Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 14.12.2025

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

A.Vogel im Strohhaus Kölliken

Im Dorfmuseum «Strohhaus» in Kölliken – einem stattlichen, über 200 Jahre alten Aargauer Gebäude mit einem imposanten Walmdach – findet vom 23. April bis 31. Oktober 2004 unter dem Motto «Chrut und Uchrut» eine Ausstellung zum Thema Volksmedizin statt. Vorgestellt werden in den historischen Räumlichkeiten verschiedene natürliche Heilmethoden vom Kneippen über das Schröpfen bis zu Tees, Wickel und alten Kräuterbüchern. Auch Leben und Werk von Alfred Vogel (1902 – 1996) wer-

den gewürdigt. Auf der Heubühne sind ein Videofilm sowie Schautaufeln über den Naturheilkunde-Pionier zu sehen.

Öffnungszeiten: jeden Sonntag von 15 bis 17 Uhr. Weitere Informationen: Dorfmuseum «Strohhaus», Hauptstr. 43, CH 5742 Kölliken, Tel. CH 062 723 23 61 und www.avogel.ch

Dem Hund vorlesen

In 17 Schulen in den USA verbessern Kinder ihren Lesefluss auf ungewöhnliche Weise: ausgebildete Hunde der «Reading Education Assistance Dogs», einem Projekt aus Utah, lassen sich vorlesen und scheinen den Lerneifer und das Vertrauen der Schüler zu fördern. Ein Hund als Zuhörer nimmt dem Kind die Angst, Fehler zu machen. Kritische Zuhörer wie Eltern, Lehrer oder Schulkollegen hingegen bremsen den Lerneifer. «Scheue und unsichere Vorleser profitieren vom stillen Zuhörer, der gestreichelt werden kann und dem man langsam und verständlich vorlesen muss, damit er alles mitbekommt», sagt Barbara Kapinus von der amerikanischen National Education Association. zeit•punkt

Was heisst: Dreimal am Tag?

Ist als Einnahme-Anleitung eines Medikaments «dreimal täglich» vorgeschrieben, wird die beste Wirkung erzielt, wenn die Arznei im festen Acht-Stunden-Rhythmus eingenommen wird, rät die «Apotheken Umschau». Die Absicht hinter dieser Vorschrift ist, einen gleichmässigen Blutspiegel des Medikamentes über den ganzen Tag zu erreichen. Die Mahlzeiten sind keine guten Anhaltspunkte, weil sie in aller Regel näher beieinander liegen. Einen Rhythmus, der um sechs Uhr morgens beginnt und die nächsten Einnahmen dann um 14 und 22 Uhr hat, können auch bettlägerige Kranke gut einhalten. «Zweimal täglich» soll entsprechend mit 12 Stunden Abstand eingeteilt werden. Zu welcher Uhrzeit eine einmalige Einnahme vorgenommen wird, ist bei den meisten Medikamenten egal. Dann ist es aber wichtig, immer den gleichen Zeitpunkt zu wählen. Apotheken Umschau

«Gutes» Cholesterin

Auch Laien wissen heute, dass eine hohe Konzentration von Cholesterin ein Risiko für Gefässerkrankungen bedeutet, insbesondere für Herzinfarkt und Schlaganfall. Allerdings sagt ein hoher Cholesterinspiegel im Blut allein wenig über die Gefahren aus. Entscheidend sind vielmehr die einzelnen Fraktionen der Blutfette: Dabei stellte sich schon vor Jahren heraus, dass das sogenannte HDL-Cholesterin nicht gefährlich ist, vielmehr als «gutes» Cholesterin sogar einen Schutzfaktor gegenüber Gefässkrankheiten darstellt. Warum, blieb allerdings bislang zum grossen Teil unklar. Jetzt hat eine Gruppe von Wissenschaftlern aus Münster, Düsseldorf, Essen, Tokio und Berlin, an der Professor Dr. Markus van der Giet aus der «Medizi-

nischen Klinik IV» der Charité massgeblich beteiligt ist, des Rätsels Lösung gefunden: Die Gruppe stellte fest, dass HDL ein entscheidender Regulator des sogenannten Gefässtonus, der Eng- bzw. Weitstellung der Blutgefässe, ist. Denn HDL stimuliert die Bildung und Freisetzung des flüchtigen Gases Stickstoffmonoxyd (NO) aus den Endothelzellen, jenen Zellen, die die Innenauskleidung der Blutgefässe bilden. HDL bindet dafür an den entsprechenden Rezeptor in der Wand dieser Zellen an. Sobald NO daraus freigesetzt ist, erschlaffen die Muskelzellen in den tieferen Schichten der Gefässwand und die Gefässlichtung erweitert sich. Mangelt es dagegen an HDL, so wird auch relativ zu wenig NO gebildet: die Gefässentspannung bleibt aus. Auf Dauer verändert sich dann die Gefässwand: Immunzellen wachsen ein, die Bildung von Thromben wird gebahnt, der Arteriosklerose der Weg bereitet. Die Erkenntnis, dass NO jene Substanz in den Endothelzellen der Gefässwand ist, die das Gefäss erschlaffen lässt, hat Professor Louis Ignarro aus Los Angeles im Jahre 1998 den Nobelpreis eingebracht. Jetzt ist eine weitere wichtige Substanz bekannt, die verantwortlich für die Bildung von NO ist: HDL-Cholesterin. Charité/journalMed

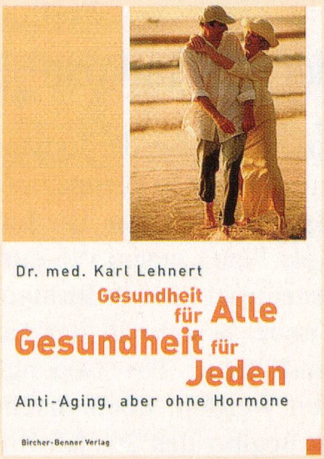
Fuss-faul

Sind keine Zigaretten mehr da, wird der Wagen aus der Garage geholt. Zum Automaten sind es immerhin 600 Meter. Über die Treppe zum ersten Stock? Wozu gibt es einen Lift? Und der früher übliche Sonntagsspaziergang ist in vielen Familien aus dem Freizeitprogramm ersatzlos gestrichen. Dieser Lebensstil erklärt teilweise die überraschende und zugleich erschreckende Zahl, die Chefarzt Professor Dr. Ralph Haberl (Krankenhaus München-Pasing, Med. Abteilung I), nennt: Jeder zweite Deutsche geht täglich weniger als 800 Meter. Unzureichende körperliche Bewegung ist neben Übergewicht und Rauchen Mitursache für erhöhte Blutfette (Cholesterin), Bluthochdruck und deren lebensgefährliche Folgen wie Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt.

BUCHTIPP

Anti-Aging – mal anders

Der Werbetext auf dem Buch fragt provokativ: «Wollen Sie zu den rüstigen Senioren oder den gebrechlichen Alten gehören?», und der Autor behauptet: «Alterskrankheiten gibt es nicht!» Vielmehr bezeichne man zahlreiche Wohlstandskrankheiten (z.B. die Arteriosklerose) als «Alterskrankheiten», weil die Auswirkungen ungesunder Lebensweise meist erst nach Jahrzehnten manifest werden und dann chronisch verlaufen. Das probate Gegenmittel: Vorbeugung. Der Autor will die Leser ansprechen, die gewillt sind. ihren Lebensstil rechtzeitig zu ändern und den Menschen Mut machen, welche «spüren, dass sich eine Krankheit anbahnt».



Die einzelnen Kapitel beschäftigen sich mit den Genussmitteln, den Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen, mit allen Fragen rund um die Ernährung, mit der Haut, dem Schlaf und «typischen» Alterserkrankungen wie Krebs, Diabetes, Krankheiten der Gefässe und des Herzens, von Lunge, Leber, Galle, Darm etc. Das Buch läuft keinen neuen, mehr oder weniger kurzlebigen Trends hinterher, sondern fasst alle wesentlichen Fakten und Erkenntnisse zu den einzelnen Gesundheitsaspekten sachlich und kenntnisreich zusammen – alles unter dem Gesichtspunkt der rechtzeitigen Vorbeugung und des Alterns in Gesundheit. Übrigens ist der Autor Arzt und immerhin schon 86 Jahre alt – wenn das keine Referenz ist!

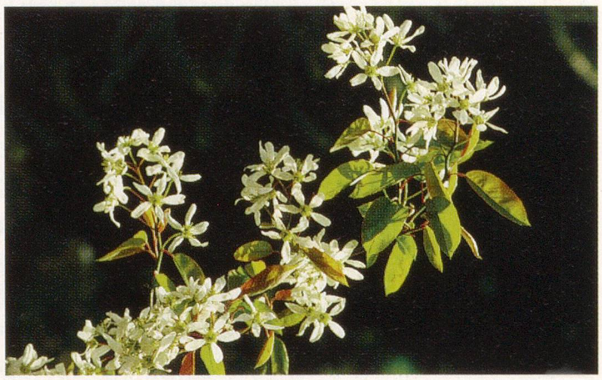
Dr. med. Karl Lehnert «Gesundheit für Alle. Gesundheit für Jeden. Anti-Aging, aber ohne Hormone», Bircher-Benner Verlag, Friedrichsdorf/Taunus, Januar 2004, kartoniert, 244 Seiten, ISBN 3-87053-099-5
CHF 26.80/Euro 14.90 • *IZR*

Gesellschaft für Ernährung

Die ehemalige Gesellschaft für Ernährungsforschung SVE und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung SGE haben sich unter dem Namen Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE zusammengeschlossen und so die beiden Bereiche Ernährungsinformation und wissenschaftliche Forschung unter einem Dach vereinigt. Adresse: SGE, Effingerstr. 2, PF 8333, 3001 Bern, Internet: www.sge-ssn.ch

Indianergift bei der Narkose

Verschiedene Pflanzengifte, die die Indianer Südamerikas nutzten, wurden in Europa unter dem Sammelbegriff Curare bekannt. Die Indianer nutzten diese als Waffe gegen die europäischen Besatzungstruppen. Die todbringende Wirkung von Curare besteht in der Lähmung der Atemmuskulatur. Ein Gegengift konnte nie gefunden werden, doch machte sich die Medizin zu Beginn des 20. Jahrhunderts die muskelentspannende Wirkung zunutze. Man setzte Curare therapeutisch gegen Tollwut, Epilepsie, Tetanus und Morbus Parkinson ein. Auch in der Psychiatrie wurde es verwendet, um die damals verbreitete Elektroschock-Therapie zu unterstützen. Letztlich erwies sich Curare aber nur in einem Bereich von nachhaltiger Bedeutung, nämlich als Relaxans bei chirurgischen Operationen. Hinsichtlich dieser Eigenschaft erwies sich der Stoff den bisher dagewesenen Mitteln wie Äther oder Chloroform als überlegen und wurde somit Mitte des 20. Jahrhunderts zum medizinischen Standard. Dies war jedoch nicht ohne Risiko, da die extrem lähmende Wirkung erst im Laufe der Zeit so kontrolliert werden konnte, dass es nicht zu ungewollten Todesfällen kam. Als das natürliche Angebot an Curare die rapide steigende Nachfrage nicht mehr befriedigen konnte, wurden synthetische Ersatzprodukte entwickelt. Dies war aber erst mit der Erfindung moderner Forschung- und Analyseverfahren wie der Dünnschichtchromatographie möglich geworden, so dass ein durchschlagender Erfolg erst in den 60er Jahren zu verzeichnen war. Mit den neuen Substanzen konnten auch die gefährlichen Nebenwirkungen minimiert werden, so dass diese heute einen sicheren Bestandteil der modernen Anästhesie darstellen. journalMed



Blühende Zweige

Grüne Zweige mit kleinen Knospen blühen im Zimmer schneller auf, wenn Sie die Knospen regelmässig mit lauwarmem Wasser besprühen. Das Wasser weicht die Knospenhüllen auf und die Blüten können so besser aufbrechen.

Kinder machen auch Väter dick

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Übergewicht von Frauen und der Anzahl ihrer Kinder. Eine Untersuchung von Medizinern der Duke-Universität in Durham (North Carolina) weist erstmals darauf hin, dass auch Väter eher zu Übergewicht neigen, je mehr Kinder da sind. Als Gründe nennen die Forscher in der Fachzeitschrift «Journal of Women's Health» weniger körperliche Aktivitäten und eine üppigere Ernährung. Analysiert wurden die Daten von mehr als 9000 verheirateten Männern und Frauen im Alter von 40 bis 70 Jahren, die ein bis 19 Kinder hatten. Mit jedem Kind erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht bei Frauen um sieben Prozent und bei Männern immerhin um vier Prozent. Die Welt/ddp

Schleudertrauma GN 2/04

Der Artikel über das Schleudertrauma war sehr interessant. Schade, dass zur Schmerzbekämpfung und Heilung nur Homöopathie genannt wurde. Da ich selbst an einem starken Schleudertrauma litt, weiss ich genau, wovon die Rede ist. Nach 12 Sitzungen in Cranio-Sakral-Therapie war ich vollständig geheilt. *Priska Villiger, Langendorf*

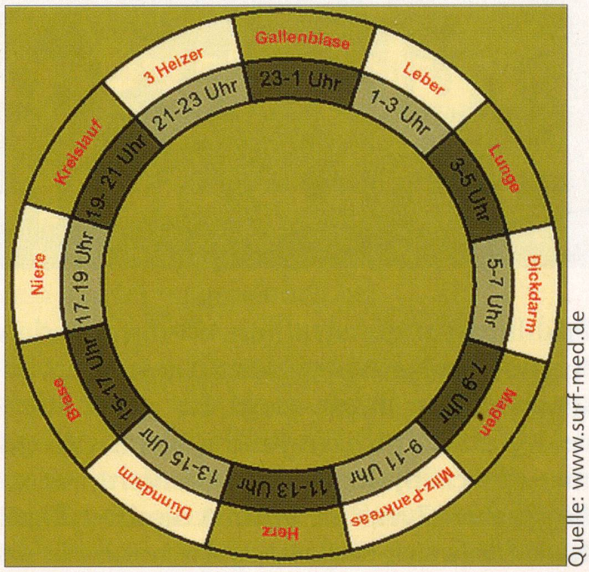
Der Artikel zur Behandlung des Schleudertraumas hat mich doch etwas verärgert. Er ist nach dem Motto verfasst, seht her, ich weiss wie's geht, verrate aber nicht wie. Das mag ja in einer Werbebroschüre in Ordnung gehen, nicht aber in einer Zeitschrift wie den GN. Die Erklärung, wie es zu einem Schleudertrauma kommt, fand ich auch nicht ganz überzeugend. Ich hatte vor einigen Monaten bei einem Sturz vom Rad eine ähnliche, wenn nicht stärkere, Belastung der HWS (Vorderkantenabsprengung an zwei Wirbeln, Spinalkontusion, ...) wie die erwähnte Sandra, jedoch ohne die in dem Artikel beschriebenen Symptome. *Dr. Uwe Brauch, Stuttgart*

Vielen Dank für Ihre konstruktive Kritik! Wie Sie selbst wissen, handelt es sich dabei um ein riesiges Thema, das den Rahmen eines einzigen Artikels bei Weitem überschreiten würde. Dazu kommt, dass eine Therapie, wie ich sie in diesem Artikel beschrieben habe, auf den jeweiligen Patienten individuell angepasst werden muss. Wollte man jeden einzelnen Fall individuell erklären, würde es ebenfalls den Rahmen sprengen. Meine Erfahrungen in der Homöopathie haben gezeigt, dass es leider auch mit dieser Methode nicht möglich ist ein Patentrezept zu konstruieren, jedoch haben die guten Erfolge gezeigt, dass es möglich ist, mit intensiver Betreuung und angepasster Therapie ein solches Trauma erfolgreich zu behandeln. Natürlich ist es kein Geheimnis, wie eine solche Therapie zusammengestellt ist. Sie beruht in einer ersten Phase auf einer Behandlung mit homöopathischen Medikamenten, die das Trauma an sich «vorbehandelt», dies vor allem gegen die Schmerzen und Verkrampfungen. Gleichzeitig wird entweder Chiropraktik oder Physiotherapie einbezogen. Ganz schwere Fälle müssen unter Umständen auch operativ behandelt werden. Da aber nicht alle Fälle «klassisch» verlaufen, kann man nicht grundsätzlich von derselben Therapieform oder -Reihenfolge sprechen. *W. Leonhard*

Im Takt der inneren Uhr GN 2/04

Ihr Artikel ist sehr interessant. Ich glaube aber, dass es bestimmt sehr willkommen gewesen wäre, Angaben zu finden, über welche Organe zur welchen Zeit die innere Uhr bestimmt. *J. O. Bechter, Zürich*

Die so genannte Organuhr kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wo sie eine therapeutische Hilfe ist. Dort sind 12 Organe auf 24 Stunden verteilt. Der Hauptteil der Lebensenergie verweilt jeweils zwei Stunden in einem Organ, um dann zum nächsten zu wechseln. So liegt die Zeit des Magens zwischen 7 und 9 Uhr und des Herzens zwischen 11 und 13 Uhr. Treten Beschwerden immer zur gleichen Zeit auf, geht man davon aus, dass die Energieversorgung in dem Organ, das jetzt sein Funktionshoch hätte, gestört ist und kann gezielt dieses Organ (z.B. durch Akupunktur) unterstützen. Weil die Organuhr lediglich Anhaltspunkte gibt und sich nicht zur Selbst-Diagnose eignet, haben wir sie im Beitrag nicht abgebildet. Wir holen das gerne nach, bitten aber, den obigen Vorbehalt ernst zu nehmen. *Die Redaktion*



Quelle: www.surf-med.de