

Kurz und bündig: Wichtige Kurzmeldungen (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



ich habe in den letzten Tagen und Wochen wieder eine ganze Reihe kleinerer aber trotz allem wichtiger Informationen gesammelt. Einen ersten Brief mit solchen Meldungen haben Sie bereits bekommen. Heute ergänze ich die Informationen mit weiteren Nachrichten. Ich hoffe, Sie können die Informationen verwenden.

Schweinegrippe: Aktuelle Linkliste auf VirusHauptquartier.de

Im Grunde müsste ich (fast) täglich auf das Thema Schweinegrippe eingehen und Ihnen neueste Informationen zusenden. Ich könnte Ihnen dann aber in diesen „verrückten Zeiten“ kaum andere ebenfalls wichtige Nachrichten aufbereiten. Ich beschränke mich deshalb heute darauf, Ihnen ein hochinteressanten Link zur Kenntnis zu geben:

Auf VirusHauptquartier.de finden Sie aktuelle Verweise auf verschiedene Filmdokumentationen/TV-Sendungen zum Thema Schweinegrippe und weitere Verweise auf Webseiten mit wichtigen Hintergrundinformationen.

Sehr sehenswert: <http://www.virushauptquartier.de>

Allergien: Mit Folsäure beugen Sie vor

Amerikanische Forscher der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore/USA haben erstmals einen Zusammenhang zwischen einem Mangel an Folsäure und Allergien herstellen können. In ihrer Untersuchung analysierten sie die Folsäure-Versorgung von 8.000 Menschen im Alter zwischen zwei und 85 Jahren. Bei den Probanden mit den geringsten Folsäurewerten im Blut (unter 8 ng/ml) fanden sich deutlich mehr Anzeichen für ein allergisches Geschehen als bei denjenigen mit den höchsten Folsäurespiegeln im Blut (über 18 ng/ml). Beispielsweise war die Wahrscheinlichkeit für allergische Symptome (z. B. Asthma, tränende Augen, Heuschnupfen) bei Folsäuremangel um 30 bis 40 % erhöht.

Wie die Forscher im Mai 2009 im Journal of Allergy & Clinical Immunology mitteilten, gehen sie davon aus, dass das B-Vitamin die Entzündungsneigung des Körpers insgesamt reduziert.

Sie sollten täglich 400 µg Folsäure zu sich nehmen. Gute Nahrungsquellen sind vor allem grünes Blattgemüse (Spinat, Brokkoli, Kohl), aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse oder Vollkornprodukte. Wenn Sie davon wenig essen, sollten Sie ein entsprechendes Vitalstoffpräparat einnehmen.

Homocystein: wichtiger Risikofaktor bei Arteriosklerose

Mit Vitaminen die Blutgefäße gesund erhalten Bereits ab dem 30. Lebensjahr bilden sich an den Wänden der Blutgefäße erste Ablagerungen, die dann im Laufe der Jahre anwachsen können. Ab 40 leidet etwa jeder dritte Bundesbürger an Gefäßverkalkung. Neben einer genetischen Veranlagung, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und der Zuckerkrankheit wird in den letzten Jahren vor allem die Substanz Homocystein verdächtigt, die Innenwände der Arterien zu schädigen und so der Arteriosklerose Vorschub zu leisten. Viele Wissenschaftler halten Homocystein inzwischen für gefährlicher als Cholesterin.

Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die bei jedem Menschen als Zwischenprodukt im Stoffwechsel entsteht. Unter normalen Bedingungen wird es im Körper rasch ab- oder umgebaut und so unschädlich gemacht. Für die zügige Entschärfung des Homocysteins sorgen vor allem drei Mikronährstoffe: Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B12 und Vitamin B6. Klappt die Versorgung mit diesen B-Vitaminen nicht optimal, steigt der Homocystein-Spiegel im Blut an — und damit auch das Arteriosklerose-Risiko. Als ungefährlich gelten Homocysteinwerte unter 12 Mikromol/ Liter Blutplasma. Schon eine Erhöhung von nur 5 Mikromol/ Liter steigert das Gefäßkrankungs-Risiko bei Männern um 60 Prozent, bei Frauen sogar um 80 Prozent.

Die Bestimmung des Homocystein-Spiegels kann von jedem Arzt vorgenommen werden und ist eine wichtige Maßnahme zu Früherkennung von Gefahren. Die Untersuchung wird derzeit allerdings nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Werden dabei überhöhte Homocysteinwerte festgestellt, raten Experten zu einer Vitamin-Behandlung. Forscher der Universität Jena konnten schon vor einigen Jahren nachweisen, dass beispielsweise eine Vitaminkombination aus Folsäure, Vitamin B6 und B12 einen erhöhten Homocysteinspiegel wieder wirksam senken kann. Epidemiologische Untersuchungen haben ebenfalls gezeigt, dass durch die Verringerung des Homocysteins auch das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen reduziert werden kann.

Um der Arteriosklerose wirksam vorzubeugen, sollte man schon so frühzeitig wie möglich für eine ausreichende Versorgung mit den schützenden Vitaminen sorgen, so dass das Homocystein nicht ansteigt und Gefäßschädigungen erst gar nicht entstehen. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung kann dazu einen Beitrag leisten,, der aber oft allein nicht ausreicht und durch entsprechende Vitaminpräparate ergänzt werden sollte. Zur Vorbeugung von Gefäßkrankheiten gehört auch, den Genuss von tierischen Fetten einzuschränken, auf das Rauchen zu verzichten und sich regelmäßig durch leicht sportliche Aktivitäten etwas Bewegung zu verschaffen.

Eine Infobroschüre zum Thema Homocystein kann gegen Einsendung eines mit der eigenen Anschrift versehenen und mit 1,45 € frankierten DIN A5-Rückumschlags angefordert werden beim: Deutschen Grünen Kreuz, Stichwort Homocystein, Schuhmarkt 4 35037 Marburg.

Erhöhtes Krebsrisiko durch Hormonersatztherapie bestätigt

Neue Beweise für einen Zusammenhang zwischen der Hormonersatztherapie und einem erhöhten Brustkrebs-Risiko haben Wissenschaftler der Stanford University gefunden. Das Team um Marcia Stefanik wies nach, dass das Risiko nach Beendigung der Therapie deutlich sank. Die Krebsexpertin Valerie Beral von der Oxford University sagte, dass der 50-prozentige Rückgang der Hormonersatztherapie in den vergangenen Jahren wahrscheinlich bis zu 1000 Erkrankungen im Jahr verhindert habe. Eine andere Gruppe von Experten argumentiert, dass der Rückgang auf andere Faktoren zurückzuführen sei. Die Interpretation der aus dem Jahr 2002 stammenden Women's Health Initiative-Studie war immer wieder Gegenstand heißer Debatten. Sie hat die Einnahme von Östrogen und Gestagen mit Brustkrebs in Zusammenhang gebracht. Details der aktuellen Studie wurden im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht.

Die Kombination von Östrogen und Gestagen bleibt laut BBC in Großbritannien die am häufigsten verschriebene Hormonkombination. Die kalifornischen Wissenschaftler gehen davon aus, dass die neuen Forschungsergebnisse der Debatte über einen Zusammenhang zwischen der Hormonersatztherapie und Brustkrebs ein Ende setzen werden. Nachdem in Amerika nach 2002 eine Abkehr von der kombinierten Therapie stattgefunden hatte, sank die Anzahl der Brustkrebserkrankungen. Für viele ein Zeichen, dass der Zusammenhang wirklich besteht. Andere argumentieren, dass die Verringerung der Anzahl der Mammografien bei Frauen, die die Behandlung beendeten, zur Senkung der Statistik beigetragen habe.

Für die aktuelle Studie wurden nicht nur 15 000 Frauen der Original-Studie weiter beobachtet, die alle 2002 aufgefordert wurden, die Behandlung einzustellen, sondern auch die Daten der Frauen ausgewertet, die ursprünglich nicht beteiligt waren und diesen direkten Rat nicht erhalten hatten. In der ersten Gruppe war die Anzahl der Erkrankungen in den fünf Jahren nach 2002 viel höher und sank dann sehr deutlich. Die Anzahl der Brustkrebs-Diagnosen verringerte sich innerhalb von 12 Monaten um 28 Prozent. Bei diesen Frauen wurden vor und nach 2002 ungefähr gleich viele Mammografien durchgeführt. Die Frauen der Gruppe, die die Therapie fortsetzten, verfügten über ein höheres Krebsrisiko. Die Frauen, die fünf Jahre lang wei-termachten, verdoppelten ihr Brustkrebsrisiko jedes Jahr. Laut Stefanik liegen damit überzeugende Beweise dafür vor, dass die Kombination dieser beiden Hormone zu Brustkrebs führen kann. „Frauen nehmen diese Hormone ein und innerhalb von fünf Jahren ist ihr Brustkrebs-Risiko deutlich erhöht. Sie beenden die Einnahme und innerhalb eines Jahres ist das Risiko wieder im normalen Bereich.“

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.

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 | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln