Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 11: Walking im Oberstübchen

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: 03.10.2025

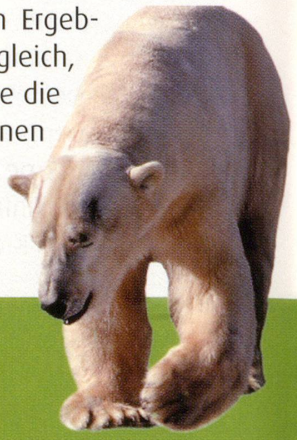
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kongress: Elektrosmog-Betroffene

Im Stadttheater Olten findet am 13. November ab 9.00 Uhr der 2. Nationale Kongress Elektrosmog-Betroffener statt. Veranstalter ist der Verein Gigaherz.ch, die grösste Schweizerische Interessengemeinschaft Elektrosmog-Betroffener. In Olten sprechen international bekannte Referenten (mit Simultanübersetzung D/F/E), und nachmittags ist Gelegenheit, Fragen zu stellen. Einzeleintritt Fr. 80.–, Ehepaare Fr. 150.–.
Infos und Anmeldung: Evi Gaigg, Sekretariat, Fliederweg 300, CH 4814 Bottenwil, Tel. CH 062 721 41 87, E-Mail: evi.cat@bluewin.ch

Eisbären leiden unter Chemie

Umweltgifte schwächen die Abwehrkraft von Eisbären gegen Infektionen und bringen ihr Hormonsystem durcheinander. Das haben Blutuntersuchungen bei 300 Bären in Norwegen und in Kanada ergeben, teilte die Umweltstiftung World Wide Fund for Nature (WWF) in Bremen mit. Die besorgniserregenden Ergebnisse bewiesen zugleich, dass Chemikalien wie die inzwischen verbotenen PCB und DDT noch lange Zeit Schäden anrichten.



Fakten & Tipps

Buchtipp: Fit in die Kiste

Sorglos essen, wenig frische Luft, kaum Bewegung – bis zu einem gewissen Alter verzeiht der Körper relativ viel. Doch irgendwann ist Stichtag: Schlappheit, Unwohlsein oder gar Krankheiten stellen sich ein. Aber nicht Gene oder Schicksal sind entscheidend, dass man fit bis ins hohe Alter bleibt, sondern der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper. In ihrem Buch «Fit in die Kiste» haben die beiden Apotheker Burkhard Sieper und Michael Eisenmann viele Tipps für ein bewussteres, gesünderes Leben zusammengestellt. Hinter dem saloppen Titel verbirgt sich ein ganzheitliches Konzept der Gesundheit: von Ernährung, Bewegung, Denken und Fühlen bis hin zum Atmen und Schlafen. Die Autoren legen Wert auf «Prävention statt Therapie». Dabei rücken sie gerade die kleinen, meist alltäglichen Dinge, auf die man eigentlich gar nicht mehr achtet, ins Licht. Ihr Fazit: Jeder kann sein Wohlbefinden und seine Vitalität fördern; jeder kann auf den verschiedensten Stufen einsteigen und ein ganzes Stück mehr Gesundheit obendrauf packen. Auch chronisch Kranke können ihr Leiden verbessern. Menschen mit Allergien, Asthma, Rheuma, aber auch Altersdiabetes, Depressionen oder Herzbeschwerden können ein Stück Lebensqualität zurück gewinnen. Die Autoren vermitteln das Thema Gesundheit und Ernährung praktisch und lebendig und präsentieren ihre Tipps in «verdaulichen Häppchen». Übersichtlich, praxisbezogen, mit einer Vielzahl von Fallbeispielen, Checklisten, Tipps, Rezepten und Übungen ist dieses Buch ein praktischer Ratgeber.

B. Sieper, M. Eisenmann: Fit in die Kiste. 223 S., broschiert, Verlag Pestalozzi Apotheke Lörrach, 2004, ISBN: ISBN 3-00-012828-X. CHF 24.90/EUR 14.50.

Herzinfarkt: schneller zum Arzt

Die Herzinfarkt-Behandlung ist ein Wettlauf mit der Zeit, denn die ersten Stunden nach dem Infarkt entscheiden über Leben und Tod. Trotzdem warten Patienten oft viel zu lange, bis sie ärztliche Hilfe rufen, warnten Mediziner auf dem Europäischen Kardiologenkongress in München. Besonders beunruhigend aus medizinischer Sicht: Auch jene Betroffenen, die bereits einmal einen Herzinfarkt erlitten oder eine Bypass-Operation hinter sich haben, nehmen offenbar die Infarkt-Symptome nicht ernster als «unerfahrene» Infarkt-Opfer und kommen zu spät ins Krankenhaus.

Kräuterkundige Vögel

Um ihre Jungen vor gefährlichen Keimen zu schützen, bauen manche Vögel Kräuter ins Nest ein. Forscher der Ohio Wesleyan University untersuchten Nistmaterial und fanden Pflanzenmaterialien wie Schafgarbe und Stoffe wie Ascorbinsäure und Usninsäure aus Flechten, die im Labor das Wachstum einiger Keime hemmten; Eichenextrakte bremsten auch Viren und Würmer. Wenn die frischen Kräuter hohe Konzentrationen der Stoffe bieten, können die Vogeleltern damit wohl die Jungen vor schädlichen Erregern bewahren. Ärztezeitung online

Bioaktive Textilien mit Silber gegen Hautkrankheiten

«Seacell Active» heisst eine neue Faser, in die zermahlene Algen und Silber eingearbeitet werden. In der Hautklinik der Universität Jena wurde der Stoff jetzt auf seine dermatologische Wirksamkeit getestet. Dafür musste er es mit diversen Hautpilzkulturen aufnehmen. Um die langfristige Wirksamkeit der Algentextilien sicherzustellen, wurde der Stoff vorher 72 Stunden lang bei 60 Grad gewaschen (entspricht etwa 60 Maschinenwäschen). Ergebnis: Hautpilze, die Krankheiten auslösen, werden abgetötet oder zumindest daran gehindert, sich weiter zu vermehren. Auch Bakterien können in der Nähe des Seacell-Stoffes nicht lange überleben. Mögliche Anwendungsbereiche: Hemden oder T-Shirts für Patienten mit Neurodermitis, Bettwäsche, Socken für Leute mit Fusspilz und -schweiss, und anderes mehr.

Das renommierte Textilunternehmen Ed. Sturzenegger AG in St. Gallen hat eine Spezialwäsche mit eingewebten Silberfäden entwickelt, die sowohl zur Prävention als auch für eine ergänzende Therapie bei Hautkrankheiten eingesetzt werden kann. Die dermatologische Unterwäsche Sanova besteht aus einem völlig neuen Baumwollstoff, bei dem auf der Innenseite ein echter Silberfaden eingewebt ist. Dieser liegt beim Tragen direkt auf der Haut und kann seine antibakterielle und juckreizmildernde Wirkung so voll entfalten. Die angenehm zu tragende Sanova Wäsche ist erhältlich in Apotheken/Drogerien, in einer der Sturzenegger Filialen (www.sturzenegger.ch) oder direkt im Online-shop (www.sanova.ch). Quellen: Friedrich-Schiller-Universität Jena, Ed.Sturzenegger AG, zHv. Richard Mähr, Werkstr. 5, CH 9000 St. Gallen, Tel. ++41 (0)71 243 90 37

Diabetes? Laufen Sie bergab!

Körperliche Aktivität beeinflusst den Zuckerstoffwechsel günstig, doch Bewegung ist nicht gleich Bewegung: Bergauflaufen belastet die Muskeln durch aktive Verkürzung konzentrisch, Hinablaufen – aktiver Widerstand gegen das Dehnen – bedeutet dagegen exzentrische Belastung. Mit Folgen für den Glukosestoffwechsel, wie eine Studie an 45 Freiwilligen ergab. Je die Hälfte der Testpersonen absolvierte zwei Monate exzentrisches bzw. konzentrisches Training. Sprich: Hoch mit der Seilbahn und 600 Meter Höhendifferenz hinabwandern, oder hinaufwandern und mit der Seilbahn herunter. Dies stand drei bis sechs mal pro Woche auf dem Programm, dann tauschten die Gruppen. Vor und nach jeder Trainingsphase unterzog man die Teilnehmenden einer Glukosebelastung. Der Zuckerüberschuss wurde in der Bergab-Gruppe wesentlich rascher beseitigt als in der Bergauf-Gruppe, berichtete Professor Dr. Heinz Drexel vom Krankenhaus Feldkirch auf dem Europäischen Kardiologenkongress. Die Werte ein und zwei Stunden nach Glukosebelastung sanken durch Steigen um 9 Prozent, durch Hinablaufen dagegen um 25 Prozent.

Fakten & Tipps

Ist Ihr Baby verschnupft?

Wenn Ihr Baby verschnupft ist, helfen oftmals ein paar Tropfen Muttermilch, die mehrmals täglich in jedes Nasenloch geträufelt werden. Sorgen Sie ausserdem dafür, dass der Raum, indem es schläft, nicht zu warm ist. Hängen Sie zur Luftbefeuchtung nasse Tücher über die Heizung. Sehr befreiend für die Nase wirkt auch eine aufgeschnittene Zwiebel, die Sie an den Rand des Kopfkissens oder in der Nähe des Baby-Bettchens platzieren. Sie können auch unbedenklich selbst hergestellte Kochsalznasentropfen oder besser noch Nasentropfen mit isotonischer Kochsalzlösung aus der Apotheke oder Drogerie verwenden. Kochsalznasentropfen bereiten Sie so zu: 1/2 Teelöffel Salz in 1 Tasse (2,5 dl) lauwarmem Wasser auflösen, das zuvor abgekocht wurde. Davon dem Baby mit einer Pipette mehrmals täglich 1 Tropfen in jedes Nasenloch geben.

Liebe ist gut für's Herz

Liebe, Partnerschaft und befriedigende soziale Beziehungen sind offenbar gut für das Herz – auch im medizinischen Sinn. Schweizer Wissenschaftler vom Institut für Pflegewissenschaften an der Universität Basel haben erstmals Paarbeziehungen im Fall der Herzerkrankung eines Partners unter die Lupe genommen. Fazit: Liebe und Unterstützung haben positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf.

Nostalgie-Sport

Die Amerikaner erfanden den Hula-Hoop-Reifen 1958. Das Prinzip ist einfach: den Reifen um die Taille legen, Bauch und Po anspannen, den Plastikring mit den Händen in Schwung bringen und gleichzeitig das Becken kreisen lassen. Fortgeschrittene schwingen den bunten Ring gar um Kniekehlen, Knöchel oder den Hals. Wer regelmässig in den Ring steigt, kräftigt die Stützmuskulatur und trainiert Koordination und Beweglichkeit. Kein Verletzungsrisiko. Probieren Sie es doch mal wieder – vielleicht mit Ihrer Enkelin!

Ganz ohne Keime geht es nicht!

Wenn alles so blitzblank geputzt ist, dass man schon beinahe vom Fussboden essen kann, bedeutet das nach neuester Ansicht von Wissenschaftlern eine Gefahr für die Gesundheit. Haben Sie geduscht? Unterwäsche und Strümpfe gewechselt? Die Zähne geputzt? Dann wird es Sie womöglich beunruhigen zu erfahren, dass Ihr Körper trotz aller Sorgfalt noch 100 Billionen Bakterien bewirtet. Das erscheint bei schätzungsweise zehn Billionen Körperzellen als ziemlich unfaires Verhältnis. Aber keine Panik! Die Kleinstlebewesen sind traditionell in der Überzahl, und das ist völlig in Ordnung. Was für die persönliche Sauberkeit gilt, trifft auch im Haushalt zu: Keime überleben immer und überall. Hefezellen, Bakterienrasen und Mikrobengetümmel widerstehen den schärfsten Putzmitteln. Doch: Ein gesundes Immunsystem wird mit den Keimen gut fertig. Allerdings muss es die Auseinandersetzung mit «feindlichen» Mikroorganismen erst trainieren. Klappt diese Schulung nicht, erfolgt die Abwehrreaktion mitunter schon beim Kontakt mit Birkenpollen und Erdbeeren. Dass jüngere Kinder in grossen Familien seltener anfällig für Allergien und Asthma sind als Einzelkinder, findet so eine Erklärung: Die älteren Geschwister haben genügend Keime eingeschleppt, um die körpereigenen Biowaffen der Jüngeren für die Konfrontation zu schärfen. Besonders Kinder, die Krankheiten wie Masern oder Grippe ohne Impfung überstehen, scheinen belohnt zu werden: Bei ihnen überwiegen die so genannten Th1-Zellen im Immunsystem, die für die «richtige» Immunantwort stehen und die Th2-Zellen in Schach halten, die für gerötete Augen und triefende Nasen bei einer allergischen Reaktion sorgen. GEO