Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl aktueller Arbeitsproben. Da ich keine Bildrechte verletzen möchte, erscheinen an dieser Stelle die reinen Textversionen. (Hinweis: Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt.)

Medical Mirror 23/2010, u. a. erschienen in Bild der Frau, 03/2011:

Was kalte Hände und Füße verraten

Von Stella Cornelius-Koch

Bei Minusgraden leiden vor allem schIanke und groß gewachsene Frauen. Doch Vorsicht: Ständige Eisfinger und -zehen können auch auf Erkrankungen hindeuten

Keine Frage: Herbst und Winter haben ihre schönen Seiten – wenn nur die kalten Hände und Füße nicht wären! Dass wir derzeit vermehrt unsere Finger an einer heißen Tasse Tee aufwärmen oder bei Eisfüßen der Partner herhalten muss, hat einen ganz natürlichen Grund: Melden die Kälterezeptoren in unserer Haut Minusgrade, verengen sich an unseren Extremitäten die Blutgefäße, und es wird vermehrt Blut ins Körperinnere geleitet, um die Körperkerntemperatur konstant bei 37 Grad Celsius zu halten. In der Folge werden Hände und Füße weniger stark durchblutet, und wir beginnen dort zu frieren. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer, weil sie weniger wärmeproduzierende Muskelmasse besitzen und eine dünnere Haut haben. Am meisten leiden schlanke und groß gewachsene Frauen. Bei ihnen fehlen auch schützende Fettpolster, sodass Kältereize leichter eindringen können.

Gestörte Wärmeregulation
Nicht nur in den Wintermonaten sind Eisfinger und -zehen weit verbreitet: „Jede dritte Frau und jeder vierte Mann leidet ständig unter kalten Händen und Füßen", sagt Dr. med. Lutz Koch, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin sowie Arzt für Naturheilkunde aus dem Seeheilbad Graal-Müritz. Bei ihnen ist die Wärmeregulation gestört. Das heißt: Die Kälterezeptoren arbeiten unzureichend – oft, weil sie nicht richtig trainiert sind. „Dadurch werden bei ihnen Hände und Füße, deren Hauttemperatur unter 25 Grad Celsius liegt, als kalt empfunden", erklärt Dr. Koch.
Wichtig zu wissen: Kalte Hände und Füße sind keineswegs immer harmlos, sondern können auch Anzeichen einer Erkrankung sein. Wer dauerhaft kalte Hände oder Füße hat, sollte sich daher immer vom Arzt untersuchen lassen. „Das gilt insbesondere dann, wenn Schmerzen auftreten", rät der Mediziner. Welche Krankheiten als Ursache infrage kommen:

Raynaud-Syndrom: Durch anfallsartige Gefäßkrämpfe verringert sich die Blutzufuhr in den Fingern und Zehen, die zunächst blass bis weiß und sogar blau werden. Dann röten sie sich wieder. Kribbeln ist sehr intensiv vorhanden. (Jüngere) Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Das primäre Raynaud-Syndrom ist harmlos. Auslöser können neben Kälte auch mechanische Belastungen sein (z. B. intensive Schreibarbeiten, Arbeit mit dem Presslufthammer). Dagegen tritt das sekundäre Raynaud-Syndrom z. B. bei einer Sklerodermie (Bindegewebserkrankung) oder Lupus erythematodes (Autoimmunerkrankung der Haut und inneren Organe) auf.

Digitus mortuus („Leichenfinger"): Bei dieser organisch bedingten Durchblutungsstörung ziehen sich unter Kälteeinwirkung (z. B. beim Abwaschen oder an kalter Luft) die Gefäße krampfartig zusammen. Die Finger werden kalt, blass, gefühllos, beginnen zu kribbeln oder schmerzen.

Akrozyanose: Hierbei handelt es sich um eine Blauverfärbung von Händen und Füßen (seltener Nase und Ohren), die schattiert und gesprenkelt erscheinen. Weitere Merkmale sind kalte und feuchte Haut. Grund ist wahrscheinlich eine hormonelle Fehlregulation - häufig in der Pubertät.

Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion): Die Unterversorgung mit Schilddrüsenhormonen bewirkt eine Fehlregulation im Wärmehaushalt. Folge: Betroffene frieren sehr leicht, was sich besonders an den Händen und Füßen bemerkbar macht. Oft tritt das Problem auch bei einer zu hohen Dosierung von Schilddrüsenhormonen bei einer Überfunktion auf. Daher regelmäßig die Werte kontrollieren lassen.

Niedriger Blutdruck: Ist der Blutdruck zu gering (bei Männern unter 110/75 mmHg und bei Frauen weniger als 100/70 mmHg), wird der Körper schlechter durchblutet, was Hände und Füße oft zuerst zu spüren bekommen. Betroffen sind vor allem junge, schlanke und hochgewachsene Frauen.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit („**Schaufensterkrankheit"):** Hierbei handelt es sich um eine krankhafte Verengung der Arterien der Beine. Die schmerzhaften Durchblutungsstörungen in den Beinen zwingen die Betroffenen häufig zu Gehpausen – daher die Bezeichnung „Schaufensterkrankheit." Häufigste Ursache ist Rauchen.

Diabetes: Bei dieser Krankheit ist infolge der Stoffwechselstörung oft die Durchblutung der Blutgefäße eingeschränkt. Durch die Gefäßverengung haben Zuckerkranke häufig kalte Füße. Wichtig zu wissen: Bei Nervenschädigungen kann es auch zu heißen, geröteten Füßen kommen.

Übrigens: Auch Menschen, die zu Schweißfüßen neigen, leiden oft unter kalten Füßen, weil bei ihnen die Gefäßregulation gestört ist. Das gleiche Phänomen kann auch in psychischen Stresssituationen (z. B. vor einer Prüfung oder Präsentation) auftreten.

Die besten Tipps gegen Eisfüße

Gegen kalte Füße sollte man, wenn man unter ihnen leidet, etwas tun. Das ist schon deshalb wichtig, weil sie u. a. die Erkältungsgefahr erhöhen. So besteht zwischen unseren Füßen und dem vegetativen Nervensystem eine Art Standleitung: Melden die Füße Kälterekorde, löst dies einen Reiz aus, der die Durchblutung der Atemschleimhaut drosselt. „Schon eine Stunde kalte Füße zu haben, verringert die Durchblutung um knapp die Hälfte", sagt Dr. Koch. In der Folge bleiben auch Zellen und Antikörper des Immunsystems „im Stau stecken". Die Schleimhäute können ihre Abwehrarbeit nicht richtig leisten, und Bakterien und Viren haben leichtes Spiel. Damit es erst gar nicht so weit kommt, hier ein paar Warmhaltetipps:

- „Bei kalten Händen und Füßen sind körperliche Bewegung und Abhärtung das A und O", sagt Dr. Koch. Besonders wirkungsvoll sind Wechselduschen und regelmäßige Saunagänge. Wichtig ist auch viel Bewegung im Freien durch Spaziergänge oder Sport. Tipp: Lassen Sie etwas Luft an die Haut kommen. „Hierdurch wird die Durchblutung im gesamten Körper verbessert."
- Draußen kalt geworden? Treten Sie Ihre Füße beim Nachhausekommen kräftig auf der Matte ab – das verbessert bereits die Durchblutung. Anschließend Schuhe und Strümpfe aus- und warme Socken anziehen.
- Meiden Sie kalte Fußböden. Ist das nicht möglich, z. B. im Büro: Füße auf eine Fußstütze stellen und regelmäßig Zehengymnastik machen.
- Mit dicken Socken und Einlegesohlen werden die Schuhe oft zu eng. Folge: Das Blut kann nicht mehr richtig zirkulieren, und es gibt trotz der dicken Verpackung kalte Füße. Deshalb in Winterschuhen und -stiefeln immer mindestens 1 cm Platz lassen.
- Wer unter ständigen Eisfüßen leidet, sollte regelmäßig für Entspannung sorgen. Grund: Bei Stress schüttet der Körper vermehrt Adrenalin aus. Dadurch wird die allgemeine Durchblutung des Körpers gedrosselt.
- Kaffee ist bei kalten Füßen nicht das probate Mittel. Grund: Das Koffein verengt die Blutgefäße, ebenso wie Nikotin. Trotzdem noch Eisfüße? Ein ansteigendes Fußbad wirkt wahre Wunder. Dabei lauwarm beginnen und nach und nach heißes Wasser zugießen (bis auf 37 bis 40 Grad Celsius). Stets mit einem kalten Guss beenden. Dr. Koch: „Danach erweitern sich reflektorisch selbst die kleinsten Gefäße über lange Zeit."

Reader's Digest, 7/2010:

Ganz schön grau

Von Stella Cornelius-Koch

Tönen, färben oder einfach dazu stehen: alles, was Sie über die Pflege von grauen Haaren wissen wollten

Sie gehören einfach zum Älterwerden – und doch würden viele von uns gerne auf graue Haare verzichten. So wie Doreen Köstler, die vor fünf Jahren die ersten grauen Strähnen bemerkte.

„Seitdem besuche ich regelmäßig den Friseur meines Vertrauens, der die silbernen Haare sorgfältig übertüncht. Mit Ende 30 möchte ich einfach noch nicht grauhaarig sein", gesteht die 38-jährige Werbetexterin und PR-Fachfrau aus Düsseldorf.
Während Männer wie George Clooney oder Sky duMont trotz oder gerade wegen ihrer grauen Haare gefragt sind, gibt es kaum weibliche Stars, die ihren „Silberschopf" stolz zur Schau tragen. Dass Frauen ihre grauen Haare nur selten akzeptieren, beobachtet auch Antonio Weinitschke, Creativdirector für das Damenfach beimZentralverband des deutschen Friseurhandwerks. „Viele beginnen daher mitMitte 30, ihre Haare zu färben", sagt der Friseurmeister aus Aachen.

Erbliche Veranlagung
Manche Menschen entdecken schon mit Anfang 20 die ersten „Silberfäden" auf ihrem Schopf, andere erfreuen sich noch mit 70 weitgehend ihrer ursprünglichen Haarfarbe. Erbliche Veranlagung spielt hier eine wichtige Rolle. „Jeder Mensch hat von Geburt an eine individuelle Menge an pigmentbildenden Zellen, den Melanozyten, in den Haarfollikeln. Je nach Anzahl und Lebensdauer ist dieses Reservoir früher oder später aufgebraucht", erklärt der Hautarzt und Haarspezialist Dr. Frank-Matthias Schaart aus Hamburg. Auch manche Krankheiten gehen mit einem Verlust der pigmentbildenden Zellen einher. Ähnliches gilt für einige Medikamente. Beispielsweise blockieren Chemotherapeutika gegen Krebs das zu den Aminosäuren zählende Tyrosin. Für den Aufbau des Haarfarbstoffs Melanin ist Tyrosin aber zwingend notwendig.
Auch an der Behauptung, dass Sorgen graue Haare verursachen können, ist einiges dran.Wissenschaftler vermuten, dass die Abbauprodukte von Stresshormonen ähnlich wie männliche Geschlechtshormone auf die Haarfollikel die Haarfollikel wirken und dadurch verstärkt pigmentierte Haare ausfallen. In seltenen Fällen, etwa nach extremen Schocksituationen, kann man daher tatsächlich über Nacht ergrauen.

Richtig färben
Wer seine grauen Haare nicht mag, hat mehrere Möglichkeiten: Eine Intensivtönung verändert die natürlichen Pigmente des Haares zwar nicht, durch einen geringen Wasserstoffperoxidanteil als Oxidationsmittel dringen die Farbstoffe aber tiefer ein als bei einer normalen Tönung. Dadurch wird die Haarfarbe zu mindestens 50 Prozent abgedeckt. „Sie ist daher bei ersten grauen Haaren geeignet oder wenn das Grau nicht so stark durchkommt", erklärt Friseur Weinitschke. Eine Intensivtönung übersteht bis zu 15 Haarwäschen. Dauerhaft ist das Ergebnis einer Behandlungmit einemklassischen Haarfärbemittel. Im Vergleich zur Intensivtönung ist bei einer Kolorierung die Wasserstoffperoxid-Konzentration höher. Dem Haar werden die Pigmente entzogen und durch den künstlichen Farbton ersetzt. Graue Haare lassen sich so bis zu 100 Prozent abdecken. Die Farbe wäscht sich nicht aus. Allerdings wird durch das natürliche Haarwachstumnach vier bis achtWochen der Ansatz sichtbar, sodass die Farbe erneuert werden muss.
Wenn Sie selbst Hand anlegen wollen, sollten Sie Folgendes bedenken: Haarfärbemittel können Substanzen enthalten, die zu einer Kontaktallergie mit Hautrötungen, Schwellungen oder Juckreiz führen. „Wer empfindlich ist, sollte daher am besten zunächst beim Hautarzt einen Allergietest machen lassen oder das Produkt vor der Anwendung am Unterarm auf Verträglichkeit testen", rät Dermatologe Dr. Schaart. Eine natürliche Alternative sind Biohaarfarben. Sie enthalten färbende Pflanzenbestandteile, etwa aus Henna, Kamille, Walnussschalen oder Indigoblättern. Diese Produkte sind meist gut verträglich, decken graues Haar aber schlechter ab. Zudem ist der genaue
Farbton meist nicht vorhersehbar. Auf der sicheren Seite ist, wer seine Haare vom Profi färben lässt: „Beim Selbstfärben ist es schwierig, die Farbe gezielt am Ansatz aufzutragen, oder man vergisst einzelne Partien am Hinterkopf", warnt Friseurmeister Antonio Weinitschke. Ihr Friseur kennt spezielle Haarfärbetechniken und wird Sie typgerecht beraten. Anstatt zur Naturfarbe zurückzukehren, empfiehlt Haarprofi Weinitschke beispielsweise, eine Farbstufe heller zu wählen. Allerdings sollte älteres Haar nie zu hell gefärbt werden. „Superblond kann bei einem stark strukturierten Gesicht sehr alt machen", erklärt der Experte.

Sorgfältig pflegen
Sollten die ersten grauen Haare oft widerspenstiger wirken als die pigmentierten, erledigt sich dieses „Problem" schnell von allein. „Die Haarstruktur verändert sich grundsätzlich und hat weniger mit der Farbe, sondern vielmehr mit dem Älterwerden an sich zu tun", erklärt

Dr. Schaart. Die Haardichte nimmt mit den Jahren immer mehr ab. Da sich die Zellteilung verlangsamt, verringert sich auch der Anteil an Keratin, dem Hauptbestandteil des Haares. Dadurch wird das Haar dünner, trockener und empfindlicher. Aus diesem Grund braucht reifes Haar viel Feuchtigkeit. Wählen Sie Shampoos mit feuchtigkeitsspenden- den Inhaltsstoffen wie Seidenproteinen, Aloe vera oder Kokosextrakt. Bei dünnem Haar sind Shampoosmit Hafer- oder Weizenproteinen eine gute Wahl, sie bilden einen Schutzfilm um jedes Haar, kräftigen und stärken es. Graues Haar mit hohem Weißanteil bekommt mitunter einen Gelbstich. Dagegen helfen spezielle Silber-Shampoos und -Pflegeprodukte. Sie enthalten meist bläuliche Farbstoffe, welche die Verfärbung neutralisieren. Auch Sonne oder Chlorwasser kann das „Vergilben" der Haare fördern. Im Sommer verwenden Sie deshalb ambesten Pflegeprodukte mit UV-Filter oder bedecken Ihre Haare mit einem Hut oder Tuch. Wer seinem Haar etwas Gutes tun will, verwendet nach dem Shampoonieren eine Pflegespülung und wäscht sie anschließend gründlich aus. Haare haben einen leicht sauren pH-Wert von 5,5. Ein Shampoo öffnet mit seinem hohen pH-Wert die Haarschuppen zum Reinigen, während die Spülung mit ihrem niedrigen pH-Wert sie wieder schließt.
Allein mit guter Pflege ist es allerdings nicht getan, wenn das Haar altert. Auch die Frisur spielt eine entscheidende Rolle. Experte Weinitschke rät zu frechen, fransigen Schnitten, bei denen dasHaar nicht zu flach am Kopf liegt. „Dasmacht einfach jünger." Auch ein kinn- oder schulterlanger Pagenkopf, der leicht gestuft ist, sieht bei grauem oder weißem Haar edel aus.
Beate Fischer aus Potsdam hat schon als Teenager ihre ersten grauen Haare bekommen undmusste erst einmal lernen, damit umzugehen. „Mich zu meiner natürlichen Haarfarbe zu bekennen war jedoch ein befreiender Schritt", erinnert sich die 43-jährige Lektorin. „Der Gegensatz von weißen Haaren und einem relativ jungen Gesich irritiert zwar manche Leute, aber so ist es nun mal, so bin ich." Inzwischen trägt sie ihren Silberschopf „mit Fassung und guter Laune". Schließlich ist mit dem richtigen Schnitt und der richtigen Pflege auch graues Haar schönes Haar.

Natürlich leben (Schweiz), Ausgabe 2/2010:

Futter fürs Hirn

von Stella Cornelius-Koch

Intelligenz kann man sich nicht mit dem Löffel anessen. Doch die richtige Ernährung kann helfen, unser Gehirnpotenzial optimal zu nutzen.

«Das Gehirn sollte mit ausreichend Kohlenhydraten, Proteinen und hochwertigen Fetten versorgt werden. Jeder dieser Nährstoffe ist für das menschliche Hirn unverzichtbar» erklärt Sabina Trüb, diplomierte Ernährungsberaterin von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). So liefern Kohlenhydrate dem Oberstübchen die benötigte Energie in Form von Glukose. Proteine und deren Bausteine, die Aminosäuren, sind wichtig für die Gedächtnisleistung und übernehmen beim Denken und Lernen wichtige Aufgaben. Fette, insbesondere die Omega-3-Fettsäuren, dienen dem Gehirn als «Schmiermittel» und unterstützen dadurch den Austausch und die Speicherung von Informationen.
Neben diesen Makronährstoffen spielen auch diverse Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Vitamine) eine grosse Rolle. So ist zum Beispiel Eisen am Sauerstofftransport beteiligt. Haben wir zu wenig davon im Blut, können die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration nachlassen («Eisen im Blut», «natürlich leben» 1–10). Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist ebenfalls sehr wichtig, da es unter anderem an der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten beteiligt ist. Bei den Vitaminen sind vor allem die Vitamine B 1, B 6 und B 12 wegen ihrer Wirkungen im Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsel von Bedeutung. Und nicht zuletzt spielt Flüssigkeit eine zentrale Rolle. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt zu einer leichten Eindickung des Blutes und vermindert dadurch den Sauerstoff- und Nährstofftransport ins Gehirn.

Den ganzen Tag geistig fit
• Frühstück
Die über Nacht aufgebrauchten Kohlenhydratreserven des Gehirns sollten jetzt wieder aufgefüllt werden. Am besten klappt dies mit einem Frühstück aus komplexen Kohlenhydraten.

Tipp: Ein Müsli aus Getreide, Obst und Magermilch oder Magerjoghurt. Gut geeignet ist auch Vollkornbrot mit fettarmem Käse, Quark oder magerem Schinken und frischem Obst.

• **Znüni**

Ein zweites kleines Frühstück verhindert, dass man durch zu grosse Pausen zwischen den Mahlzeiten nervös, unkonzentriert oder gereizt wird.
Tipp: Nach einem kräftigen Frühstück am besten zu einem Milchprodukt (Joghurt, Quark oder Hüttenkäse) greifen oder frisches Obst essen.

• **Mittagessen**

Es sollte das Gehirn für den weiteren Tag fit machen und das nachmittägliche Leistungstief abmildern. Daher möglichst auf fettes Essen wie panierte Schnitzel und Pommes mit Mayo verzichten und stattdessen leichte Speisen bevorzugen.
Tipp: Gut geeignet sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüsegerichte, Rohkostsalate, Nudeln oder Reis. Auch ein Nachtisch (ideal sind Obst oder fettarme Milchprodukte) ist erlaubt. Grundsätzlich gilt jedoch: Nicht zuviel essen, da man sonst schnell müde wird.

• **Zvieri**

Hier gelten die gleichen Empfehlungen wie für den Vormittag.

• **Abendessen**

Die ideale Zeit für das Abendessen liegt zwischen 18 und 20 Uhr. Spätes Essen belastet nur unnötig. Ausserdem bleibt so noch Zeit für einen entspannenden Spaziergang.
Tipp: Wer anschliessend noch arbeiten muss, sollte eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch wählen, weil man danach eher munter und aktiv wird. Ist dies nicht der Fall, sollte man Kohlenhydrate (Teigwaren- und Reisgerichte) bevorzugen. Dies hilft dem Stoffwechsel, das entspannende und schlaffördernde Serotonin zu bilden.

Leistungsfähiger, nicht klüger

Dass gesunde Kost zu guten Noten führen kann, konnten US-Wissenschaftler der Universität Chicago belegen. Sie fanden heraus, dass die Hirnleistung von Schülern bereits in nur einem Monat um 30 Prozent anstieg, nachdem diese in den Pausen anstatt Fastfood Nüsse und Äpfel erhalten hatten. Für eine bessere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in Schule und Berufsalltag macht natürliches Brainfood also in jedem Fall Sinn.
Ohnehin ist Brainfood keine spezielle Ernährungsform, sondern eine gesunde, ausgewogene Mischkost, die für jeden sinnvoll ist. Die Empfehlungen für natürliches Brainfood decken sich mit der Lebensmittelpyramide der Ernährungsgesellschaften. Entsprechende Tipps zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) zusammengestellt.

Der vollständige Text ist auch nachzulesen unter: http://www.natuerlich-online.ch/magazin/einzelansicht/artikel/01/02/2010/futter-fuers-hirn/

Beobachter (Schweiz), Ausgabe 1/2010:

Pflanzen gegen dicke Luft

Text: Stella Cornelius-Koch

Zimmerpflanzen sind nicht nur eine Augenweide, sondern wirken auch als natürliche Luftbefeuchter. Einige Gewächse wie Einblatt, Drachenbaum oder Grünlilie sind wahre Allrounder – sie bauen sogar gefährliche Schadstoffe in der Atemluft ab.

Rund 80 bis 90 Prozent unserer Zeit verbringen wir in Innenräumen. Dabei atmen wir täglich gegen 20'000 Liter Luft ein – eine ganze Menge, die leider oft mit Schadstoffen belastet ist. Meist handelt es sich um flüchtige organische Verbindungen (volatile organic compounds, kurz VOC) wie Formaldehyd, Benzol oder Trichloräthylen, die Möbel oder Wandanstriche ausdünsten. Formaldehyd kann die Augen- und Nasenschleimhäute reizen und zu Kopfschmerzen führen. Benzol ist krebserregend, und Trichloräthylen macht den Atemwegen zu schaffen. Kohlendioxid wiederum kann Kopfschmerzen auslösen.

Trockene Luft belastet Atemwege

Besonders problematisch ist das Raumklima im Winter. Die Luftfeuchtigkeit sinkt oft unter die von Gesundheitsexperten empfohlenen 40 bis 60 Prozent. Lüften löst das Problem nicht – im

Gegenteil: Kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme. Gelangt die kalte Aussenluft in den Innenraum, wo sie erwärmt wird, entzieht sie dem Raum Feuchtigkeit – und die Luftfeuchtigkeit sinkt noch weiter. Zusätzlich fliegen in der trockenen Heizungsluft besonders viele mit Schadstoffen beladene Staubteilchen herum, die eingeatmet werden und zu körperlichen Beschwerden führen können.
Auch wer in einem Büro mit Klimaanlage arbeitet, hat es oft mit einem ungesunden Raumklima zu tun. Zwar halten die Anlagen Temperatur und Luftfeuchtigkeit konstant. Werden sie aber schlecht gewartet, gelangen die zuvor gefilterten Schadstoffpartikel wieder in die Büroräume.
Wer das Raumklima verbessern will, braucht seine Innenräume nicht mit teurer Gebäudetechnik aufzurüsten. Zimmerpflanzen eignen sich perfekt als Luftbefeuchter: Sie binden über den Ladungsausgleich den mit Schadstoffen belasteten Staub und erhöhen die Luftfeuchtigkeit.
«Eine Pflanze gibt rund 97 Prozent des aufgenommenen Wassers durch Verdunstung wieder an die Umgebungsluft ab», erklärt Philipp Stauffer vom Zentrum Urbaner Gartenbau an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Balsam für die Seele
Zimmerpflanzen sind nicht nur natürliche Luftbefeuchter, sondern steigern auch das Wohlbefinden und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, wie eine Untersuchung der Landwirtschaftlichen Universität in Oslo belegt: Mitarbeiter in begrünten Büros klagten seltener über Kopfschmerzen, trockene oder gereizte Haut und Husten als Angestellte, die in Räumen ohne Pflanzen arbeiten. Zudem fühlten sich über 80 Prozent der Befragten in Büros mit Pflanzen deutlich weniger gestresst.

Obwohl Zimmerpflanzen von jeher aus ästhetischen Gründen gezüchtet werden, weiss man erst seit wenigen Jahren um ihre positive Wirkung aufs Raumklima. Eine Studie der Technologischen Universität Sydney zeigt, dass viele Pflanzen sogar die Raumluft von Schadstoffen reinigen können. In Experimenten konnte die Belastung ab einer VOC-Konzentration von 100 ppb (parts per billion, Teil einer Milliarde) um bis zu 70 Prozent verringert werden.

Bei geringeren Belastungen fanden sich kaum Unterschiede zwischen Räumen mit und solchen ohne Pflanzen. Die Wissenschaftler schliessen daraus, dass die VOC-Belastung erst einen gewissen Grenzwert übersteigen muss, um die Pflanzen zum Schadstoffabbau anzuregen. Da der VOC-Wert in geschlossenen Räumen zwischen 200 und 400 ppb liegt, werden Pflanzen in fast allen Räumen aktiv. Die Schadstoffreinigung geschieht jedoch nicht nur über die Blätter, sondern vor allem über die Wurzeln und Mikroorganismen im Boden.

Eine Pflanze pro Mitarbeiter
Manche Pflanzen sind wahre Schadstoffkiller (siehe nachfolgende Box «Raumklima»), während weich- und grossblättrige sowie schnell wachsende Arten eher die Luftfeuchtigkeit erhöhen.
Wie viele Pflanzen ein Mensch für sein Wohlbefinden benötigt, hat das niederländische Forschungsinstitut TNO untersucht. Die Empfehlung der Experten: mindestens eine mittelgrosse Pflanze pro Mitarbeiter beziehungsweise pro zwölf Quadratmeter.

Eine gute, platzsparende Lösung bietet ein neues Begrünungssystem mit dem Namen Verticalis, das an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften entwickelt wurde. Es arbeitet völlig ohne Strom und verfügt über einen integrierten Wasserspeicher, der von Hand aufgefüllt wird.

Neben den positiven Effekten können Pflanzen jedoch auch allergische Reaktionen auslösen. Häufige Probleme bereiten etwa Ficusarten wie die Birkenfeige (Ficus benjamini) und der Gummibaum (Ficus elastica): Sie können Hautreaktionen wie Nesselsucht, Schleimhautschwellungen, Bindehautentzündungen sowie Asthmaanfälle provozieren. Primeln, vor allem die Becherprimel (Primula obconica), sind oft Auslöser von Hautekzemen. Ebenfalls starke Allergene enthalten Tulpen, Inkalilien (Alstroemeria) und Chrysanthemen. Manchmal lauert die Gefahr auch im Blumentopf: Pflanzenerde kann Schimmel ansetzen und bei Allergikern Atembeschwerden auslösen. Empfindliche Personen sollten sich deshalb beraten lassen, bevor sie in Innenräumen ihren grünen Daumen wirken lassen. (Es folgt eine Aufstellung von Pflanzen, die die Luft säubern).

Der vollständige Text ist auch nachzulesen unter: http://www.beobachter.ch/leben-gesundheit/wohlfuehlen-praevention/artikel/gesundheit_pflanzen-gegen-dicke-luft/

AOK-Magazin c@re, Frühjahr/Sommer 2010:

Bauch denkt mit

Der Darm. Viele von uns kennen ihn nur als Verdauungsorgan. Im Bauch sitzt aber auch ein zweites Gehirn, das oft kompetener entscheidet als der Kopf.

Text: Stella Cornelius-Koch

Eigentlich war die Wohnung für sie allein viel zu groß und zu teuer. Auch die Gegend hatte Katrin Hauser (Name geändert) bei ihrem Umzug nicht auf dem Plan gehabt. Dennoch unterschrieb sie vor 3 Jahren spontan den Mietvertrag und fühlt sich bis heute total wohl in ihrer Traumwohnung. „Das war so ein Bauchgefühl", erklärt die selbständige Webdesignerin aus Bremen ihre damalige Entscheidung. So wie Katrin Hauser haben wir alle schon einmal Situationen erlebt, in denen unser Bauch Emotionen zeigt und die Führung übernimmt. Bei Ärger haben wir „Wut im Bauch" oder „müssen etwas erst einmal verdauen". Sind wir verliebt, spüren wir dagegen „Schmetterlinge im Bauch". Viele kleinere und größere Entscheidungen treffen wir einfach aus dem Bauch heraus. Doch wie kommt es zu dazu?

Mehr als Verdauungsorgan. Der Darm ist das zentrale Verdauungsorgan unseres Körpers. In ihm werden Nährstoffe aus Lebensmitteln aufgespalten und von hier aus in den Blutkreislauf geschleust. Auch für unser Immunsystem ist er von entscheidender Bedeutung: Etwa 75 Prozent unserer körpereigenen Abwehrzellen sitzen im Darm und schützen uns vor Infektionen. Zudem gibt er seinen Nachbarorganen Anweisungen und steuert die Muskelbewegungen im Verdauungstrakt. Doch der Darm beherbergt nicht nur Muskel- und Abwehrzellen. Zusammen mit Speiseröhre und Magen ist er von einem komplexen Nervengeflecht durchzogen, das auch als enterisches Nervensystem oder „Bauchhirn" bezeichnet wird. Es besteht aus über 100 Millionen Nervenzellen – mehr als im gesamten Rückenmark zu finden sind.

Bauchhirn an Kopfhirn. Das Bauchhirn, so haben Neurowissenschaftler herausgefunden, ist ein Spiegelbild des Kopfhirns. So entsprechen seine Nervenstrukturen dem des Kopfhirns. Unser „zweites Gehirn" steuert nicht nur sämtliche Funktionen des Verdauungstraktes, sondern produziert und regelt auch verschiedene Nervenbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die auch im Kopfhirn vorkommen. Über diese Botenstoffe kommunizieren Kopf und Bauch wie bei einer Standleitung ständig miteinander. Dabei ist das Bauchhirn jedoch weitaus „gesprächiger". „Nur zehn Prozent der Nervenverbindungen laufen vom Gehirn zum Darm, dafür 90 Prozent vom Darm zum Gehirn", sagt Prof. Dr. med. Thomas Frieling, Facharzt für Gastroenterologie und Innere Medizin sowie Direktor der Medizinischen Klinik II an der Helios-Klinik Krefeld. Allerdings bleibt auch dem Bauch nicht verborgen, was im Kopf gerade vor sich geht. Sind wir beispielsweise verliebt, muss unser Kopf besonders viele Emotionen verarbeiten. Das spüren wir dann als das typische Flattern in der Magengegend.

Spannende Forschung. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts hatte der deutsche Nervenarzt Leopold Auerbach Nervenzellen und -stränge in der Darmwand entdeckt. Damals wusste man noch nicht viel über deren Funktion. Inzwischen beschäftigt sich ein ganzer Forschungszweig mit dem Bauchhirn – die Neurogastroenterologie. Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kopf- und Bauchhirn an zahlreichen Erkrankungen beteiligt sind. Beispiel Alzheimer und Parkinson: Studien zufolge tritt bei diesen degenerativen Erkrankungen des Gehirns oft der gleiche Typ von Gewebeschäden im Kopf- und Bauchhirn auf. Forscher vom Institut für Ernährungsmedizin & Prävention an der Universität Hohenheim konnten zudem nachweisen, dass das enterische Nervensystem an der Regulation der Nahrungsaufnahme, speziell von Fettsäuren, beteiligt ist. Daher wird vermutet, dass es auch bei der Entstehung von krankhaftem Übergewicht eine Rolle spielt. Inzwischen werden über 50 Krankheiten mit Fehlschaltungen des Darmhirns in Verbindung gebracht.

Gereizter Darm. Besonders interessant ist die Frage, inwieweit das Nervensystem im Bauch am Reizdarm-Syndrom beteiligt ist. Schließlich liegt ein Zusammenhang nahe. „Man weiß heute, dass das Reizdarm-Syndrom eine organische Erkrankung mit ganz unterschiedlichen Ursachen ist", erklärt Prof. Frieling. Doch fast immer spielt das Darmnervensystem dabei eine wichtige Rolle. So bleibt bei einem so genannten postinfektiösen Reizdarm-Syndrom, wie es z.

B. nach einer Salmonellen-Infektion auftritt, unterschwellig eine Entzündung bestehen, die das Nervensystem im Darm wie einen Schaltkreis im Computer umprogrammiert. Bei anderen Patienten ist die zentrale Reizverarbeitung im Kopfhirn gestört. Das sorgt dafür, dass sie eine niedrige Schmerzschwelle im Darm haben als Gesunde und empfindlicher auf Reize reagieren. „Man kann sich das wie eine kratzigen Pullover vorstellen, den Reizdarm-Patienten als zunehmend unangenehmer empfinden", erklärt der Mediziner. Bei wiederum anderen Betroffenen lässt sich eine Störung sowohl im Bauch- als auch im Kopfhirn nachweisen.

Intuition schlägt Wissen. Auch wenn mit unserem Gedärm alles in Ordnung ist: Wie vertrauenswürdig ist unser Bauchhirn im Alltag? Wissenschaftler glauben, dass Bauchentscheidungen vor allem dann sinnvoll sind, wenn wir uns nicht auf gesichertes Wissen verlassen können. So fragte eine Gruppe um den Psychologen Professor Gerd Gigerenzer 100 Passanten, von welchen Aktien sie bereits gehört hatten. Aus den zehn am häufigsten wiedererkannten Namen bildeten die Forscher ein Portfolio. Die Aktienpakete der Finanz-Laien schlugen nicht nur den Marktindex, sondern auch etliche Profi-Fonds. Eine Erfolgsgarantie für solche und andere Entscheidungen aus dem Bauch gibt es zwar nicht. In vielen Fällen sind sie jedoch wohl einen Versuch wert.

Auf den Bauch hören
Wie Sie Ihr Bauchgefühl trainieren und im Alltag nutzen können:
Lernen Sie Ihren Bauch kennen. Wenn Sie Ihren Bauch um Rat fragen, wird er nicht automatisch mit „Ja" oder „Nein" antworten. Achten Sie daher darauf, wie er mit Ihnen kommuniziert, z. B. Anspannung oder ein ungutes Gefühl.
Stellen Sie konkrete Fragen: Die meisten glauben, dass sich die innere Stimme plötzlich und ungebeten zu Wort meldet. Falsch. Um eine Antwort zu bekommen, müssen Sie Ihre Frage präzise formulieren, z. B. „Soll ich den Job wirklich annehmen?".
Geben Sie nicht auf: Auf den Bauch zu vertrauen, ist zuerst ungewohnt und muss trainiert werden. Probieren Sie dies zunächst in „harmlosen" Situationen aus, wie z. B. dem Kauf neuer Schuhe. Je mehr Sie üben, desto sicherer wird auch Ihr Bauchgefühl.

Reise durch den Darm
1) Nach dem Kauen wird die Nahrung mit dem Speichel zu einem groben Brei vermischt. Enzyme im Speichel sorgen für die Aufspaltung der Kohlenhydrate.
2) Von der Mundhöhle gelangt der Nahrungsbrei in die Speiseröhre. Dieser muskulöse Schlauch sorgt dafür, dass er innerhalb weniger Sekunden in den Magen gepresst wird.
3) Im Magen wird der Brei durchgeknetet und durch die Magensäure angesäuert. Zugleich beginnen Enzyme mit der Aufspaltung der Eiweiße. Vom Magen wird der Speisebrei portionsweise an den Dünndarm weitergegeben.
4) Im bis zu fünf Meter langen Dünndarm findet die eigentliche Verdauung statt. Er enthält Millionen von Fortsätzen, die der Oberfläche eines halben Fußballfeldes entsprechen. Diese nehmen die Nährstoffe auf und geben sie ins Blut ab.
5) Letzte Station ist der 1,5 Meter lange Dickdarm. Hier zersetzen Bakterien die unverdaulichen Bestandteile. Zugleich wird dem Stuhl Wasser entzogen, bevor er auf natürlichem Wege ausgeschieden wird.

Zitat: „Was wirklich zählt, ist Intuition." Albert Einstein

Gigantisch
Unser Darm ist ein Hochleistungsorgan. So wandern im Laufe eines 75-jährigen Lebens mehr als 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Darm.
Individuell
Reine Fleischfresser wie Löwen haben einen sehr kurzen Darm. Bei „Allesfressern" wie dem Menschen ist der Darm dagegen länger, da das Verdauen von Pflanzenfasern mehr Zeit beansprucht.
Luftig
Pro Mahlzeit werden etwa 1,5 Liter Gas gebildet, davon wird der Großteil von der Darmschleimhaut aufgenommen, mit dem Blut zur Lunge transportiert und abgeatmet. Der Rest entweicht in Form von Darmwinden.
Hilfreich
Für eine gute Darmtätigkeit kann man einiges tun. Wichtig sind viel Flüssigkeit (ca. 2 l/Tag), Ballaststoffe durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie ausreichend Bewegung.