MEDIZIN-NEWS -

Malaria-Mittel gegen Diabetes

Artemisinin, ein Extrakt aus Beifuß, hilft gegen die Tropenkrankheit Malaria. Forscher am Wiener CeMM-Zentrum für Molekulare Medizin konnten ietzt zeigen, dass die pflanzliche Substanz auch den Blutzuckerspiegel normalisiert - zumindest im Tierversuch. Jetzt wird geprüft, ob das Mittel auch Diabetikern nützt.

Knabbern für Herz und Gefäße

Die Analyse mehrerer Studien mit insgesamt 819000 Teilnehmern hat ergeben: Wer täglich mindestens 20 Gramm Nüsse isst, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 30 Prozent. Verantwortlich für den Effekt sind vermutlich die vielen ungesättigten Fettsäuren, Antioxidantien und pflanzlichen Fasern.

Ätherische Öle: effektiv in der Pflege

Aromatherapie sorgt bei Bettlägerigen für besseren Schlaf, sie kräftigt und beugt sogar Druckschäden vor. Fünf neue Aromapflege-Produkte (Primavera Life, Apotheke) ermöglichen es Pflegebedürftigen. diese Wirkungen auch zu Hause zu genießen.





Stress, Verspannungen und Augenproblemen trotzen

Die drei größten Krankmacher im Job

gen, stundenlanges Arbeiten am Computer und kaum Bewegungsmöglichkeiten - in vielen Betrieben herrschen ungesunde Arbeitsbedingungen. Experten wissen, wie Betroffene gegensteuern können.

Psyche Neben äußeren Umständen wie Druck und Hektik ist auch der persönliche Umgang mit Stress von großer Bedeutung. Besonders anflillig für einen Burnout sind Personen, die hohe Erwartungen an ihre Arbeit haben und eigene Bedürfnisse vernachlässigen. "Betroffene können sich z.B. in einer ambulanten Psychotherapie mit ihren eigenen Ansprüchen, Erwartungen und Wünschen auseinandersetzen". so Stefanie Zuffinger, LeiSchlossparkklinik Dirmstein. Zudem sorgen Entspannungstechniken wie Yoga für Ausgleich.

Kunsttränen **lindern Brennen**

Durchblick Wer mit starrem Blick auf den PC schaut, reduziert das Blinzeln drastisch. Folge: eine Verminderung der Tränenbildung. Die Augen röten sich, brennen und es fühlt sich an, als wäre ein Fremdkörper hineingelangt. Heizungsluft wirkt verstärkend. Linderung bringen regelmäßige Pausen und künstliche Tränen. Hilfreich ist auch die neue IPL-Methode. "Besonders geeignet ist sie bei LidranddrüsenFunktionsstörungen, der häufigsten Ursache für trockene Augen" weiß Dr. Amir Parasta, ärztlicher Leiter des "Augenzentrums" München. Sie kann die Drüsen reaktivieren.

Wärme wirkt entkrampfend

Rücken Viel sitzen macht dem Kreuz zu schaffen. Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen, rät: "Im Büro öfter mal die Sitzposition ändern, z.B. sich nach hinten lehnen, und zwischendurch einen kleinen Spaziergang unternehmen" Heiße Bäder oder eine & Wärmflasche lösen Ver- Z spannungen, bei starken g Beschwerden hilft eine Spritze. Wichtig ist als Vorbeugung ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz.

INFO Mentale Strategien erlernen

Selbsthilfe-Programm



Fühlen Sie sich negativen Gedanken ausgesetzt oder sind Sie oft schlecht gelaunt und gereizt? Die Psychotherapeuten Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle geben in "Gefühle verstehen, Probleme bewältigen" handfeste Tipps, wie man es schafft, aus eigener Kraft schmerzhafte Emotionen zu überwinden. PAL-Verlag, 184 Seiten, 14,80 Euro.