Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 1: Richtige Ernährung für Sportler

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: 12.12.2025

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

Zahnbürste nach Infekten auswechseln

Winterzeit ist Grippezeit. Woran wohl die wenigsten denken: Nach Erkrankungen des Mundraumes sollte man unbedingt die Zahnbürste auswechseln. Denn nach Erkältungen bzw. grippalen Infekten, Zahnfleischentzündungen oder abgeheiltem Herpes tummeln sich die Erreger solcher Krankheiten hartnäckig auf dem Putzwerkzeug.

Benutzt man es nach dem Auskurieren einfach weiter, kann dies zu einer unfreiwilligen Neuansteckung führen. Mediziner raten daher, die Zahnbürste nicht nur nach jedem Gebrauch gründlich zu reinigen und regelmässig zu erneuern, sondern nach Krankheiten sofort auszutauschen.

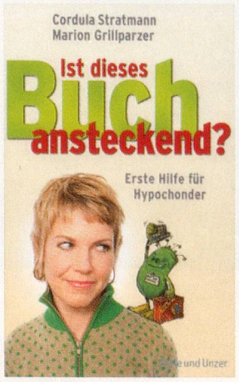
Zudem ist hier wohl ausnahmsweise Kunststoff besser als Natur: Zahnbürsten mit Naturborsten bieten einen Tummelplatz für Viren und Bakterien; Kunststoffborsten lassen den Erregern weniger Überlebenschancen. Medical Tribune

Fakten & Tipps

Buchtipp: Ist dieses Buch ansteckend?

Der Titel verrät es schon: Ernst nehmen sollte man dieses Buch lieber nicht. Aber lustig ist es schon, wenn sich die Komödiantin und bekennende Hypochonderin Cordula Stratmann in verzweifelten E-Mails Rat bei der Gesundheitsexpertin Marion Grillparzer einholt. Kein Thema ist abwegig genug, dass den beiden Damen nicht Tiefschürfendes dazu einfiele: Wie gefährlich sind Hotelbettkissen? Kann die Anti-Erkältungs-Hühnersuppe Vogelgrippe übertragen? Oder: Kann man sich durch Pfeifen einen Zug holen?

Hypochonder sind Menschen, die in der Befürchtung, krank zu sein oder zu werden, ständig in ihren Körper hineinhorchen, sich Krankheiten einbilden oder gar regelrecht Leiden heraufbeschwören – und damit ist eigentlich nicht zu spassen. Stratmann und Grillparzer bringen es fertig, witzig zu sein und dennoch Hypochondrie nicht lächerlich zu machen. Garniert mit zahlreichen «Survival-Tipps» verdichtet sich das urkomische Frage-und-Antwort-Spielchen zu einem Ratgeber für Gesundheitsfragen der ganz besonderen Art. Und Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin.



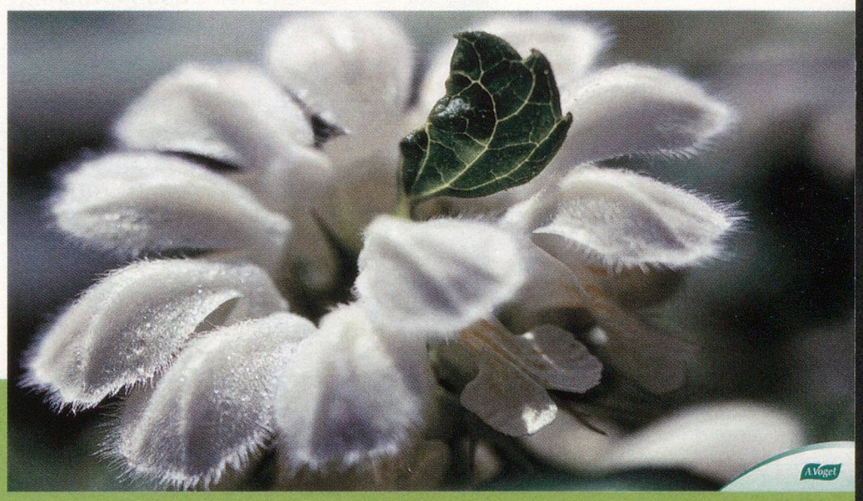
C. Stratmann/M. Grillparzer, «Ist dieses Buch ansteckend? Erste Hilfe für Hypochonder», 176 S., gebunden, Graefe & Unzer Verlag 2008, ISBN-13: 978-3833810961; CHF 27.50/Euro14.90

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.

A.Vogel Heilpflanzen-Kalender

Wie jedes Jahr erscheint auch 2009 der beliebte Kalender mit neuen, attraktiven Heilpflanzenbildern, einem für jeweils zwei Monate.
Den Kalender im Format 29 x 54 Zentimeter können Sie (solange Vorrat) bestellen:
telefonisch unter 0041 71 335 66 66 für die Schweiz oder unter 0049 7533 40 35 für Deutschland beim Verlag A.Vogel,
per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, siehe auch S. 43),
oder im Internet unter:
www. gesundheitsnachrichten.ch

Der Preis beträgt CHF 18.50 (inkl. CHF 8.–, Versandkosten für die Schweiz) bzw. Euro 7.50 plus Versandkosten.
Mitglieder des A.Vogel AktivClubs können den Kalender zum Spezialpreis von CHF 15.00 beziehen.



Fit für den Sport – durch richtige Ernährung

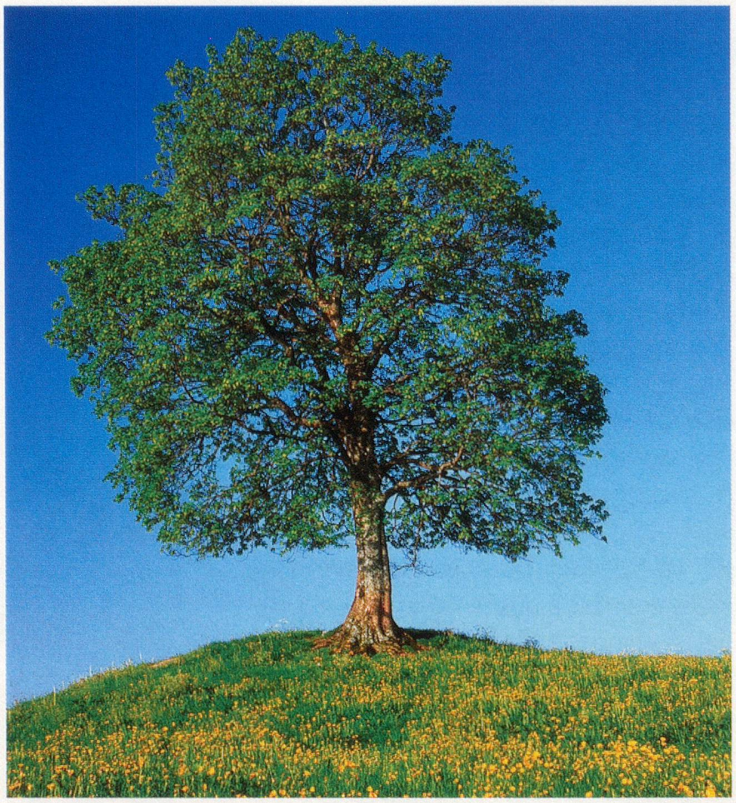
Richtiges Essen und Trinken sind auch für Sportler die Voraussetzung für Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden (s. Artikel S. 10). Ernährungsfehler können Ausdauer und Konzentration mindern, Muskelkrämpfe provozieren und zu Leistungseinbrüchen führen. Ob Sie jeden Morgen im Schwimmbad Ihre Bahnen ziehen, wöchentlich ein Tennisspiel absolvieren, regelmässig joggen oder eine Spielsportart betreiben, die Fragen bleiben die gleichen:

Was esse ich am besten vor dem Training, welche Getränke gebe ich meinen Kindern mit in die Sporttasche?
Ein Vortrag von Frau Sandra Tibisch, dipl. Ernährungsberaterin, zum Thema «Ernährung und Sport» gibt praktische Tipps und Hintergrundinformationen für Freizeitsportler vom Kind bis zum Senior, die sich auf ihr Hobby bestmöglich vorbereiten wollen. Ausgangspunkte sind die Lebensmittelpyramide und die neu entwickelte Pyramide für Sportler.
Der Vortrag findet statt im Rahmen eines Besuches der Bioforce AG in Roggwil TG, am Donnerstag, 7. Mai 2009, 13.45 bis 16.45 Uhr, Kosten CHF 20.-
Auskunft und Anmeldung bei:
Frau Marlene Weber
Tel. +41 71 454 62 42
E-Mail: M.Weber@bioforce.ch

Sauer macht laut

Durch die zunehmende Freisetzung von Kohlendioxid in die Erdatmosphäre wird nicht nur das Klima wärmer, auch die chemische Zusammensetzung des Meerwassers verändert sich. Es nimmt CO_2 aus der Luft auf und wird dadurch saurer. Das hat einen unerwarteten Nebeneffekt auf die Ozeane: Es wird lauter. Der pH-Wert beeinflusst die Ausbreitung von Schallwellen unter Wasser. Es beginnt schon jetzt; bis zum Jahr 2050 könnten Schallwellen um 70 Prozent weitere Strecken zurücklegen als heute, haben Geophysiker errechnet.
Eine solche Veränderung würde verschiedene Konsequenzen haben. Betroffen sind vor allem tiefe Töne, wie sie von Meeressäugetieren zur Verständigung benutzt werden.
So verwenden Wale oder Robben Laute im tiefen Frequenzbereich, um Partner oder Nahrung zu finden. Einerseits könnten sie in Zukunft über weitere Entfernungen miteinander kommunizieren, andererseits nehmen sie jedoch auch das Hintergrundrauschen im Meer stärker wahr, das von anderen Tieren, aber auch von Schiffen und Industrieanlagen erzeugt wird. Der Geräuschpegel im Meer hat ohnehin in den vergangenen 50 Jahren – insbesondere durch die zunehmende Industrialisierung – dramatisch zugenommen. wissenschaft.de

Fakten & Tipps



Der Bergahorn (Acer pseudoplatanus) kann über 30 Meter hoch und über 500 Jahre alt werden.

Baum des Jahres 2009

Zum Baum des Jahres 2009 wurde der Berg-Ahorn gewählt – wegen seiner herausragenden ökologischen Qualitäten für Mensch und Tier. Über 20 Vogelarten nutzen seine Früchte als Nahrung, mit seinem dichten Laub sorgt er für Lärmschutz an Strassen. Das helle, beinahe weisse Holz des Berg-Ahorns ist bis heute erste Wahl bei hölzernen Küchengerätschaften wie Schalen, Schneid- und Frühstücksbrettern, Kochlöffeln und Nudelhölzern.
Auch wird das recht harte, aber gut drechselbare Holz gerne für Musikinstrumente wie Flöte, Fagott, Cello und Geige verwendet. Die propellerartigen Früchte sind zudem ein prima Spielzeug: Kinder kleben sie sich gerne als «Horn» auf die Nase. Mit diesen «biologischen Hubschraubern» verbreitet der Berg-Ahorn seinen Samen.

In warmem Gelb bis leuchtendem Orange blüht die «Heilpflanze des Jahres 2009» einen ganzen Sommer lang.

Heilpflanze des Jahres: Die Ringelblume

Calendula officinalis ist die Heilpflanze des Jahres. Die Pflanze besticht durch ihre sonnige Ausstrahlung und Lebenskraft; ihre medizinischen Wirkungen sind gut erforscht. Wissenschaftlich belegt ist zum Beispiel ihre positive Wirkung bei schlecht heilenden Wunden sowie bei Verbrennungen und entzündlichen Hauterkrankungen (Dermatitis). Traditionell wird die Ringelblume auch innerlich angewendet, z.B. bei Magen-Darm-Störungen und Magengeschwüren, Gallebeschwerden und Menstruationsproblemen.

Auf das Nervensystem wirkt die Ringelblume beruhigend. Ringelblumen-Tee kann gegen Kopfschmerzen und Einschlafstörungen helfen, Schwindelanfälle werden gemildert. Das warme Orange wirkt stimmungsaufhellend und kraftspendend bei Erschöpfung.

Auch ins Essen bringt Calendula Farbe und Abwechslung: Die Blütenblätter sind für verschiedene herzhafte Brotaufstriche, Blütenbutter, Suppen oder in Kuchen verwendbar.

Im Garten dient die Ringelblume zur Abwehr von Fadenwürmern und als Gründünger für eine Bodenverbesserung. Der deutsche Name ist übrigens auf die ringförmigen Früchte der Pflanze zurückzuführen.

Jahrhundertelang stand die Ringelblume bei Bauern auch als «Wetterprophet» in Ansehen, denn sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht. Bei vielen Völkern wird die Ringelblume als Symbol für die Unvergänglichkeit geschätzt, weil sie so langlebig ist und den ganzen Sommer über bis zum ersten Frost immer wieder blüht.

NHV Theophrastus/CR