 2 bis 4 Zentimeter gross und weisslich bis gelblich gefärbt sind.
Blütezeit: Juli – August
Frucht: Der dreikantige, geflügelte Fruchtknoten bildet eine dreifächerige kantige Kapsel mit je zwei geflügelten Samen.

Wirkung

Ausgleichend und anregend auf die Nebennieren, entzündungshemmend, kortisonähnlich, gefässerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend.

Wilde Yamswurzel in der Pflanzenheilkunde

Die alten Mayas und Azteken verwendeten die Wilde Yamswurzel als Schmerzmittel bei krampfartigen Perioden-, Eierstock- oder Wehenbeschwerden. Noch heute werden die Wurzelextrakte in der amerikanischen Pflanzenheilkunde bei krampfartigen Störungen (Magen-Darm-Krämpfe, Herzkrämpfe, Neuralgien, Rheuma und Impotenz) eingesetzt. Die Kombination der entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung macht die Pflanze zu einem äusserst nützlichen Mittel bei der Behandlung von Arthritis und Rheuma. Sie lässt Entzündungen zurückgehen, lindert den Schmerz und entspannt die steif gewordenen Muskeln im betroffenen Bereich.

In letzter Zeit hört man von Erfolgsmeldungen mit pflanzlichen Hormonen, die der Körper in der für ihn benötigten Menge aufnimmt. Besonders in Amerika laufen seit längerer Zeit Studien mit der Yamswurzelart aus Mexiko und ihrem Wirkstoff Diosgenin. Diese Substanz ist dem natürlichen körpereigenen Progesteron der Frauen sehr ähnlich. Der amerikanische Arzt Dr. Lee machte über 20 Jahre Studien mit natürlichem Progesteron aus Diosgenin, linderte Wechseljahrsprobleme spürbar und hatte grosse Erfolge gegen die schleichende Osteoporose. In Europa ist es relativ schwierig, die wilden mexikanischen Yamswurzeln zu erhalten, da man sie pulverisiert in Kapseln angeboten. Ideal sind Mi-



Nützliche Pflanze: Die Yamswurzel wurde schon von den Mayas und Azteken als Schmerzmittel verwendet. FOTO ZVG

schungen aus der getrockneten Wurzel und dem Extrakt, denn sie enthalten bis 16 Prozent Diosgenin.

Von der Pubertät bis zur Menopause ist die Frau den hormonellen Mechanismen der Drüsen unterworfen. Die Yamswurzel unterstützt ohne Nebenwirkungen die Hormontätigkeit mit pflanzlichem Diosgenin, das wie Progesteron wirkt und den periodischen Hormonwechsel im Körper der Frau harmonisiert. Natürliches Progesteron vermag die Fruchtbarkeit der Frau zu fördern und der Wunsch, Kinder zu bekommen, wird realistischer. Mit der mexi-

kanischen Yamswurzel kann eine künstliche Hormonbehandlung umgangen werden.

Ideal hat sich folgende Anwendung gezeigt: Beim prämenstruellen Syndrom ab dem 14. Tag des Zyklus bis zur Periode 3-mal 2 Kapseln. Bei Wechseljahrsproblemen während den ersten 22 Tage im Zyklus 3-mal 2 Kapseln und in den folgenden Tagen bis zur Periode 3-mal 1 Kapsel.

Ideale Ergänzungen zur Kur sind Borretsch- oder Nachtkerzenöl, ein Vitaminkomplex und eine Hopfen-Kur, die Östrogene zuführt.

Mathis Brigger

AUFGESCHNAPPT

Gegen Muskelkater

«Ingwer verleiht Gerichten eine gewisse Schärfe. Doch die exotische Knolle kann mehr. In Asien wird sie gegen Erkältungen, Migräne oder Magen-Darm-Probleme eingesetzt, und eine amerikanische Untersuchung zeigt nun, dass sie auch bei Muskelkater hilft. Die Studienteilnehmer nahmen elf Tage lang entweder eine Kapsel mit Ingwerpulver oder ein Placebo ein. Am achten Tag trainierten alle Versuchspersonen mit schweren Gewichten. Das Resultat: Die Ingwer-Gruppe spürte danach bis zu einem Viertel weniger Muskelschmerzen als die Placebo-Gruppe, auch ihre Entzündungswerte im Blut waren geringer.»

Schweizer Familie

Diabetes-Risiko

«Wer täglich ein bis zwei gestüsste Getränke trinkt, hat ein um 26 Prozent erhöhtes Risiko, später an Diabetes zu erkranken. Dies ist das Fazit einer sogenannten Meta-Analyse von elf Studien mit insgesamt 320 000 Teilnehmenden, wie Forscher der Harvard School of Public Health im Fachblatt «Diabetes Care» berichten.»

Sonntagszeitung

Fieber nicht sofort senken

«Bei nur leichtem Fieber sollte man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Die erhöhte Temperatur helfe dem Körper, Krankheitserreger zu bekämpfen, betont der Berufsverband Deutscher Internisten. Fieber unter 39 Grad sollte deshalb nicht sofort gesenkt werden. Besser viel trinken und sich schonen. Mit der Wärme schwäche der Organismus Viren, Bakterien und andere Parasiten, die an die normale Körpertemperatur angepasst seien.»

Zentralschweiz am Sonntag

Das richtige Zeitmanagement | Tipps für mehr Leistungsfähigkeit

Hilfe, mir rennt die Zeit davon...

Der Tag hat 24 Stunden. Wie aber kann ein Tag optimal genutzt werden, damit das Wichtigste erledigt wird und auch noch genügend Freizeit bleibt?

FRANZISKA BORTER

Der englische Historiker und Publizist Cyril Northcote Parkinson hat herausgefunden, dass die Menschen zur Erledigung einer Aufgabe genau die Zeit nutzen, die ihnen zur Verfügung steht. Das heisst, wenn sie die Vorgabe erhalten, eine bestimmte Aufgabe in 60 Minuten zu erledigen, brauchen sie dafür genau eine Stunde, auch wenn sie es eigentlich in 45 Minuten geschafft hätten. Fazit: Man spart Zeit, indem man konzentrierter und fokussierter an eine Aufgabe geht.

Prioritäten setzen

Die wichtigen und dringlichen Aufgaben sollten als Erstes in Angriff genommen werden. Wenn diese erledigt sind, erfolgt die Bearbeitung der weni-

ger wichtigen Angelegenheiten. Folgende Fragen lohnen sich: Muss das gemacht werden, handelt es sich um eine Priorität? Muss ich das machen oder kann ich den Auftrag delegieren? Muss ich das jetzt machen: Ist der Zeitpunkt der richtige?

Störungen vermeiden

Es gibt Störungen, die nicht zu vermeiden sind (z. B. der Baulärm vor dem Büro). Andere sind vermeidbar. Das Chaos auf dem Schreibtisch muss nicht sein, denn dadurch geht wertvolle Zeit bei der Suche nach Arbeitsmaterialien verloren. Den Ton bei eingehenden E-Mails abschalten, damit nicht dauernd in den Posteingang geschaut wird. Ein «Stopp-Schild» an der Tür verhindert ungebundene Besuche. Wichtig: Niemand ist perfekt. Sich selber Fehler zuzugestehen ist nicht einfach, macht aber vieles einfacher.

Leistungsfähigkeit steigern

Wichtige Sitzungen oder Konzentrationaufgaben sollten

wenn möglich auf den Morgen terminiert werden. Unser Bio-rhythmus hat um etwa 10 Uhr sein Leistungshoch. Nach etwa zwei Stunden Kopfarbeit raucht der Kopf und ist nicht mehr gewillt, noch mehr Informationen aufzunehmen. Entspannung ist dann angesagt: sich kurz hinlegen oder einen Spaziergang machen, um neue Energie zu tanken.

Das Umfeld gestalten

Einige Tipps für mehr Leistungsfähigkeit:
– Um gut schlafen zu können, ist es wichtig, seine Sorgen ausserhalb des Schlafzimmers zu deponieren. Hilfreich kann sein, wenn die Sorgen auf einen Notizblock aufgeschrieben und am nächsten Tag verarbeitet werden.
– Spezialisten empfehlen, täglich etwa zwei Liter Wasser oder Tee zu trinken. Das liefert Energie für die Kopfarbeit.
– Frisches Obst, Gemüse, Dörrfrüchte, Nüsse und Körner (Studentenfutter), Vollkornprodukte, Omega-3-Fettsäuren (z. B. im

Lachs) und Milchprodukte fördern die Konzentration.

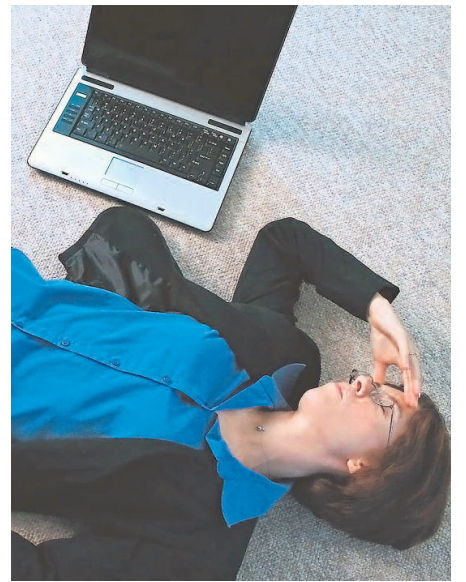
– Die Bewegung in den Alltag einbauen: Treppe statt den Lift benutzen, eine Busstation früher aussteigen, mit dem Velo zur Arbeit fahren.

– Unternehmungen oder Gespräche mit nahestehenden Personen lösen Anspannungen, lassen uns die Sorgen vergessen und erweitern den Horizont.

– Sich von all den kleineren und grösseren Problemen nicht zu sehr stressen lassen. Die Gelegenheit in Relation setzen und sich immer wieder vor Augen halten, welche Ziele man verfolgt und für welche es sich zu kämpfen lohnt.

EXPRESS

Franziska Borter ist Psychologin und leitet an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) das Departement Gesundheit, das ab Herbst 2011 ein neues Studienangebot im Bereich der Gesundheitsförderung anbietet. Dieses ergänzt die bereits bestehenden berufsbegleitenden Fachhochschulangebote.



Beschleunigte Welt? Entspannung tut manchmal not. FOTO SKC.HU