

Kurz und bündig: Wichtige Kurzmeldungen (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



ich habe in den letzten Tagen und Wochen wieder eine ganze Reihe kleinerer aber trotz allem wichtiger Informationen gesammelt, die ich Ihnen ab heute beginnend zusenden möchte.

Schlaf schützt das Herz

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf - für die Gültigkeit dieser biblischen Weisheit fanden amerikanische Kardiologen einen neuen Beweis. Wie die „Deutsche Medizinische Wochenschrift“ berichtet, wurde in Studien ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und der Verkalkung von Herzkranzgefäßen festgestellt. Patienten, die länger schliefen, wiesen eine signifikant geringere Häufigkeit von Koronarverkalkungen auf. Damit bestätigte sich die in der Volksheilkunde bereits seit Generationen übliche Empfehlung: „Schlaf ist die beste Medizin“.

Weitere Erfahrungsberichte zu Salvestrol gesucht

Wir suchen Ärzte, die bereit sind, weitere Fallbeispiele, bei denen mit Salvestrol zumindest „mitbehandelt“ wurde, zu finden und zu beschreiben. Diese Berichte wollen wir gern zunächst sammeln und dann zu gegebener Zeit veröffentlichen. Selbstverständlich können auch Privatpersonen von ihren Erfahrungen mit Salvestrol berichten.

Schlaganfall durch Hormonersatz

Um fast ein Drittel erhöht sich bei Frauen das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wenn sie in den Wechseljahren künstliche Hormone einnehmen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler nach der Auswertung von 31 Studien, in denen mehr als 44 000 Frauen untersucht wurden. Bei diesen Frauen verläuft auch der Schlaganfall häufiger tödlich. Zudem sind sie doppelt so gefährdet, an einer tiefen Venenthrombose und anderen Blutgerinnungsstörungen zu erkranken. Ihr Lungenkrebs-Risiko erhöht sich um 70 Prozent. Eine vermehrte Herzinfarktgefahr ließ sich indes nicht feststellen. Auch konnten keine Unterschiede zwischen ausschließlicher

Ostrogen-Therapie und kombinierten Ostrogen-Gestagen-Behandlungen ausgemacht werden. Entwarnung kann allerdings gegeben werden, wenn die Hormone weniger als fünf Jahre eingenommen wurden. Und auch die Dosierung spielt offensichtlich eine Rolle, wenn es um die Risiken geht.

Zitronenmelisse hält Herpes-Viren in Schach

Schon die Kräutermedizin des Mittelalters setzte bei Entzündungen auf die Zitronenmelisse. Jetzt haben Wissenschaftler der Universität Heidelberg nachgewiesen, dass das Öl der alten Heilpflanze das Herpesvirus im Laborversuch (in vitro) in Schach halten kann. Bei rund 20 Prozent der Bevölkerung verursachen diese Viren Entzündungen an der Lippe (Lippenherpes). Das ätherische Öl der Zitronenmelisse verringert die Infektion einer Zellkultur mit Herpes-Viren um mehr als 97 Prozent, indem es die Viren vor dem Befall der Zellen blockiert.

Die Wissenschaftler wurden im November 2008 mit dem Sebastian-Kneipp-Preis 2008 ausgezeichnet. Seit acht Jahren überprüfen die Heidelberger die therapeutische Wirkung von Heilpflanzen, die in historischen Berichten überliefert ist: „Wir fanden heraus, dass Extrakte von Heilpflanzen in Zellkulturen effektiv die Infektion mit verschiedenen Bakterien, Herpesviren, Erkältungsviren und Hefepilzen eindämmen können“, erklärte Prof. Dr. Jürgen Reichling, einer der insgesamt drei Preisträger.

Kalzium verringert allgemeines Krebsrisiko

Größere Mengen Kalzium in der Nahrung schützen Frauen offenbar davor, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken. Bei Männern ist der generell positive Effekt so nicht feststellbar. Das jedenfalls legt eine aktuelle, großangelegte epidemiologische Studie aus den USA um Dr. Yikyung Park vom National Cancer Institute nahe. Die Wissenschaftler hatten die Daten von fast 300 000 Männern und rund 200 000 Frauen ausgewertet, die über mehrere Jahre regelmäßig Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten und eventuelle Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gaben. Diese Daten setzten die Forscher in Beziehung zu dem staatlichen Krebsregister.

Die Auswertung der Forscher ergab, dass bei den weiblichen Studienteilnehmern eine höhere Kalziumzufuhr insgesamt mit einem geringeren Krebsrisiko verbunden war. Dies galt allerdings nur bis zu einer Aufnahme von bis zu 1300 mg Kalzium pro Tag; höhere Dosen reduzierten das Krebsrisiko nicht weiter. Besonders ausgeprägt war der Zusammenhang zwischen der Kalziumgabe und dem verringerten Risiko, Tumore im Verdauungstrakt, insbesondere Dickdarmkrebs, zu entwickeln. Bei Männern hingegen zeigte die täglich aufgenommene Kalzium-Menge lediglich einen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko für Tumore im Verdauungstrakt, nicht aber auf das Risiko, an anderen Krebsarten zu erkranken.

Wie die Forscher mit Verweis auf ältere Studien erklären, kann Kalzium offenbar übermäßiges Zellwachstum verhindern und dieses außerdem an Gallenflüssigkeit und Fettsäuren binden, was sich schützend auf das Darmepithel - die Zellschicht, die den Darm auskleidet - auswirken könne.

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