Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

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

Fruchtfliegen

Die Plagegeister, die von Obst oder gärenden faulenden Stoffen in Scharen angelockt werden, schwirren wieder. Oft gibt es sie beim Einkauf gratis mit dazu, denn die Fliegen können auf den Obstschalen Eier abgelegt haben. Gründliches Waschen mit lauwarmem Wasser entfernt die Eier. Matschig Gewordenes sofort wegwerfen, denn auch dort legen die Fliegen, die auch Bakterien übertragen, gerne ihre Eier ab. Einen Versuch wert: Fruchtfliegen mögen Apfelsaft mit Balsamico. Und ertrinken darin, wenn ein Glas bereit steht. Test

Singen hält gesund

Singen ist gesund und macht glücklich. Wissenschaftler der Universität Frankfurt/Main haben herausgefunden, dass der Gesang das Abwehrsystem stärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers stimuliert. Die Forscher hatten vor und nach der Probe eines Laienchores die Zahl der Antikörper im Blut gemessen. Das Ergebnis: Während des einstündigen Gesangs war die Konzentration von Immunglobulin A und Kortisol – die als Kennzeichen für die Immunabwehr des Körpers gelten – deutlich erhöht. Und Singen ist Balsam für die Seele. In mehreren Langzeit-Untersuchungen hat der Musikwissenschaftler Karl Adamek nachgewiesen, dass singende Menschen lebensfroher, ausgeglichener und zuversichtlicher sind als andere. Zudem verfügen sie über ein grösseres Selbstvertrauen, haben öfter gute Laune, verhalten sich sozial verantwortlicher und sind psychisch belastbarer. Das bestätigt auch die Psychologin Ute Prahl: «Singen ist eine der besten Therapien, weil es Körper und Seele wieder zusammenbringt, also ganzheitlich wirkt.» Vital

Immer mehr Rückenschmerzen

Mehr als zwei Drittel der Deutschen litten in den letzten zwölf Monaten unter Rückenbeschwerden. Im Vergleich zu 1998 entspricht dies einer Zunahme an Beschwerden um 28 Prozent. Auffallend ist die starke Zunahme der Rückenbeschwerden bei den 14- bis 29-jährigen von 36% (1998) auf 61% (2004). Besonders bedrohlich erscheint dabei, dass sogar 53 Prozent der Schüler von Rückenschmerzen betroffen sind. Im Vergleich zu den älteren Generationen treten die Beschwerden zwar nicht täglich auf, aber mehrmals im Monat schmerzt auch der Rücken der Jüngeren. Häufigste Ursachen der Beschwerden sind bei der jungen Generation neben allgemeinen Verspannungen (64%) die falsche Körperhaltung (47%). Ein Ausgleich durch sportliche Bewegung wird jedoch nur von 12 Prozent dieser Altersgruppe als Mittel gegen die Rückenbeschwerden gewählt. Mit zunehmendem Alter der Menschen setzt in Sachen Bewegung jedoch offenbar ein Erkenntnisprozess ein: Die über 60-Jährigen setzen zu 24 Prozent auf Gymnastik zur Bekämpfung ihrer Rückenprobleme. journalMed

Schimmelpilz und Asthma

Bei allergischen Atemwegsproblemen im Sommer muss auch an eine Allergie auf den Schimmelpilz Alternaria gedacht werden. Der Pilz wächst vor allem auf trockenen Pflanzen und auf Getreidekörnern. Deshalb treten die Symp-

tome beispielsweise bei der Gartenarbeit oder beim Spaziergang durch Getreidefelder auf. Alternariasporen fliegen hauptsächlich im Juli und August, also zur gleichen Zeit wie Gräserpollen und Beifusspollen. «Bei Patienten, die vom Mai bis September über allergische Beschwerden klagen, denkt der behandelnde Arzt folgerichtig meistens an eine Pollenallergie. Ist dann auch noch eine entsprechende Sensibilisierung nachweisbar, gilt die Diagnose als gesichert. Die Symptome können auch bei nachgewiesener Pollenallergie vorwiegend durch Alternaria, seltener auch durch den Pilz Cladosporium hervorgerufen werden», berichtet Dr. Uta Rabe vom Ärzteverband Deutscher Allergologen (ÄDA). Eine Sensibilisierung gegenüber dem Schimmelpilz Alternaria geht mit einem hohen Asthmarisiko einher. Zudem verlaufen durch Alternaria hervorgerufene Asthmaanfälle häufig sehr schwer. Betroffen sind oft auch Kinder. Viele leiden zudem unter ganzjährigen Beschwerden, denn Alternaria wächst auch in Wohnungen auf Textilien, Tapeten, Blumenerde und Lebensmitteln. journalMed

Küss' mich!

Menschen, die sich nicht geliebt fühlen und Probleme haben, Liebe zu geben, müssen dies in Zukunft als harten Risikofaktor für den Herzinfarkt ansehen. Forscher der Yale-Universität, USA, haben es nachgewiesen: Unter 160 Frauen und Männern, die an einer entsprechenden Studie teilnahmen, hatten diejenigen «am wenigsten oder gar keine» Verengungen der Herzkranzgefässe, die von sich sagten, sie fühlten sich geliebt und könnten Liebe erwidern. Immer mehr Zusammenhänge von Gefühlen und Gesundheit weisen die Forscher nach. So kämpfen Frauen, die sich in der Schwangerschaft nicht geliebt und unterstützt fühlen, dreimal so häufig mit Geburtskomplikationen. Und noch eine schöne Nachricht: Küssen hält gesund. Jeder Kuss bremst den Ausstoss von Glucokortikoiden, welche bei der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankheiten eine Rolle spielen. Apotheken-Umschau

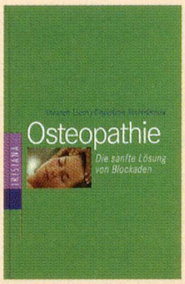
BUCHTIPPS

Kneipp-Güsse

Zusammengestellt von der Sebastian-Kneipp-Schule in Bad Wörishofen finden sich in dieser Broschüre schematische und leicht überschaubare Darstellungen aller Güsse. Eine Arbeitshilfe und ein Nachschlagewerk. *German Schleinkofer: «Guss-Fibel für Schule und Praxis», Kneipp-Verlag, Leoben, 2003, 48 S., ISBN 3-902191-38-4, CHF 23.50/Euro 12.90–*

Osteopathie

Das Wissen um die Wechselwirkungen zwischen inneren Organen, Knochen und Gelenken ist die Grundlage der Osteopathie, einer ganzheitlichen, effektiven und sanften Therapie aus den USA, die auch bei uns immer mehr mit Erfolg angewendet wird. Osteopathen erspüren Krankheitsursachen und behandeln Beschwerden mit sanften Handgriffen. Ein Buch für alle, die mehr über Osteopathie erfahren wollen.



Torsten Liem/Christine Tsolodimos: «Osteopathie. Die sanfte Lösung von Blockaden», Irisiana/Hugendobel, 2004, 192 S., ISBN 3-7205-2522-8, CHF 27.30/Euro 14.95

100 Jahre alt werden

Die Ernährungstherapeutin Paula Flum beschreibt auf einfache Weise den Weg zur Entschlackung und richtigen Ernährung.

Paula Flum: «Wie werde ich 100 Jahre alt?», bestellen bei: Paula Flum, Rechberger Str. 15, D 79793 Wutöschingen, 2004, 50 S., ISBN 3-00-013500-6, CHF 7.50/Euro 5.– (exkl. Versandkosten) •IZR

Falten und Hautkrebsrisiko

Haben Sie sich auch schon oft geärgert, weil Ihr Gesicht viel faltiger ist als das Ihrer Freundinnen? Jetzt gibts ein Trostpflaster: Forscher des Hope Hospitals im britischen Manchester haben herausgefunden, dass früh Gealterte ein 90 Prozent geringeres Risiko haben, an einem Basalzellkarzinom, der häufigsten Form von Hautkrebs, zu erkranken. Die Wissenschaftler vermuten, dass ein besonderer Botenstoff, der Wachstumsfaktor Beta, für dieses Phänomen verantwortlich ist, den Menschen mit glatter Haut verstärkt produzieren. Er kurbelt zwar die Bildung von festigendem Kollagen an, vernachlässigt aber die Reparatur von DNA-Schäden, was die Entstehung von Krebszellen begünstigt. vital.de

Wellness-Walking

Was man früher «sich die Beine vertreten» oder «frische Luft schnappen» nannte, bekommt jetzt als «Wellness-Walking» neue Anziehungskraft. Gemeint ist nichts anderes als ein belebender Spaziergang im Freien während der Arbeitspausen oder immer dann, wenn man körperliche und geistige Erholung sucht. Das Atmen von Sauerstoff sorgt für die belebende Wirkung. Ausserdem besitzt das Licht aktivierende und für die Seele heilsame Kraft. Wer die Gedanken loslassen kann und die Augen ruhig schweifen lässt, ohne konkrete Gegenstände zu fixieren, hat den grössten Erholungswert.

Kreucht und fleucht da etwas?

Dass sich in der Wohnung, im Restaurant oder im Ferienhaus Schaben, Kakerlaken, Silberfische oder Ameisen tummeln, gibt niemand gern zu. Doch braucht man sich wegen der ungebetenen Gäste nicht zu schämen: selten ist das Ungeziefer auf dem «eigenen Mist» gewachsen. Insekten aller Art kriechen, krabbeln oder fliegen in die Räume, werden mit den Schuhen, durch Haustiere oder mit gekauften Produkten ins Haus geschleppt. Wenn die Tierchen dann auch noch stechen oder beissen oder sich in den Vorräten tummeln, will jeder wissen, wie er sie möglichst schnell wieder loswerden kann. Ideal für den Einsatz im Innenbereich ist ein neues, giftklassefreies Insekten-Spray, das sowohl schnelle Wirkung als auch Langzeiteffekt verspricht und für Menschen und Haustiere unschädlich ist. Infos:
Stop-Insekt, Falkensteinstr. 1, 9006 St. Gallen, www.stopinsekt.ch

TV schädigt Kleinkinder-Hirne

Wer bereits Kleinkinder vor dem Fernseher absetzt, muss damit rechnen, dass sie in späteren Jahren eine schwere Aufmerksamkeitsstörung wie ADHS entwickeln. Das geht aus einer Studie des Children's Hospital and Regional Medical Center in Seattle hervor, die im Fachjournal «Pediatrics» veröffentlicht wurde. Die Ärzte registrierten den individuellen Fernsehkonsum einer Stichprobe von Kleinkindern im Alter zwischen ein und drei Jahren. Als die Kinder sieben Jahre alt waren, schauten die Forscher nach, was aus ihnen geworden war. Sie stellten eine Häufung von Aufmerksamkeitsproblemen bei jenen Mädchen und Jungen fest, die sich bereits in jüngsten Jahren als Vielseher erwiesen hatten. Statistisch erhöhte jede Stunde Fernsehkonsum im Kleinkindalter das Risiko für ein späteres Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) oder ähnliche Konzentrationsstörungen um beinahe zehn Pro-

zent. Die Forscher stellten in ihrer Datenanalyse sicher, dass dieser Effekt tatsächlich mit dem Fernsehkonsum und nicht mit anderen Familieneinflüssen wie der geistigen Stimulation oder der emotionalen Unterstützung der Kinder zusammenhing.

Noch Appetit auf Muscheln?

Eine Studie des Münchener Tropeninstituts hat in diesem Frühsommer festgestellt, dass mehr als 40 Prozent der Muscheln aus dem Mittelmeer mit Hepatitis A-Viren infiziert sind. Hepatitis A, die so genannte Reise-Hepatitis, auf deutsch Leberentzündung oder auch Gelbsucht, wird einerseits von Mensch zu Mensch übertragen, kann aber auch durch Lebensmittel hervorgerufen werden. Denn die Viren werden über den Darm ausgeschieden und können, vor allem bei mangelnder Hygiene, wieder in die Nahrung gelangen. Es ist daher wenig erstaunlich und auch seit langem bekannt, dass Muscheln, welche aus Gewässern in der Nähe von grossen Städten stammen, mit Hepatitis-A-Viren infiziert sein können. Rohe Muscheln aus solchen Revieren zu essen, ist mit hohem Infektionsrisiko verbunden. Allerdings ist der Konsum von rohen Muscheln, mit der Ausnahme der Austern, eher unüblich. Beim Kochen der Muscheln werden die Viren abgetötet und sind dann nicht mehr krankheitserregend.

Fitness beim Einkaufen

Die englische Supermarktkette Tesco testet einen neuen Einkaufswagen, mit dem man Einkaufstour und Fitnesstraining verbinden kann. Der Rollwiderstand des Wagens lässt sich individuell einstellen und der Wagen zählt die Kalorien, die verbraucht werden, während man durch die Regale kurvt. Der neue Einkaufswagen ist zudem mit einem Pulsmonitor, Zeitnehmer sowie anderen Details ausgerüstet, die man von den Geräten in Fitnesszentren her kennt. Fragt sich, ob die Kunden eher kalorienarme Produkte in das Fitnessgerät packen, wenn sie sehen, wie wenig Kalorien sie verbraucht haben, oder ob sie sich wegen der zusätzlichen Anstrengung eher mit an der Kasse wartenden Süssigkeiten belohnen werden. FoodNews/Datamonitor

Zink bei Lungenentzündung

Zink kann als Zusatz zur Antibiotikabehandlung die Heilung von Lungenentzündungen beschleunigen. Das fanden pakistanische Ärzte um Abdullah Brooks vom Zentrum für Gesundheitsforschung in Dhaka in einer Studie mit 270 Kleinkindern heraus. Patienten, die zu den Antibiotika noch 20 Milligramm Zink pro Tag bekamen, erholten sich im Schnitt einen Tag schneller und mussten einen Tag weniger im Krankenhaus bleiben als Kinder, die ein wirkungsloses Scheinpräparat (Placebo) eingenommen hatten. Nach der Studie, deren Ergebnisse im renommierten britischen Fachjournal «The Lancet» erschienen sind, ist die Zinkdosis sicher und gut verträglich. dpa/Die Welt

Frauen lieben mit mehr Grips

Dass Frauen Sex anders empfinden als Männer, ist eine Binsenweisheit. Neuerdings ist es Neuroradiologen jedoch gelungen, diese Unterschiede auch anhand der Aktivierungsmuster des Gehirns sichtbar zu machen, berichteten Experten auf dem Röntgenkongress in Wiesbaden. «Frauen aktivieren während der Erregung und beim Orgasmus mehr Gehirn als Männer», sagt Professor Michael Forsting vom Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie der Universitätsklinik Essen. «Den Verdacht hatten wir immer schon, jetzt ist es bewiesen.» Die Untersuchung nutzte die Tatsache, dass aktive Hirnareale mehr Blut brauchen und damit auch die Sauerstoffversorgung im venösen Blut ansteigt. Diese, per funktioneller Magnetresonanztomographie gemessenen Veränderungen macht der Computer sichtbar. journalMed