Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 5: Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit

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

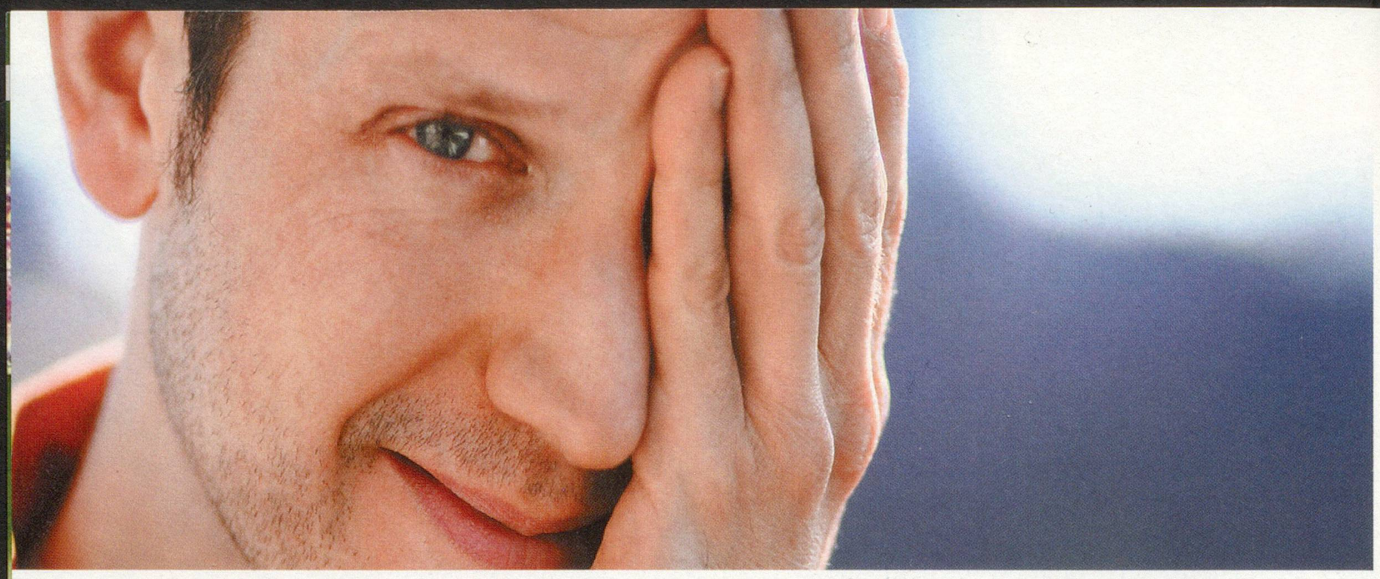
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.07.2025

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



TROCKENE AUGEN

Augen möglichst nicht reiben

Auch wenn es noch so juckt: Seine Augen sollte man möglichst nicht reiben, rät Professor Gerd Geerling vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Denn dadurch können leicht Keime ins Auge gelangen und sich die ohnehin schon gereizte Augenoberfläche entzünden. Der Juckreiz entsteht oft bei Müdigkeit oder bei langer Arbeit am Bildschirm, weil dann die Tränendrüse weniger Flüssigkeit produziert. In der Folge wird der schützende Tränenfilm auf der Hornhaut zu dünn und reisst auf. Besser als Augenreiben ist ein Spaziergang an der frischen Luft. Hilft dies nicht, können die Beschwerden mit künstlicher Tränenflüssigkeit gelindert werden.

Medical Mirror

BUCHTIPP: Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur

Kinder brauchen Natur und natürliche Freiräume. Dennoch sind Naturerfahrungen aus erster Hand für viele Kinder und Jugendliche zur Seltenheit geworden. Dass sie kaum noch ungebunden und unbeaufsichtigt im Freien herumstrolchen können, bezeichnet der Biologe und Philosoph Andreas Weber als «Katastrophe für die Gesellschaft». Gemeint ist damit: Nur der lebendige Umgang mit der Natur, die direkte und konkrete Erfahrung fördert Lebensfreude und Zuversicht, Kreativität und Phantasie. Wie riecht es im Wald? Wie fühlt sich ein Baumstamm an? Wie sieht ein Fink aus? Statt Frösche zu fangen, Baumhäuser zu bauen oder mit beiden Händen im Matsch zu wühlen, sitzen Kinder vor dem Fernseher oder Computer. Ohne Nähe zu Pflanzen und Tieren aber verkümmert ihre emotionale Bindungsfähigkeit; Empathie und Phantasie, schöpferisches Denken und Handeln verschwinden. Andreas Weber hat ein beherztes Plädoyer für die Rettung der Kindheit geschrieben. Er ermuntert Eltern, mit ihren Kindern ein Biotop anzulegen und auch bei schlechtem Wetter mit dem Nachwuchs nach draussen zu gehen. Denn nur im Kontakt mit der Natur entfalten sich seelische, körperliche und geistige Potenziale, die Kinder zu erfüllten Menschen werden lassen. Wer mit Kindern zu tun hat – sei es als Eltern, Grosseltern, Kindergärtnerin, Lehrer oder Betreuerin – sollte dieses Buch unbedingt lesen.

Andreas Weber, «Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur», 253 S., gebunden, Ullstein Verlag 2011, ISBN: 978-3-550-08817-9, CHF 25.90/Euro 18.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

AUF SELBSTHEILUNGSKRÄFTE VERTRAUEN

Antibiotika bei Nebenhöhlenentzündung wirkungslos

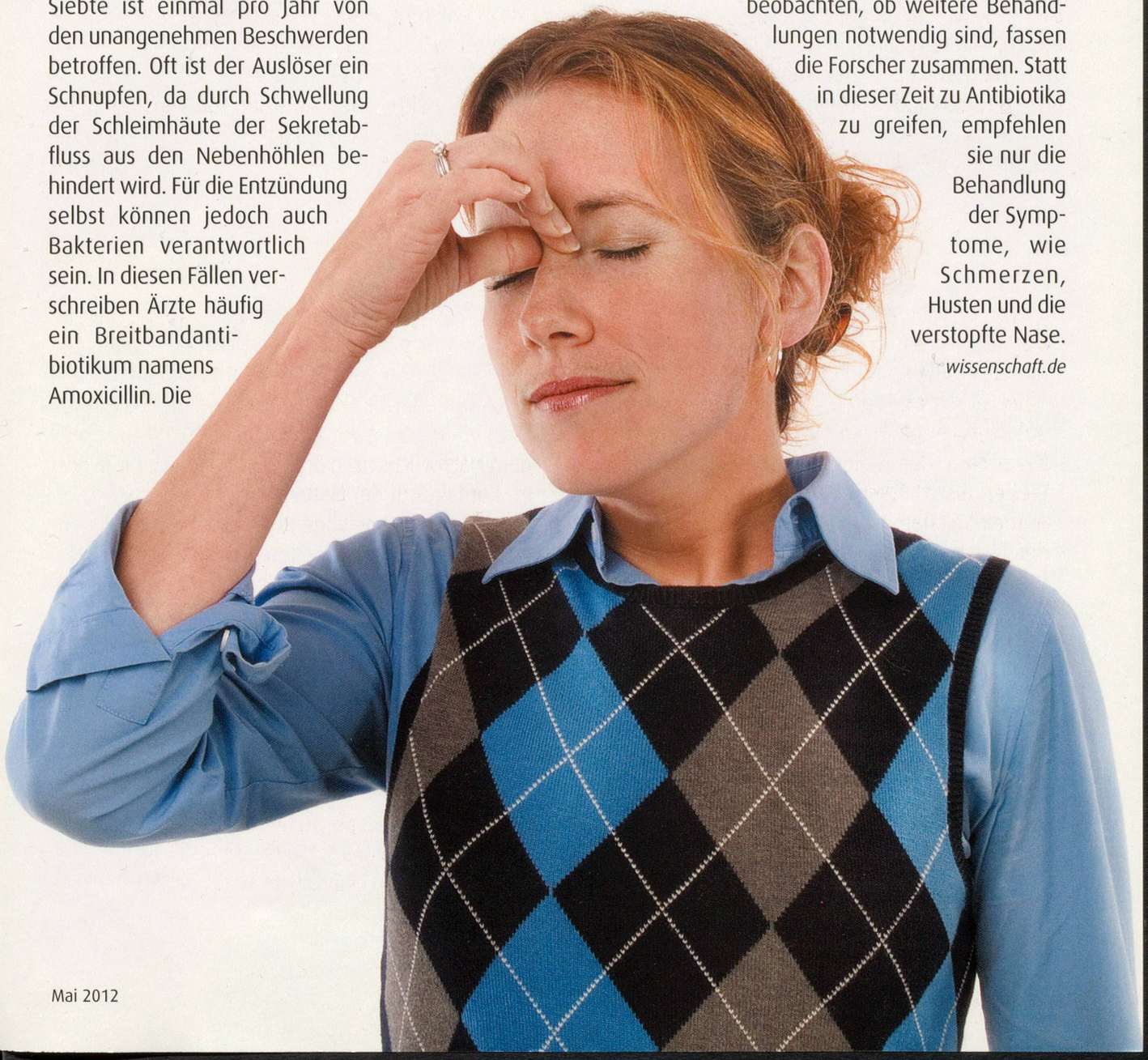
Antibiotika, die Ärzte häufig zur Behandlung einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) verschreiben, lindern weder die Symptome noch die Dauer der Entzündung. Zu diesem Ergebnis kommt eine vergleichende Studie von US-Forschern der Washington-Universität in St. Louis.

Eine Nasennebenhöhlenentzündung ist eine recht häufige Erkrankung: Durchschnittlich jeder Siebte ist einmal pro Jahr von den unangenehmen Beschwerden betroffen. Oft ist der Auslöser ein Schnupfen, da durch Schwellung der Schleimhäute der Sekretabfluss aus den Nebenhöhlen behindert wird. Für die Entzündung selbst können jedoch auch Bakterien verantwortlich sein. In diesen Fällen verschreiben Ärzte häufig ein Breitbandantibiotikum namens Amoxicillin. Die Wissenschaftler wollten klären, ob ein umfangreicher Einsatz von Amoxicillin bei Sinusitis überhaupt Sinn ergibt. Dabei wurden für die Studie 166 Patienten untersucht, die unter einer akuten Bakterieninfektion der Nasennebenhöhlen litten.

Während die eine Hälfte der Probanden zehn Tage lang das Antibiotikum Amoxicillin einnahm, bekam die andere ein Placebo.

Das Ergebnis: Die mit Antibiotika behandelten Patienten hatten keinen relevanten Vorteil gegenüber den Vergleichsprobanden. Bei beiden Gruppen war die Nasennebenhöhlenentzündung meist nach zehn Tagen ausgeheilt oder hatte sich deutlich verbessert. Bei einem normalen Verlauf einer akuten Sinusitis sollten Patienten auf ihre Selbstheilungskräfte vertrauen und gemeinsam mit dem Arzt beobachten, ob weitere Behandlungen notwendig sind, fassen die Forscher zusammen. Statt in dieser Zeit zu Antibiotika zu greifen, empfehlen sie nur die Behandlung der Symptome, wie Schmerzen, Husten und die verstopfte Nase.

wissenschaft.de



GEFÄHRLICHE SCHLAFMITTEL

Risiko für frühen Tod?

US-Wissenschaftler fanden in einer Studie mit mehr als 10 000 Teilnehmern heraus, dass verschreibungspflichtige Schlafmittel das Sterberisiko um das mehr als Vierfache erhöhen. Schon wer 18 oder weniger Tabletten pro Jahr einnehme, habe eine dreifach höhere Wahrscheinlichkeit, früher zu sterben, schreiben die Forscher im Fachmagazin «British Medical Journal». Auch die Anzahl der Krebsfälle sei unter regelmässigen Schlafmittelkonsumenten um 35 Prozent höher.

Die Studie zeige erstmals, dass acht der gängigsten Schlafmittel selbst in relativ niedriger Dosierung bereits gesundheitliche Folgen wie Herzerkrankungen, Krebs und andere Leiden nach sich ziehen, aber auch Unfälle fördern können. Unter den Mitteln waren sowohl Benzodiazepine als auch Barbiturate und andere Wirkstoffgruppen. Die Forscher verglichen die Schlafmittelnutzer jeweils mit Versuchspersonen gleichen Geschlechts sowie ähnlichen Alters und Gesundheitszustandes, die keine Schlafmittel nahmen. In allen Altersgruppen seien mehr Patienten aus der Schlafmittelgruppe gestorben als aus der Kontrollgruppe, berichten die Wissenschaftler. In Zukunft müsse man noch stärker nach alternativen, nicht-medikamentösen Behandlungsmethoden für Schlafstörungen suchen als bisher, so die Schlussfolgerung der Experten.

Sinexx

GESUNDES IMMUNSYSTEM

Was Männer attraktiv macht

Was macht Männer anziehend? Ein internationales Forscherteam der Universität Turku in Finnland ist der Lösung dieser Frage nähergekommen. Dabei deckten die Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen der Attraktivität eines Männergesichts, dem Immunsystem und dem Hormonhaushalt der betreffenden Person auf.

Die Biologen untersuchten das Blut von Männern direkt vor und vier Wochen nach einer Hepatitis-B-Impfung auf die Anzahl gebildeter Antikörper, den Testosteronspiegel und die Konzentration des Stresshormons Cortisol, welches das Immunsystem schwächen kann. Während der Tests sollten 94 Frauen die Attraktivität der Männergesichter einschätzen. Das Ergebnis: Männer, die mehr Antikörper gegen Hepatitis B gebildet hatten, also ein stärkeres Immunsystem besitzen, wiesen einen vergleichsweise hohen Testosteronspiegel, aber relativ wenig Cortisol auf. Frauen fanden im Durchschnitt die Männer am attraktivsten, die hohe Testosteronwerte in Kombination mit niedrigen Cortisolwerten besassen. Das sei der erste direkte Hinweis darauf, dass Frauen nach Männern Ausschau halten, die ein möglichst starkes Immunsystem haben, interpretieren die Wissenschaftler ihre Studie.

wissenschaft.de

Hirschkäfer und junges Rotkehlchen, Foto: GN-Leser Heinz Schrempp

INSEKT DES JAHRES 2012

Brummender Geweihträger

Man bekommt ihn nur selten zu Gesicht, denn die meiste Zeit seines Lebens verbringt der Hirschkäfer (Lucanus cervus) unter der Erde. Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) kürte ihn wegen seiner Seltenheit zum Insekt des Jahres 2012.

Der grösste Käfer Mitteleuropas kann bis zu neun Zentimeter gross werden. Das charakteristische Geweih tragen nur die Männchen, die es in Rivalenkämpfen und zum Festhalten der Weibchen während der Paarung nutzen.

Hirschkäfer schwärmen von Mitte Juni bis Ende Juli und sind an ihrem lauten Brummen zu erkennen. Nach der Begattung gräbt sich das Weibchen 30 bis 50 Zentimeter tief in die Erde ein, um innerhalb von zwei Wochen 50 bis 100 Eier an morsche Wurzelstöcke, vor allem von Eichen, zu legen. Die Larven schlüpfen nach etwa 14 Tagen und bauen nach fünf, manchmal auch erst nach sechs oder acht Jahren einen faustgrossen Kokon, um nach weiteren sechs Wochen als Hirschkäfer zu schlüpfen. *NABU*

NACH DEM SCHLAGANFALL

Viel trinken hilft

Wer einen Schlaganfall erlitten hat, sollte viel trinken, denn das verringert das Risiko eines Rückfalls. Diese Empfehlung lässt sich aus einer Studie der Universität Münster ableiten.

Die Arbeit stützt sich auf eine bereits in den 1990er-Jahren durchgeführte Untersuchung. Die 563 Teilnehmer hatten wenige Wochen zuvor einen Schlaganfall erlitten. Der ursprüngliche Zweck der Studie war, die Wirkung zweier Antigerinnungsmittel miteinander zu vergleichen. Die Patienten wurden angehalten, möglichst viel zu trinken. Da die entsprechenden Angaben dokumentiert wurden, konnten sie nun nachträglich für eine weitere Fragestellung genutzt werden.

In einem Trinkkalender strichen die Probanden für je 100 Milliliter Flüssigkeit ein Kästchen ab – Kaffee und Alkohol zählten allerdings nur zur Hälfte. Die Patienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt: diejenigen, die durchschnittlich mehr als zwei Liter getrunken hatten und diejenigen, deren Konsum darunter lag. Dabei stellte sich heraus, dass die Rate der erneuten Schlaganfälle bei den «Vieltrinkern» um 25 Prozent niedriger war. *ÄrzteZeitung*