



Foto: © Elke Barbara Bachler / pixelio.de



Foto: © Harald Wanetschka / pixelio.de



Foto: © Alexey Ivanov | iStockphoto.com

Gemeinsam für Arnika!

Die Heilpflanze Arnika wird in der Homöopathie als natürliches Schmerzmittel auch für den Mund- und Rachenraum angewendet. Früher waren die gelben Blüten in vielen Gegenden ein gewohnter Anblick. Die letzten Reste der ehemaligen großen Bestände sind mittlerweile streng geschützt – und nehmen trotzdem weiter ab. Aus diesem Grund fand am 2. und 3. März an der Hochschule Geisenheim eine Fachtagung zum Thema Arnika-Schutz statt. Thematisiert wurden unter anderem bereits aktive Schutzprojekte, wie z. B. ArnikaHessen, was mit mehr als 1,3 Millionen Euro aus dem Bundesprogramm „Biologische Vielfalt“ gefördert wird. Die Tagungsteilnehmer waren sich jedoch einig, dass in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für die biologische Vielfalt allgemein und den Wert ihrer Erhaltung verstärkt werden müsse, um langfristig Arten und Lebensräume schützen zu können.

(Quelle: idw)

Alternative Heilmethoden sind Frauensache

Homöopathie, Akupunktur oder Schüßler-Salze – alternative Heilmethoden sind bei Frauen beliebter als bei Männern. Dies bestätigte eine repräsentative Umfrage des Gesundheitsmagazins „Apotheken Umschau“. Zwei Drittel (66,5%) der Frauen in Deutschland, aber nur 46,8% der Männer haben schon einmal Therapien in Anspruch genommen, die nicht zur klassischen Schulmedizin zählen. Jede vierte Frau (25,2%) hat schon Homöopathie angewandt, bei den Männern nur etwa jeder Achte (12,6%). Ähnlich sieht es bei Akupunktur (Frauen: 22,%, Männer: 14,8%), der Anwendung von Schüßler-Salzen (Frauen: 22,9%, Männer: 7,4%), dem Praktizieren von autogenem Training, Meditation (Frauen: 15,3%, Männer: 7,6%), Fußreflexzonen-Massage (Frauen: 14,9%, Männer: 6,0%) und Yoga (Frauen: 13,3%, Männer: 3,7%) aus.

(Quelle: Repräsentative Umfrage der „Apotheken Umschau“, durchgeführt von der GfK Marktforschung Nürnberg)

Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit

Bislang sind etwa 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe sehr unterschiedlicher Struktur bekannt, wobei 5.000 bis 10.000 in der menschlichen Nahrung vorkommen. Sie sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten und geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe. Nach bisherigen Erkenntnissen zählen sie für den Menschen nicht zu den essenziellen Nährstoffen, haben aber Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. So werden ihnen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Sie schützen vermutlich vor verschiedenen Krebsarten, vermitteln vaskuläre Effekte und entfalten neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Der Kenntnisstand zu ihrer Bedeutung für die Gesundheit hat sich deutlich erweitert, konkrete Empfehlungen für die Zufuhr einzelner sekundärer Pflanzenstoffe können jedoch aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage weiterhin nicht gegeben werden. Möglicherweise ist für die Wirkungsentfaltung die Zufuhr von verschiedenen Pflanzenstoffen im Verbund eines Lebensmittels notwendig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt daher einen hohen Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten, um eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen.

(Quelle: DGE)

Senf-Schärfe tut gut

Senf nützt unserem Körper auf vielfältige Weise: er fördert die Verdauung, pusht den Kreislauf, wirkt aphrodisierend und hilft gegen Muskelkater. Außerdem ist Senf ein natürliches Antibiotikum. Seine ätherischen Öle töten Krankheitserreger und schädliche Mikroorganismen ab. Er wirkt daher gegen bakterielle Erkrankungen der oberen Atemwege, des Darms und der Blase. Auch Entzündungen heilen nach dem Verzehr von Senf schneller. Freiburger Wissenschaftler fanden heraus, dass die im Senf enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe die krebsfördernde Wirkung schädlicher Kohlenwasserstoffe hemmen, wie sie etwa beim Grillen von Fleisch entstehen. Den Forschern zufolge reichen dazu schon 20 g scharfer Senf pro Tag.