

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 46 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Kurzhinweise

#### **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:** 12.01.2026

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

## Kurzhinweise

### ■ Kopfweh, Migräne und Lebensstil

Übergewicht, Rauchen und wenig Bewegung – diese drei Faktoren führen zu mehr Kopfschmerzen. So lautet das Resultat einer Studie aus Norwegen mit 5847 StudentInnen. Rezidivierende Kopfschmerzen (Migräne und Spannungskopfschmerzen) waren bei den jungen Erwachsenen signifikant mit Übergewicht, geringer körperlicher Aktivität und Rauchen assoziiert. Je ungesunder der Lebensstil, desto häufiger litten die StudentInnen an Kopfschmerzen. Wer alle drei Faktoren aufwies, litt 3,7-mal häufiger an Migräne und 5-mal häufiger an täglich oder wöchentlich auftretenden Kopfschmerzen. Aber auch schon ein Faktor alleine brachte eine erhöhte Kopfschmerzanfälligkeit mit sich. (bc)

Quelle: L. Robberstad et al: *An unfavorable lifestyle and recurrent headaches among adolescents. The Hunt Study*. In: *Neurology*, online Publikation 18. August 10. <http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/WNL.0b013e3181eee244v1>.

### ■ Gehirnentwicklung in der Lebensmitte

«Die Gehirnentwicklung ist ein konstanter Prozess, der einige Wochen nach der Befruchtung beginnt und bis ins hohe Alter andauert.» Der Berner Neurologe Norbert Herschkowitz hat mehrere Bücher für Laien zur Entwicklung des Gehirns über die Lebensspanne verfasst. Zwischen 30 und 60 ist eine wichtige Phase für die Hirnentwicklung: Die Verbindung zwischen limbischem System und der Hirnrinde wird dank intensiver Myelinbildung verstärkt. Dies ist laut dem Hirnforscher eine Voraussetzung für das intensivere Integrieren von Wissen und Fühlen aufgrund von Erfahrung, und könnte die Basis der «Weisheit» sein. Diese kommt jedoch nicht von alleine. Herschkowitz: «Um das Potenzial des Gehirns ausschöpfen zu können, braucht es die Bereitschaft, Neues zu lernen, aus Erfahrungen zu lernen und Herausforderungen kreativ und konstruktiv anzupacken.» (bc)

Quellen: Interview mit Norbert Herschkowitz zum Buch «Das vernetzte Gehirn» von Peter Schipek ([www.lernwelt.at](http://www.lernwelt.at); Zugriff 10.9.10). Und: Norbert Herschkowitz, Elinore Chapman Herschkowitz: Graue Haare, kluger Kopf. Warum das Gehirn im Alter immer besser wird. Herder 2009. Freiburg im Breisgau.

## En bref

### ■ Mal de tête, migraine et style de vie

Surpoids, fumée et sédentarité, ces trois facteurs favorisent les maux de tête. C'est le résultat d'une étude norvégienne effectuée sur 5847 étudiants. Chez de jeunes adultes, les maux de tête récidivants (migraines et céphalées de tension) étaient associées de manière significative à un surpoids, une faible activité physique et à la fumée. Moins le style de vie était sain, plus la fréquence des maux de tête était élevée chez les étudiants. Ceux qui présentaient les trois facteurs souffraient 3,7 fois plus souvent de migraines et 5 fois plus souvent de maux de tête quotidiens ou hebdomadaires. Mais un facteur seul élevait déjà la fréquence des maux de tête. (bc)

Source: L. Robberstad et al: *An unfavorable lifestyle and recurrent headaches among adolescents. The Hunt Study*. Dans : *Neurology*, publication en ligne 18 août 2010. <http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/WNL.0b013e3181eee244v1>

### ■ Développement du cerveau à l'âge adulte

«Le développement du cerveau est un processus constant qui commence quelques semaines après la fécondation et dure jusqu'à un âge avancé.» Le neurologue bernois Norbert Herschkowitz a écrit plusieurs ouvrages de vulgarisation sur le développement du cerveau au cours de la vie. La phase située entre 30 et 60 ans est importante pour le développement du cerveau: les connexions entre le système limbique et le cortex sont renforcées grâce à une formation accrue de myéline. Selon le neurologue, c'est la condition nécessaire à une intégration plus intensive des connaissances et des sensations sur la base de l'expérience et pourrait être le fondement de la «sagesse». Celle-ci ne va toutefois pas de soi. «Pour exploiter à fond le potentiel du cerveau, il faut être prêt à apprendre de nouvelles choses, d'apprendre de ses expériences et de relever les défis de manière créative et constructive» précise Norbert Herschkowitz. (bc)

Sources: Entretien avec Norbert Herschkowitz sur le livre «Das vernetzte Gehirn» de Peter Schipek ([www.lernwelt.at](http://www.lernwelt.at); accès le 10.9.10). et: Norbert Herschkowitz, Elinore Chapman Herschkowitz: Graue Haare, kluger Kopf. Warum das Gehirn im Alter immer besser wird. Herder 2009. Fribourg en Brisgau.

**RehaTechnik**  
**STIEFENHOFER**

- **Massage- und Therapieligen**
- **Schlingentische und Zubehör**
- zum vernünftigen Preis**



**IMELDA IN-ALBON**  
**RADLOFF**

Andriststr. 9 • 9423 Altenrhein  
Telefon 071 891 31 90  
i-a@bluewin.ch

# Galileo

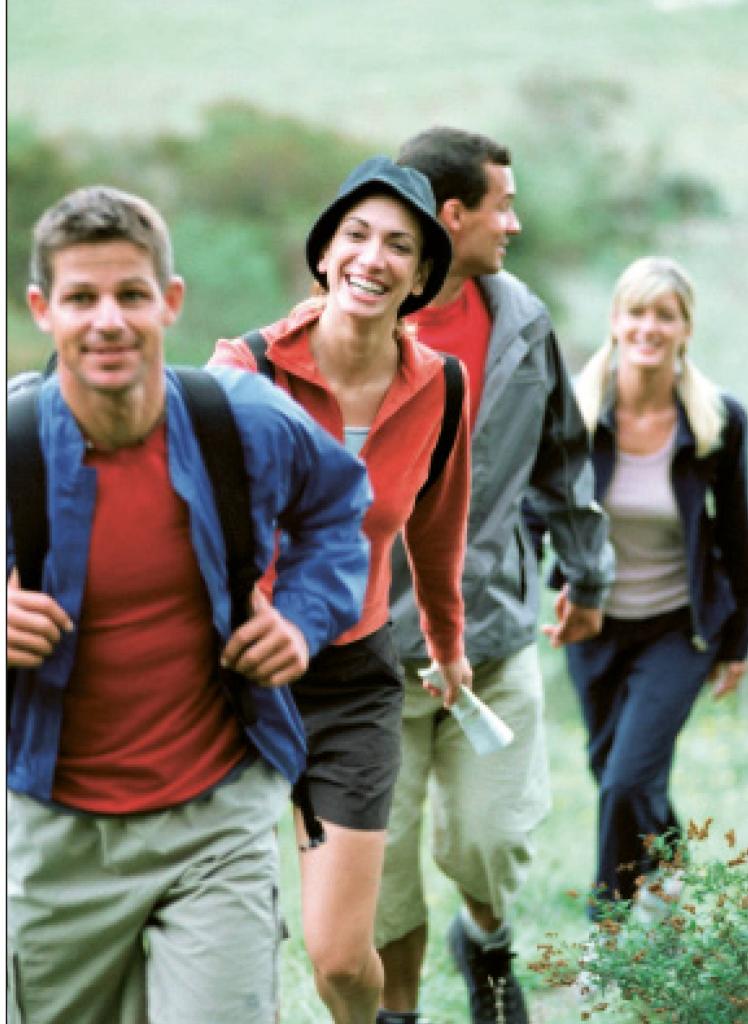
## Das andere Vibrationstraining (seitliches Patent)

Galileo arbeitet mit seitentalternierenden **Vibrationen**. Die Schwingungen übertragen sich über Muskelketten von den Beinen über das Becken auf den Oberkörper. Dadurch ist auch ein Trainingseffekt für den **Brustknochen** des Rumpfes gegeben.

- **Keine** unangenehmen Vibrationen im Kopf
- **Stufenlos** einstellbare Amplitude der Vibration, d.h. der Trainingsintensität
- **Wirksamkeit** durch zahlreiche Studien belegt

Kurse: 30. Oktober 2010, Zürich  
27. November 2010, Kantonsspital Winterthur

REMEDIA GmbH [info@remeda.ch](mailto:info@remeda.ch)  
Bühlstrasse 18 [www.galileo-schweiz.ch](http://www.galileo-schweiz.ch)  
8008 Zürich  
Telefon 044 491 30 27 Fax 044 491 10 22



## WERDEN SIE BACKAPP PARTNER!

Über 150 Therapeuten setzen BackApp in der Therapie ein und empfehlen BackApp zu attraktiven Konditionen Ihren Patienten weiter. Sie übernehmen die fachlich, kompetente Beratung und wir die gesamte administrative Abwicklung.



Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [info@moving-people.ch](mailto:info@moving-people.ch)  
Tel: 055 244 48 90  
moving-people GmbH  
Eichtalstrasse 55 8634 Hombrechtikon  
[www.moving-people.ch](http://www.moving-people.ch) [www.backapp.eu](http://www.backapp.eu)



## NEU/NOUVEAU

### MASTERPULS® MP100 »Elite«

Mobile und leistungsgesteigerte Stoßwellentherapie  
Thérapie par ondes de choc mobile et efficace

- **Leistungsgesteigert: 4 bar, 15 Hz**  
Efficace: 4 bar, 15 Hz
- **Mobil und netzunabhängig: Dank Akkubetrieb**  
Mobile et indépendante de courant électrique: Grâce à l'accumulateur
- **Kompakt: 9,5 kg**  
Compact: 9,5 kg
- **Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis**  
Meilleur rapport qualité-prix



## STORZ MEDICAL

Leistungstrasse 2 • 8274 Tägerwilen - Schweiz/Suisse  
Tel. +41 (0)71 677 45 45 - Fax +41 (0)71 677 45 05  
[info@storzmedical.com](mailto:info@storzmedical.com) - [www.storzmedical.com](http://www.storzmedical.com)