Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 9: Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Freiburger Phytotherapie Tage 2007

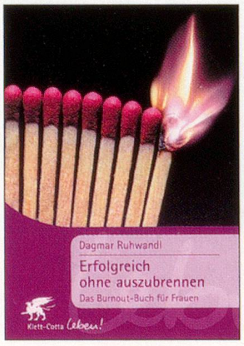
Am 15. und 16. September 2007 hat Freiburg im Breisgau eine sehr interessante Tagung zu bieten. Am Samstag, 15.9., stellen international renommierte ReferentInnen Heilpflanzen und Therapiekonzepte auf dem neuesten Stand der Forschung in der Phytomedizin vor sowie traditionelle und weiterführende Aspekte der Heilpflanzenkunde.
Am Sonntag, 16.9., findet der «Kräuter-Erlebnis-Tag» für die ganze Familie statt. Ein Rahmenprogramm mit verschiedenen Ausstellungen, musikalischer Umrahmung und reichhaltigen Angeboten rund um die Heilpflanze bereichert das Vortragsprogramm. Neben der umfangreichen Verkaufs- und Informations-Ausstellung zum Reich der Heilpflanzen bieten AbsolventInnen und KooperationspartnerInnen der Freiburger Heilpflanzenschule interessante Kurzvorträge, Workshops, Kinderangebote, Filmvorträge, Ausstellungen und vieles mehr.

Anmeldung und Information:
Büro der Freiburger Heilpflanzenschule
Zechenweg 6, DE-79111 Freiburg
Tel. (0049) (0)761 55 65 59 05
E-Mail: info@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de

Fakten & Tipps

Buchtipp: Erfolgreich ohne auszubrennen

Was Burnout ist, wie er entsteht, wie man rechtzeitig gegensteuert und Überbelastung erkennt, zeigt dieses empfehlenswerte Buch mit vielen praktischen Beispielen, Tipps und Übungen. Dagmar Ruhwandl – Ärztin, Burnout-Spezialistin und Mutter – weiss, wovon sie spricht. Der Wunsch, trotz Mehrfachbelastung beruflich weiterzukommen, führt viele Menschen in ihre Praxis und in ihre Seminare.
Dieses Anti-Burnout-Buch richtet sich speziell an Frauen, liefert jedoch für alle Leser fundierte Ansätze zum Thema Burnout in dichter und knapper Form. Dagmar Ruhwandl erläutert die Grundlagen des Burnout, grenzt das Phänomen zu kleineren Krisen und zur Depression hin ab, gibt Hilfestellungen für die (Selbst-)Analyse und zeigt Auswege und Präventionsmöglichkeiten auf – «erste Hilfe, wenn der Akku leer ist.»
«Ruhwandl geht vor allem auf drei zentrale Prinzipien weiblicher Burn-out-Prävention ein: Grenzen schneller erkennen, effektiver regenerieren und häufiger delegieren. ... Das Buch eignet sich sowohl zur eigenen Lektüre als auch zum Weiterschenken an Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarinnen – je früher, desto wirksamer», so Eva Tezner in «Psychologie heute» (Juli 2007).



Dagmar Ruhwandl, «Erfolgreich ohne auszubrennen», 131 S., Klappenbroschur, klett-cotta Verlag 2007, ISBN 13: 978-3-608-86007-8, CHF 25.30/Euro 12.90
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.

Leicht, saisonal, mit viel Gemüse und frischen Kräutern – auch hierzulande hält uns die Mittelmeerküche gesund.

Gesunde Atemwege dank Mittelmeer-Küche

Ernährungsgewohnheiten wie in der Mittelmeerküche schützen das Herz – aber offenbar auch die Lunge.

Eine gesunde Mittelmeer-Diät scheint wirksamer als so manches Medikament, wenn es um die immer häufiger werdenden chronischen Lungenkrankheiten unter dem Sammelbegriff COPD geht. Das Risiko für die Erkrankung, das bei Rauchern besonders hoch ist, wird durch mediterrane Kost glatt halbiert, schreiben Forscher der Harvard School of Public Health.

Sie schauten 43 000 Männern zwölf Jahre lang regelmässig auf den Teller. Nach den Ernährungsgewohnheiten ordneten sie die Versuchspersonen zwei Gruppen zu: Viel Gemüse, Vollkornkost und Fisch entsprach der Mittelmeer-Kategorie, Fertiggerichte, Konsum von raffiniertem Zucker und rotem Fleisch der «Westlichen Diät».

Im Beobachtungszeitraum entfielen doppelt so viele Lungenerkrankungen auf die «westlich» Ernährten. Dieser Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und anfälligen Atemwegen blieb auch bestehen, wenn die Forscher andere Risikofaktoren wie Rauchen, Alter und Übergewicht berücksichtigten. Männer, die am meisten Fertiggerichte verspeisten, hatten sogar mehr als viermal so häufig Lungenprobleme wie andere.

Trotz der erstaunlich grossen Erfolge, welche die Studie der Mittelmeer-Ernährung bescheinigt: Den nächsten Urlaub wird die Krankenkasse leider nicht bezahlen – gesund ernähren kann man sich schliesslich auch hierzulande.

Medical Tribune

Hyperthermie in der Krebsbehandlung

Amerikanische Forscher haben belegt, dass durch den zusätzlichen Einsatz von Hyperthermie (Fiebertherapie, vgl. GN 12/2006) Patientinnen mit wiederkehrendem Brustkrebs mehr als doppelt so erfolgreich behandelt werden können.
Im Rahmen einer neuen Studie erhielten 109 Patientinnen zusätzlich zur Strahlentherapie eine Hyperthermiebehandlung. Die Erfolge verglich man mit einer Gruppe von Patientinnen, die nur bestrahlt wurden. In der Hyperthermiegruppe verschwand der Tumor bei 68 Prozent der Frauen, in der Vergleichsgruppe bei nur 24 Prozent.

Prof. Dr. Michael Bamberg, Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Tübingen und Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft e.V., sagt: «Richtig angewendet, kann man die Hyperthermie ... als vierte Säule der Krebsbehandlung betrachten. Gerade bei fortgeschrittenen Tumoren können wir mit der Hyperthermie in Kombination mit den anderen Verfahren erstaunliche Erfolge erzielen: Das Spektrum reicht von der signifikanten Verbesserung der Lebensqualität und der Lebensverlängerung bis hin zur vollständigen Heilung bei manchen Tumorarten.»

JournalMED

Fakten & Tipps

Bircher-Benner-Klinik nun geöffnet

Die GN-Reportage über die neue Bircher-Benner-Klinik in Le Pont/VD weckte lebhaftes Interesse. Zahlreiche Leserinnen und Leser meldeten sich bei der Kurhaus-Klinik im idyllischen Vallée de Joux.
Doch hoppla! Sie alle bekamen folgende Nachricht zu hören: «Die Klinik bleibt bis auf weiteres geschlossen.»
Warum das? «Wir wollten unsere Türen im April öffnen», erklärt Klinikleiter und Chefarzt Dr. med. Andres Bircher. «Doch die beteiligte Bank hält das vereinbarte Startkapital zurück, obwohl zahlreiche Anmeldungen vorliegen.»
Vor kurzem kam dann doch noch eine gute Nachricht: Ab sofort können sich Patientinnen und Patienten ambulant und stationär in der Klinik behandeln lassen. Die Tore der Bircher-Benner-Klinik in Le Pont konnten noch im August auch ohne Hilfe der Bank geöffnet werden.

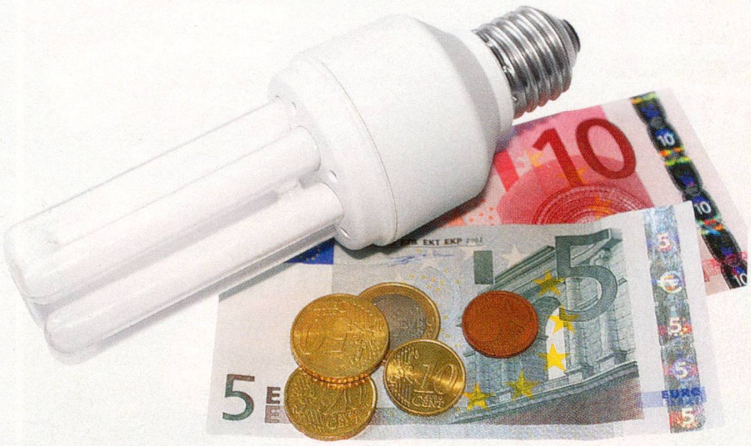
Bald ist auch die Sonnenterrasse besetzt: Die neue Bircher-Benner-Klinik öffnete im August.

Rapsöl: Weniger Omega-3-Säuren

Konsumenten greifen immer häufiger zu Rapsöl – wegen der gesunden Omega-3-Fettsäuren, die darin enthalten sind. Die Rede ist meist von 8 bis 10 Prozent. Olivenöl – ebenfalls sehr gesund – enthält etwa 1 Prozent.
Eine Stichprobe des Schweizer «Gesundheitstipp» zeigte jedoch, dass der Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Rapsöl in der Regel tiefer liegt als vermutet. Nur zwei von zwölf Rapsölen erreichten 8 Prozent. Alle anderen lagen darunter, zum Teil deutlich.
Der Grund dafür: Neuere Raps-Züchtungen enthalten weniger der gesunden Fettsäuren. Die Swiss Granum, Branchenorganisation der Ölsaatenproduzenten, bestätigte dies. Sie will in Zukunft wieder verstärkt auf ältere Rapssorten zurückgreifen.

Alte Sorten bevorzugt. Neuere Rapszüchtungen enthalten weniger gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Strom sparen ist billiger

Die Stiftung Warentest hat an zwei Beispielen errechnet, wie sehr sich die Mehrausgabe für stromsparende Geräte lohnt.
Beispiel 1: Die Energiesparlampe. Eine sehr helle 20-Watt-Sparlampe kostet 20 Euro, zehnmal so viel wie eine entsprechende 100-Watt-Glühlampe. Brennt die Glühlampe täglich rund drei Stunden, ist jährlich ein Lampentausch fällig, denn sie gibt nach etwa 1000 Betriebsstunden den Geist auf. Gesamtkosten nach 10 Jahren: 194 Euro – für Stromverbrauch und 10 Glühlampen à 2 Euro. Die Sparlampe brennt noch nach 10 000 Betriebsstunden. Kosten: 58 Euro – also eine Ersparnis von 136 Euro oder etwa 224 Franken.
Beispiel 2: Ein Kühlschrank mit der Energie-Effizienz-Klasse A gegenüber einem teureren Konkurrenten mit Klasse A++. Schon nach vier Jahren liegen die Gesamtkosten für Kauf und Strom des billigeren Kühlschranks über den Gesamtkosten für den teureren mit der besseren Energieklasse. Nach 10 Jahren Nutzung sind beim A-Kühlschrank 374 Euro – über 600 CHF – Stromkosten angefallen, beim A++-Konkurrenten nur 234 Euro oder etwa 383 Franken.

Ob Euro oder Schweizer Franken – Umweltbewusstsein tut auch dem Geldbeutel gut.