Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

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

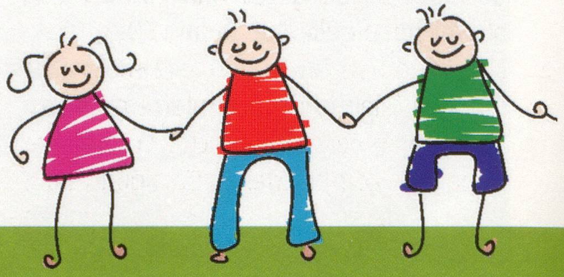
Download PDF: 08.08.2025

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

Kritzeln verbessert die Konzentration

Gehören Sie auch zu den Menschen, die während eines Telefonats unbewusst Strichmännchen, Sterne oder Blumenranken malen? Dann sind Sie ein besonders aufmerksamer Zuhörer.
Britische Psychologen von der Universität Plymouth konnten nachweisen, dass Kritzeln beim Telefonieren alles andere als ein sinnloser Zeitvertreib ist, sondern vielmehr die Konzentration verbessert. Die Wissenschaftler liessen Freiwillige eine zweieinhalbminütige monotone Telefonnachricht anhören. Hierin ging es um acht Personen, die zu einer Party eingeladen waren.
Die Hälfte der Probanden sollte während des Abspielvorgangs neben dem Zuhören vorgegebene Formen auf Papier ausmalen. Anschliessend wurden die Teilnehmer nach den Namen der Partygäste gefragt. Ergebnis: Die «Malgruppe» konnte sich im Durchschnitt 7,5 Personen merken, die andere dagegen nur 5,8 Namen.

Medical Mirror

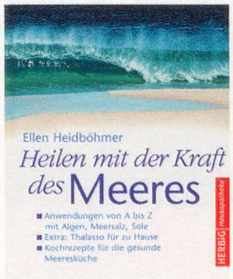


Keine Unart, sondern Konzentrationshilfe: Männchenmalen am Telefon.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Heilen mit der Kraft des Meeres

Die «Meeresapotheke» wird seit Jahrhunderten genutzt; sie hilft bei vielen Beschwerden und dient der Selbstheilung und Regeneration. Neben bekannten Anwendungsgebieten wie Atemwegs- und Hautkrankheiten lassen sich u. a. auch Magen-Darm-Probleme, Gefässerkrankungen und Gelenkbeschwerden mit den Kräften des Meeres positiv beeinflussen. Nur haben die meisten von uns ja leider nicht das Meer vor der Haustür. Das kleine Buch von Ellen Heidböhmer bietet Möglichkeiten und Rezepte, die Heilkraft des Meeres auch zu Hause in Anspruch zu nehmen.
Dargestellt werden vielfältige Möglichkeiten, sie für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen: Anwendungen mit Algen, Meersalz und Sole mit zahlreichen, oft neuen oder wenig bekannten Tipps; Thalassotherapie für zu Hause – Bäder, Packungen und Peelings zur Entspannung und Schönheitspflege; Algen und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und ihre gesundheitliche Wirkung.
Es macht Spass, in dem handlichen Buch zu blättern und sich hier ein Olivenöl-Meersalz-Peeling für die Füsse und dort eine entspannende Salzkompresse auszusuchen, sich kurz über die Heilkräfte aus dem Toten Meer zu informieren und zu guter Letzt noch ein Rezept aus der «gesunden Meeresküche» auszuwählen.
Ellen Heidböhmer, «Heilen mit der Kraft des Meeres», 192 S., gebunden, Herbig Verlag 2009, ISBN-13: 978-3776626025, CHF 27.50/Euro 14.95.
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.



Sonnenbaden gegen Thrombose

Regelmässiges Sonnenbaden beugt laut einer Studie schwedischer Forscher der Verstopfung von Blutgefässen vor. Ein Team des Karolinska-Institutes untersuchte in einer Langzeitstudie die Gewohnheiten von 40 000 schwedischen Frauen und verfolgte ihre gesundheitliche Entwicklung über zwölf Jahre. Ein Ergebnis: Frauen, die sich öfters sonnten, hatten ein um 30 Prozent geringeres Thrombose-Risiko als solche, die die Sonne mieden.
Eine Beziehung zwischen regelmässigem Sonnenbaden und vermindertem Thrombose-Risiko liesse sich auch bei Einbeziehung von körperlicher Ertüchtigung oder dem Konsum von Alkohol und Zigaretten feststellen, heisst es in der Studie. Zwar wurden für diese Untersuchung nur Frauen beobachtet, die Forscher erwarten jedoch bei Männern ähnliche Auswirkungen des Sonnens auf die Gesundheit.

ORF on Science

Sonnenbäder können das Thromboserisiko senken. Der Haut zuliebe sollte man aber einen guten UV-Filter verwenden.

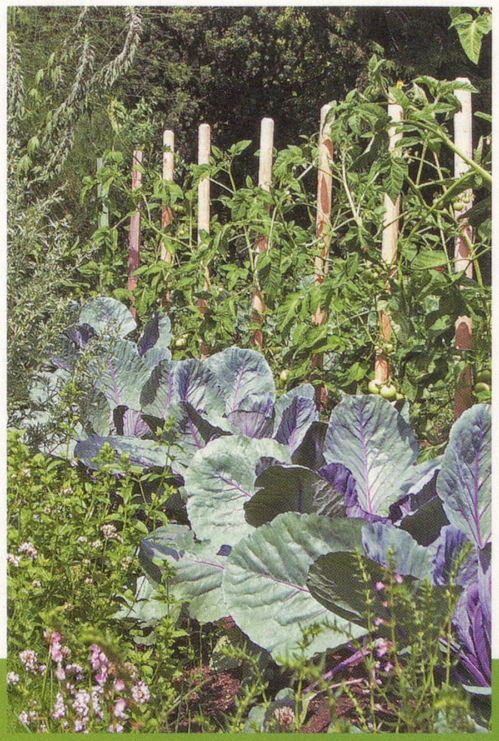
Testosteron und der Bauch

Etwa 40 Prozent der Männer mit dickem Bauch, gestörtem Stoffwechsel oder einem Diabetes Typ 2 mangelt es am Geschlechtshormon Testosteron – und nach neuesten Erkenntnissen scheinen sich Hormonmangel und Erkrankung hier gegenseitig zu bedingen.
Der Spiegel des männlichen Geschlechtshormons sinkt beim Mann ab 40 jährlich um ein bis zwei Prozent: «Wie wir jetzt wissen, ist Testosteronmangel aber nicht allein eine Frage des Alters», sagte Prof. Dr. med. Christof Schöfl vom Universitätsklinikum Erlangen. Vielmehr sei er auch eine Folge von Übergewicht und umgekehrt. Es existiere ein Teufelskreis aus niedrigem Testosteron und vermehrtem Fettgewebe und den damit verbundenen Stoffwechselstörungen.
Testosteron beeinflusst beim Mann nicht nur Sexualität und Psyche. Es regt auch den Aufbau von Muskeln und Knochen an und verringert die Fettmasse.
Studien zeigen nun, dass auch das Körpergewicht und der Spiegel des männlichen Geschlechtshormons eng zusammenhängen, da Testosteron den Zucker- und Fettstoffwechsel beeinflusst. Insbesondere das Bauchfett und damit ein gesundheitlich ungünstiges Verhältnis von Taillenumfang und Körpergrösse, die «Waist-Height-Ratio» (WHtR), spielt eine Rolle. Der Mann, der abnimmt, kann damit auch seinen Testosteronspiegel wieder verbessern.

JournalMED

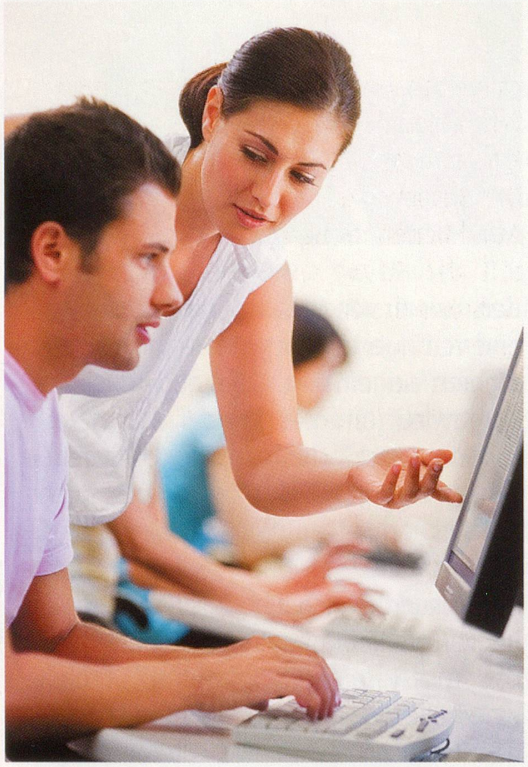
Schützende Biokost

Bio-Produkte enthalten nicht mehr Vitamine als herkömmliche – doch Biokost hat andere gesundheitliche Vorteile: Bekommt Gemüse keine «Unterstützung» von der Chemie, muss es sich selbst vor gefrässigen Insekten schützen.
Das Schweizer Forschungsinstitut für biologischen Landbau fand in ökologischem Gemüse bis zu 50 Prozent höhere Werte an sekundären Inhaltsstoffen als in konventionellen Pflanzen. Zu ihnen gehören beispielsweise Polyphenole, Flavonoide und Saponine, von denen man weiss, dass sie unter anderem Krebs und Entzündungen hemmen. Welt.de



Bio bringt's: Biologisch gezogenes Gemüse enthält viel mehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe als konventionelles.

Fakten & Tipps



Zu viel Arbeit und zu wenig Erholung: Da lässt die geistige Leistungsfähigkeit nach.

55 Stunden sind zu viel

Wer mehr als 55 Stunden in der Woche arbeitet, gefährdet seine geistigen Fähigkeiten. «Workaholics» sind in ihren kognitiven Leistungen (Gedächtnis, Konzentration etc.) eingeschränkt. Das ergab eine Studie an über 2000 britischen Staatsangestellten. Die Vollzeitkräfte mussten sich Gedächtnis-, Konzentrations- und Merktests sowie anderen Tests ihrer kognitiven Fähigkeiten unterziehen.
Es zeigte sich, dass Angestellte, die höchstens 40 Stunden wöchentlich arbeiteten, gegenüber den Langarbeitern (55 Stunden pro Woche und mehr) in den Tests deutlich besser abschnitten. Die Resultate hielten auch stand, wenn andere Faktoren wie Geschlecht, Alter, Bildungsstand etc. berücksichtigt wurden.
Fazit der Forscher: Zu wenig Erholung gefährde die Leistungsfähigkeit.

www.Sprechzimmer.ch

Hier ist was los – und alles «bio»! Der Bio Marché in Zofingen lockte in den vergangenen Jahren schon rund 150 Aussteller und 35 000 Besucher an.

Grosse Schweizer Bio-Messe im Juni: Bio Marché in Zofingen

Bio Marché, die grösste und wichtigste Bio-Messe der Schweiz, findet vom 19. bis 21. Juni 2009 bereits zum zehnten Mal in der historischen Altstadt von Zofingen, dem «schönsten Messegelände der Schweiz» statt. Die Besucher dürfen sich auch zur «Jubiläumsausgabe» auf ein grossartiges Festival freuen.

Wer den Bio Marché einmal besucht hat, kommt immer wieder gerne und staunt jedes Jahr erneut über die riesige Produktvielfalt: Von Grundnahrungsmitteln über Lebensmittelspezialitäten bis zu Bekleidung, Möbeln und Baustoffen bleiben kaum Wünsche offen im «grössten Bioladen der Welt»! So ist natürlich der riesige Verkaufsmarkt die grösste aller Attraktionen.

Ausserdem locken Bio-Festwirtschaften mit Köstlichkeiten, ein Konzertprogramm von Volksmusik bis Jazz und Pop lässt müde Füsse munter werden, und natürlich fehlen auch zahlreiche Angebote für Kinder nicht.

Die Besucher dürfen sich auch auf neue Attraktionen freuen, wie auf den Auftritt der Schweizer Biogärtnereien, die während des Bio Marché gemeinsam an einem Biogarten arbeiten und den Besuchern so einen spannenden Einblick in ihre Tätigkeit gewähren. Und weil auf den Bio Marché alles gehört, was gesund ist, finden Sie auch Ihre «Gesundheits-Nachrichten» dort.

Der Eintritt zum Bio Marché und seinen Begleitattraktionen ist für alle Besucher kostenlos. Besucher wie Aussteller finden weitere Informationen unter:
www.biomarche.ch