

AUGENGESUNDHEIT

Zink bei altersabhängiger Makuladegeneration

Wer in der Familie Fälle der Augenerkrankung altersabhängige Makuladegeneration (AMD) kennt, könnte von einer neuen Studie profitieren, in der der Einfluss der Ernährung auf das Erkrankungsrisiko untersucht wurde.

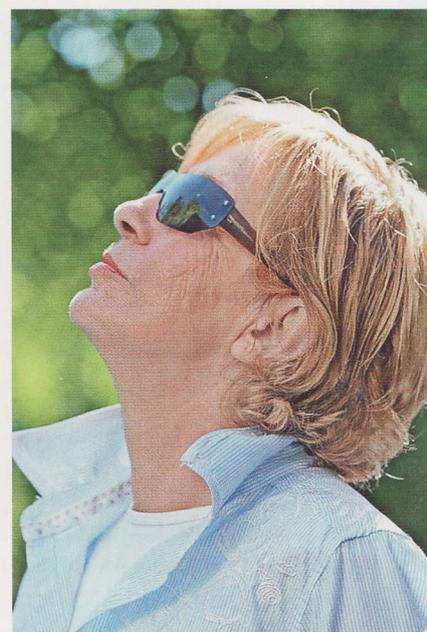
Schon seit längerem ist bekannt, dass erbliche Faktoren eine Rolle bei der altersabhängigen Makuladegeneration spielen. Träger bestimmter Genvarianten haben ein deutlich höheres Risiko, an AMD zu erkranken. Dazu kommen als Auslöser entzündliche und oxidative Prozesse.

Ob Risiko-Patienten eine AMD entwickeln, hängt aber auch von der Ernährung ab. Niederländische Wissenschaftler prüften, welchen

Einfluss Zink, Omega-3-Fettsäuren, Beta-Carotin und Lutein auf die Augen haben. Sie stellten fest, dass Zink die grösste Auswirkung hatte und die Gefahr einer Erkrankung deutlich minderte. Auch Beta-Carotin in hoher Dosis senkte das Risiko; Lutein und Omega-3-Fettsäuren verringerten die Gefährdung in kleinerem Mass.

Die Forscher empfehlen Risikopatienten daher, auf die Versorgung mit Antioxidanzien zu achten, also viel frisches Gemüse und Obst zu essen, und raten bevorzugt zum Verzehr von Getreide- und Milchprodukten, Fleisch, Nüssen, dunkelgrünem und orangefarbenem Gemüse sowie fettem Fisch.

Medical Tribune



KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

1. Nationaler Tag der Craniosakral-Therapie



Die Craniosacral-Therapie präsentiert sich der Öffentlichkeit: Am 12. November 2011 stellen schweizweit Therapeuten des Berufsverbandes Cranio Suisse® ihre Arbeit einem breiten Publikum vor. Interessierte Menschen aller Altersgruppen erhalten so die Gelegenheit, diese einfühlsame Körpertherapie direkt kennenzulernen. Am 12. November können Sie bei einer Therapeutin/einem Therapeuten von Cranio Suisse in Ihrer Nähe mehr darüber erfahren. Umfassende Informationen über die Craniosacral-Therapie und eine Liste der Veranstaltungsorte finden Sie unter www.craniosuisse.ch.

cranio suisse®

Craniosacral Therapie: «Wenn Stille bewegt...»

1. Nationaler Tag der Craniosacral Therapie – Samstag, 12. November 2011

Craniosacral Therapie, eine ebenso sanfte wie wirksame Komplementärtherapie, präsentiert sich zum ersten Mal mit einem Nationalen Tag der Craniosacral Therapie der Öffentlichkeit: Am 12. November 2011 stellen schweizweit Therapeuten und Therapeutinnen, die dem Berufsverband Cranio Suisse® angehören, ihre Arbeit einem breiten Publikum vor.

Interessierte Menschen aller Altersgruppen erhalten so die einmalige Gelegenheit, diese einfühlsame Körpertherapie mittels Informationen aus erster Hand sowie Anfühlprouben näher kennenzulernen.

Bruno Kapfer, Präsident des Berufsverbandes Cranio Suisse®, erklärt: «Die Craniosacral Therapie ist eine Behandlungsmethode, die den Menschen mit seinen Selbstheilungskräften ins Zentrum stellt. Mit Achtsamkeit und Präsenz wird der Klient, die Klientin, dort unterstützt, wo deren eigene Ressourcen liegen. Feinste, sanfte Mobilisationstechniken helfen das Gewebe aus Spannungsmustern zu befreien und so die Funktionsfähigkeit des Körpers wieder zu verbessern. Tiefe Stille erlaubt dem Klienten, der Klientin, auf physischer und psychischer Ebene wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Damit werden Heilungsprozesse auf allen Ebenen unterstützt.»



Informationstag in Spiez

Erleben Sie und erfahren Sie mehr über die Craniosacral Therapie.

Wo: Oberlandstrasse 7, 2. Stock (Niesen Apotheke)

Wann: Samstag, 12. November 2011

– 09.00 – 16.00 Uhr durchgehend

– Kurzvorträge ca. 20 Minuten

jeweils 9.30, 11.00, 13.30, 15.00 Uhr

Neugierig?

Wir freuen uns, Ihre Fragen zu beantworten.

Ihre diplomierten und von Cranio Suisse® und den meisten Krankenkassen anerkannten Therapeutinnen von der Praxisgemeinschaft Oberlandstrasse 3 und der Gemeinschaftspraxis Oberlandstrasse 7 in Spiez.

Ana Maria Bürki	033 654 96 36
Renate Gallo	033 654 03 85
Marianne Grütter Weber	033 654 48 20
Sonja Zurbuchen	033 671 59 87

