Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 4: **Ärger : schlucken oder rauslassen?**

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Siesta verlängert das Leben

Wer sich drei Mal pro Woche nachmittags für mindestens eine halbe Stunde schlafen legt, verringert das Risiko eines Todes durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 37 Prozent, sagen Forscher aufgrund von Untersuchungen an 23 000 Menschen in Griechenland. Ein Mittagsschlaf könne z.B. die schädlichen Auswirkungen von Stress deutlich eindämmen.
«Wenn Sie sich erlauben können, eine Siesta einzulegen, dann sollten Sie das auch tun», äusserte sich der Studienleiter. Besonders positive Auswirkungen habe der Mittagsschlaf auf berufstätige Männer.

Medical Tribune

Fakten & Tipps

Buchtipp: Borreliose – Zeckeninfektion mit Tarnkappe

Bei vielen Menschen bleibt das Frühstadium der Borreliose unentdeckt. Die unterschiedlichen Erscheinungsbilder der Borreliose und nicht immer zuverlässige Labortests irritieren Ärzte und Patienten und erschweren die Diagnose. Viele Patienten werden aus Unkenntnis der Krankheitsursache jahrelang falsch oder gar nicht behandelt, manche gar als Hypochonder abgestempelt.
Das Buch der beiden Journalisten Ute Fischer und Bernhard Siegmund soll Betroffenen Hilfestellung leisten und Wissen für den Umgang mit Arzt und Leistungsträger vermitteln. Die ausführliche Darstellung möglicher Symptome und Beschwerden, Diagnosemethoden und möglicher Fehldiagnosen gibt wertvolle Hinweise, um sich einen möglicherweise langen Leidensweg zu ersparen.
Die Autorin Ute Fischer ist selbst Betroffene, was den manchmal etwas aufgeregten Ton des Buches erklären mag, und engagiert sich im Borreliose Bund Deutschland e. V. Hinweise auf Kassenleistungen beziehen sich auf Deutschland, doch fehlt auch die Information nicht, dass in der Schweiz Borreliose als Unfallereignis gilt, also ein Fall für die private Unfallversicherung ist.

Ute Fischer/Bernhard Siegmund, «Borreliose», 190 S., broschiert, Hirzel Verlag 2007, ISBN-13: 978-3777-61478-6, CHF 29.70 / Euro 18.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Schreckliche Geräusche

Jeder kennt sie: Geräusche, die einen mit schmerzverzerrtem Gesicht zusammenfahren lassen. Das Quietschen eines Messers auf Porzellan, Fingernägel, die auf einer Schultafel kratzen ...
Nun hat ein englischer Wissenschaftler per Umfrage unter mehr als 1,1 Millionen Internetnutzern das «schrecklichste Geräusch der Welt» wählen lassen. Herausgekommen ist eine teilweise überraschende «Top Ten».
Die meisten Studienteilnehmer können es kaum ertragen zu hören, wie sich jemand übergibt. Auf Platz zwei der Liste folgt die Mikro-Rückkopplung, auf Platz drei der Lärm, der entsteht, wenn viele Babys gleichzeitig schreien. Ein einzelnes schreiendes Baby belegt Platz acht.
Ebenfalls eher unerwartet: Auf Platz neun liegt «Streit in TV-Serien». Andere akustische Katastrophen wurden abgeschlagen: die berüchtigten Fingernägel landeten auf Platz 16, der Zahnarztbohrer nur auf Platz 20.

Lärm belastet, manchmal bis zur Schmerzgrenze.

Tag gegen Lärm

Am 25. April 2007 findet der «Internationale Tag gegen Lärm» statt. Die Schweiz nimmt zum dritten Mal am Aktionstag teil.
Wer ständig unter Lärm leidet, steht unter Dauerstress. Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder gar Herzinfarkt sind nicht selten die Folgen. Auch Konzentrationsstörungen und Stimmungsveränderungen können durch Lärm ausgelöst werden. Eine Gewöhnung des Körpers an Lärm gibt es nicht (siehe auch GN 12/2006, «Lärm macht krank»).
«Eines Tages wird der Mensch den Lärm ebenso bekämpfen müssen wie die Cholera und die Pest.» Robert Koch, Entdecker der Tuberkulose, hat bereits geahnt, dass die Lärmbelastung zu einer «Volkskrankheit» werden würde.

Heute fühlen sich etwa zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung durch Lärm gestört. Unter dem Motto «Ruhe tut gut!» stehen dieses Jahr die Gesundheitsaspekte von Lärm im Zentrum. Der Aktionstag wird vom Cercle Bruit, der Schweizerischen Gesellschaft für Akustik, der Schweizerischen Liga gegen den Lärm und den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz getragen und vom Bundesamt für Umwelt (BAFU) und vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt.
Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.laerm.ch.

Warum Krähen küssen

Britische Forscher beobachteten Krähen mit einer Videokamera. Dabei hatten sie es insbesondere auf Streitereien unter den Vögeln abgesehen.
Sie stellten fest, dass sich Lebenspartner unter den überwiegend monogam lebenden Vögeln untereinander nie stritten. Kam es zum Konflikt um Nestplätze oder Futter mit anderen Krähen, suchten die Streithähne anschliessend sofort Trost bei ihren Partnern.

Auch Krähen tun es: Ein Kuss des Partners tröstet sie nach einem Streit.

Dabei berühren sich die Vögel mit ihren Schnäbeln, als würden sie sich küssen.
Die Ornithologen vermuten: Das Kussritual, das sonst eher für Primaten wie Schimpansen oder Paviane typisch ist, senkt den Stresspegel der Vögel nach einem Streit und lenkt ihre Aufmerksamkeit wieder auf andere lebensnotwendige Aktivitäten. Ausserdem könnte das vertraute und tröstliche Schnabelküssen die Paarbeziehung stärken. Science

Fakten & Tipps

Helicobacter mag kein Olivenöl

Olivenöl: Nicht nur für die Blutfettwerte, auch für den Magen gut?

Olivenöl kann das Bakterium Helicobacter pylori, das zu Magengeschwüren, Magenschleimhautentzündungen und auch Magenkrebs führen kann, im Zaum halten. Darauf deuten Labortests spanischer Wissenschaftler hin.
Biologisch aktive Phenole im Öl können der Salzsäurekonzentration im Magen über Stunden trotzen. Auch hinzugegebene Magenenzyme wie etwa Pepsin spalteten die Phenole nicht auf. In Zellkulturen stellten die Forscher fest, dass das Phenol Ty-EDA eine antibakterielle Wirkung gegen acht verschiedene Stämme von Helicobacter zeigte. Einige dieser Stämme waren schon resistent gegen Antibiotika.
Die Ergebnisse müssen nun noch in klinischen Tests an Patienten überprüft werden. Da Helicobacter schon in zehn bis dreissig Prozent der Krankheitsfälle gegen Medikamente resistent ist, könnten die Entdeckungen beim Olivenöl zu neuen Therapien führen.

Wissenschaft.de

Frühling und wärmere Temperaturen locken ins Freie! Bei Spaziergängen in Wald und Wiesen sollte man sich jedoch gegen Zecken schützen.

Zahl der Hirnhautentzündungen steigt weiter

In der Schweiz, in Deutschland und Österreich steigt seit 2004 die Zahl der Erkrankungen an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) stark an. Diese Hirnhaut-Entzündung, die zunächst mit Grippesymptomen wie Kopfschmerzen und Fieber einhergeht, wird meist durch Zecken übertragen.

Die Infektion habe in den vergangenen 30 Jahren in Europa deutlich zugenommen, im Durchschnitt sei die Zahl der Erkrankungen in allen europäischen Ländern mit FSME-Risiko um 400 Prozent gestiegen, teilte eine internationale Arbeitsgruppe mit. In der Schweiz und in Tschechien habe sich die Zahl der FSME-Fälle seit 2004 verdoppelt.

Die Krankheit befällt das zentrale Nervensystem und führt nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation bei bis zu 60 Prozent der Fälle zu langfristigen neurologischen Komplikationen, ein bis zwei Prozent der Betroffenen sterben. Da es kein Medikament zur Behandlung von FSME gibt, empfiehlt z.B. das Bundesamt für Gesundheit (BAG) Schweiz in den Risikogebieten eine Schutzimpfung.

Endemiegebiete sind die Nordschweiz, die Ufer des Zürichsees, Liechtenstein und die Region Chur. In den Kantonen Thurgau, Aargau und St. Gallen hat die Zahl der Fälle stark zugenommen. In Deutschland gelten grosse Teile Bayerns und Baden-Württembergs sowie der Süden von Hessen und Thüringen als Risikogebiete.

Auch die durch Zecken übertragene Borreliose, eine bakterielle Erkrankung, nimmt deutlich zu. Rund 25 bis 30 Prozent der Zecken sind mit dem Erreger infiziert. Bei der FSME sind es dagegen nur 0,5 bis fünf Prozent der Tiere.

Siehe auch: «Natürliche Borreliose-Therapie», ab Seite 10.