

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?  
  
**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:** 29.01.2026

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

### Stress behindert Wundheilung

Wundheilung ist ein komplexer Prozess, der durch zahlreiche Faktoren beeinflusst wird. Das Stresshormon Kortisol scheint eine wichtige Rolle bei der Interaktion zwischen Körper und Seele zu spielen: Bei Menschen, die unter psychischer Belastung stehen, treten hohe Kortisolwerte auf, und Wunden heilen bei ihnen deutlich langsamer. Wird jemandem also beispielsweise in Zeiten hoher seelischer Belastung zu einer Operation geraten, sollte er sich dies gründlich überlegen. In nicht akuten Fällen ist es besser, den Eingriff auf ruhigere Zeiten zu verschieben. journalMED

### Warum immer ich?

Man hat es schon gehabt, dass die Mücken in der Auswahl ihrer Opfer sehr eigen sind. Manche Menschen scheinen die Stechmücken nahezu magisch anzuziehen, während die Haut anderer verschont und makellos bleibt. Britische Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass die Personen, die für die Insekten unattraktiv erscheinen, bestimmte Duftstoffe absondern. Sie konnten bereits mehrere dieser Abwehrstoffe identifizieren und planen, ein natürliches, für Menschen geruchloses Insektenschutzmittel daraus zu entwickeln.

Lifeline/BBC-News

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Lebenskünstler leben länger

Einmal ein Gesundheitsratgeber der etwas anderen Art: Der Arzt Till Bastian singt in diesem Buch ein Loblied auf den fröhlichen Eigensinn. Auf dem Hintergrund eigener Erfahrungen mit der Schulmedizin schlägt er kritische Töne gegenüber dem Medizinbetrieb an, dessen Aufmerksamkeit mehr der Krankheit und weniger dem Kranken gilt – und plädiert für eine ganz eigene Form der Gesundheitsvorsorge. Lebenskünstler sind Menschen, die gern abseits der ausgetretenen Pfade unterwegs sind, Individualisten und manchmal auch Querköpfe – Menschen, die sich von der Masse absetzen, die nicht zu allem Ja und Amen sagen, sondern ihren eigenen Standpunkt vertreten und den Dingen ihren eigenen Sinn geben. Dies, meint Till Bastian, hilft dabei, widerstandsfähiger gegen Zumutungen des Alltags, also auch gegen Krankheiten, zu werden. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, das Ergebnis von körperlicher und geistiger Aktivität. Die Kunst der Langsamkeit, die Kunst des Eigensinns und die Kunst der Abhängigkeit sollen uns dabei helfen. Amüsant und nachdenklich geschrieben ist dieser «Ratgeber» ein schönes Schmökerbuch auch für den Urlaub.

**Till Bastian: «Lebenskünstler leben länger – Gesundheit durch Eigensinn», 224 S., broschiert, Miltzke Verlag, 2004, ISBN 3-86-1897-202, CHF 26.80 / Euro 14.90**  
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





## Freilandeier ohne grosses Risiko

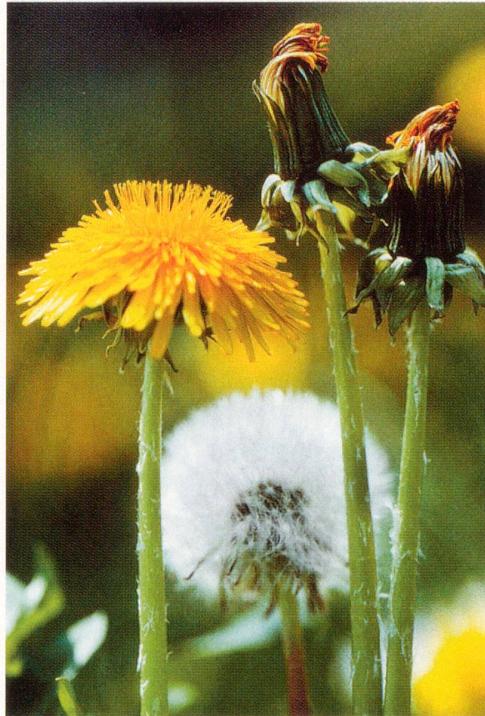
Dioxin in Freilandeiern – die Meldungen rüttelten viele Verbraucher auf. Die Stiftung Warentest weist darauf hin, dass höher belastete Freilandeier kaum etwas an den Dioxinmengen ändern, die wir täglich über Milch, Fisch und Fleisch zu uns nehmen. Auch sind Käfigeier nicht immer unbelastet. Es macht also wenig Sinn, auf Freilandeier zu verzichten. Wichtiger sei es, die Gesamtbelastung durch Dioxin weiter zu reduzieren. Dioxin ist ein fast allgegenwärtiges Nebenprodukt verschiedener Herstellungsprozesse und nur schwer abbaubar. Spuren finden sich auch in Wasser, Boden und Pflanzen.

## Heilkräutertage auf dem Ballenberg

Auch dieses Jahr führt die Ballenbergstiftung der Schweizer Drogisten am 2. und 3. Juli 2005 auf dem Gelände des Freilichtmuseums Ballenberg bei Brienz die schon Tradition gewordenen Heilkräutertage durch.

A.Vogel/Bioforce ist mit einem Stand zum Thema Rheuma vertreten. Ursula Mostert vom A.Vogel-Team informiert fachkundig über die vielen Facetten der schmerzhaften Erkrankung. Neben einer ganzheitlichen Beratung zum Thema Rheuma gibt die Fachfrau Tipps und Ratsschläge für die gesunde Ernährung. Auch für die Kleinen ist mit Spiel und Spass gesorgt. Ein Wettbewerb mit tollen Preisen rundet das Ballenberg-Erlebnis ab.

Weitere Informationen bei:  
Bioforce AG, Ursula Mostert  
Tel. (0041) (0) 71 454 62 43.



### Veränderte Ernährungspyramide

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) und ihr deutsches Pendant DGE haben ihre Ernährungspyramiden überarbeitet und dabei neue Erkenntnisse berücksichtigt. Lebensmittel aus den unteren, breiten Pyramidenstufen sollen häufig, solche aus den oberen Stufen dagegen seltener und in kleineren Mengen verzehrt werden. Gesunden Erwachsenen sind alle Nahrungsmittel erlaubt, und für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung sollten die Lebensmittel möglichst abwechslungsreich aus den Ebenen gewählt werden. Nun wurde die Gruppe der Öle und Fette

durch Nüsse ergänzt und eine Pyramidenebene nach unten versetzt. Dadurch wird der wichtige Stellenwert von Nüssen und pflanzlichen Ölen als Quelle essentieller Fettsäuren betont.

Die Bedeutung von Vollkornprodukten wird stärker hervorgehoben und Hülsenfrüchte, die früher mit Fleisch auf gleicher Stufe standen, werden nun ebenfalls auf der zweituntersten Ebene eingeordnet. Hülsenfrüchte weisen ein ähnliches Nährstoffprofil auf wie Vollkornprodukte und sollten häufiger – etwa einmal pro Woche – gegessen werden.

Neu ist auch, dass die Bedeutung von Bewegung und körperlicher Aktivität in den Vordergrund gestellt wird.

## Fakten & Tipps

### Wasser im Ohr

Im Sommer ist Badesaison. Verfährt sich beim Badespass etwas Wasser im Ohr, ist das in der Regel harmlos. Zumeist fließt es ohne Folgen nach einiger Zeit wieder ab. Manchmal allerdings kann es eine Gehörgangsentzündung, eine so genannte Bade-Otitis, auslösen, die ernst zu nehmen ist.

Dazu kommt es, weil das Wasser die

Haut im Gehörgang aufweicht, so dass Keime, die dort normalerweise vorkommen, in die Haut eindringen können. Diese sind Ursache der Entzündung, nicht Wasserkeime, wie oft angenommen wird. Die Entzündung ist sehr schmerhaft, der Gehöreingang schwollt an. Manchmal hört man auch schlecht auf dem betroffenen Ohr.

Lassen diese Symptome nicht rasch nach, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Auf keinen Fall sollte man selbst Hand anlegen und dem Gehörgang mit Wattestäbchen oder sonstigen Gegenständen zu Leibe rücken. Der Gehörgang ist sehr leicht verletzlich, zudem kann man durch solche Manipulationen das Trommelfell schädigen. Der HNO-Arzt reinigt den Gehörgang behutsam mit Hilfe spezieller Instrumente und bringt Tropfen oder Salbenstreifen ein, die zu einer raschen Abheilung führen.

Universität Leipzig



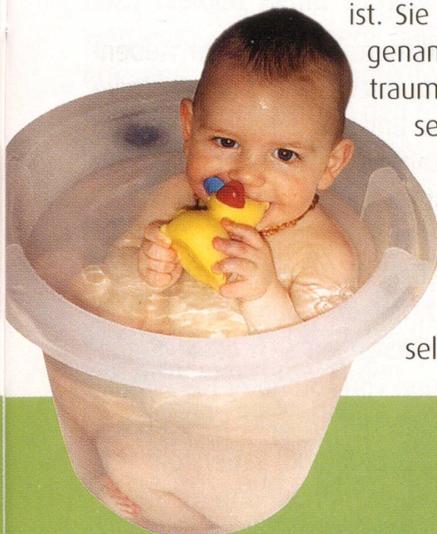
## Für Kinderohren zu laut

Hörprobleme können ihren Ursprung schon in jungen Jahren haben. Hörforscher der Universität Ulm weisen darauf hin, dass auch Spielzeuge oft wesentlich lauter sind, als das für Kinderohren gut

ist. Sie können so genannte Knalltraumata auslösen, die später zu Schwerhörigkeit führen.

Eine Rassel, nah ans

Ohr gehalten, ist mit 93,5 Dezibel lauter als ein vorbeifahrender Zug. Ein Quietsch-Entchen kann mit 130 Dezibel mit einem lauten Rockkonzert mithalten. Auch der Schuss aus einer Spielzeugpistole, in Ohrnähe abgefeuert, ist mit 150 Dezibel lauter als der Schuss aus einem echten Gewehr. Die Versuche wurden an einem «Kunstkopf» durchgeführt, die Messung direkt am Ohr entspricht aber der Realität in Kinderzimmern. Eltern wird empfohlen, Spielsachen zuerst vor den eigenen Ohren auszuprobieren. Alles, was laut wirkt, sollte im Regal bleiben. Steht das Spielzeug erst einmal im Kinderzimmer, kann man von Kindern keine Einsicht erwarten.



## Alternative Therapien wirksam gegen Schuppenflechte

Schuppenflechte (Psoriasis) gilt als eine der häufigsten Hautkrankheiten: etwa 2 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. In einer weltweit einmaligen Studie wurde nun die Wirksamkeit alternativer Kombinationstherapien gegen Schuppenflechte nachgewiesen.

Die typischen Symptome dieser nicht ansteckenden Hautkrankheit sind gerötete, schuppende Hautstellen und quälender Juckreiz. Patienten sind mit den bisherigen Behandlungsmöglichkeiten meist nicht zufrieden, weil die angewendeten Medikamente schwere Nebenwirkungen haben können und die begleitenden Creme-Therapien sehr zeitintensiv und unangenehm sind.

Der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) untersuchte an insgesamt 1200 Patienten zwei Alternativen, die sich als höchst effektiv erwiesen: Die

Sole-Phototherapie und die Bade-PUVA (Psoralen-UV-A-Licht-Therapie). Bei beiden nehmen die Patienten zunächst ein Bad, das die Haut empfindlicher auf Licht reagieren lässt, entweder durch salzhaltiges Wasser oder durch Psoralene, pflanzliche Cumarin-Verwandte, die z. B. in Feigen, Kümmel, Sellerie, Petersilie oder Zitrusfrüchten enthalten sind. Danach wird die Haut mit UV-Licht bestrahlt. Beide Behandlungsformen werden ambulant durchgeführt. Die Betroffenen können auch während der Therapie ihr Berufs- und Privatleben ohne Beeinträchtigung weiter führen. Bei beiden Verfahren, so Prof. R. Peter, der Leiter der Studie, handelt es sich um biophysikalische Methoden, die «von der Natur abgeguckt» sind und den Patienten eine deutliche Steigerung ihrer Lebensqualität ermöglichen.

Medicine Worldwide