

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 9: Wenn man sein Leben vergisst

**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:** 02.05.2026

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

**BUCHTIPP 1: Ratgeber Demenz: Hilfe für Angehörige und Betroffene**

Ein gut recherchiertes, übersichtlich gestaltetes Sachbuch, das alle wesentlichen Themenbereiche anspricht: Die verschiedenen Formen von Demenz, die Alzheimerkrankheit und ihr Verlauf, die Behandlungsmöglichkeiten, das Alltagsleben und seine Gestaltung, Pflege und Betreuung sowohl zuhause als in entsprechenden Einrichtungen.

Anhand vieler Beispiele erfährt man, wie die Krankheit die Welt der Erkrankten verändert und wie Angehörige mit diesen Veränderungen besser umgehen können. Behandelt werden auch Verständigungsschwierigkeiten und Konfliktsituationen, und es gibt viele gute, praktische Tipps zu deren Bewältigung.

Die im Mai dieses Jahres erschienene Auflage berücksichtigt den neuesten Stand der Leistungen der Pflegeversicherung sowie der Gesetze bei der Patientenverfügung. In dieser

Beziehung und betreffs der Betreuungs- und Pflegeangebote ist das Buch auf die deutschen Verhältnisse ausgerichtet.

Geschrieben von erfahrenen Autoren und profilierten Fachkräften aus Medizin (Neurologie), Psychotherapie, Pflege und Vorsorge ist der Ratgeber jedoch für alle Interessierten lesenswert, leicht verständlich, äusserst informativ und bereichernd.



**Günther Niklewski/Heike Nordmann/Rose Riecke-Niklewski: «Demenz. Hilfe für Angehörige und Betroffene», 3., aktualisierte Auflage, 2010, Verlag Stiftung Warrentest, 320 S., ISBN 978-3-86851-112-3, CHF 30.50/Euro 19.90**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S.43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

**BUCHTIPP 2: Alzheimer: Aus der Sicht zweier Töchter**

Kein Sachbuch, sondern ein Bericht, den man in einem Zug durchliest: Nichtsahnend, was auf sie zukommen wird, entschliesst sich Gabriela Zander-Schneider, ihre alzheimerkranke Mutter zuhause zu pflegen. Ihr Buch «Sind Sie meine Tochter?» berichtet von den Problemen und Schwierigkeiten, die diese Aufgabe über zwei Jahre mit sich bringt. Die Ressentiments, die zwischen Mutter und Tochter schwelen, erschweren die Lage zusätzlich. Nachdem die Tochter erkennt, dass die Pflege, die sie «aus Pflichtgefühl, aus Nichtwissen und aus Angst» übernahm, über ihre eigenen Kräfte geht, ist eine Heimunterbringung der Mutter unumgänglich.

«Hab ich Alzheimer? Ganz vergessen», sagt René Braam (78) zu seiner Tochter Stella. Der in einem Heim lebende Psychologe hat mit seiner Tochter, die Journalistin ist, vereinbart, ein Buch über das Erleben

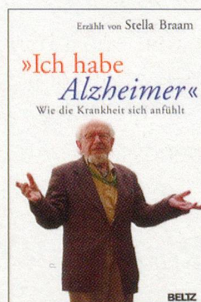
und das Innenleben eines Alzheimerkranken zu schreiben. Intelligent, humorvoll und eindringlich wird geschildert, wie es ist, seine Identität zu verlieren und in einer Welt zu leben, die nur unzureichend auf die Bedürfnisse von demenzkranken Menschen eingehen kann. «Man legt das Buch nicht aus der Hand, bis man die letzte Seite gelesen hat.» (Pharmazeutische Zeitung)



**Gabriela Zander-Schneider «Sind Sie meine Tochter?», Taschenbuch rororo, 2006/09, 224 S., ISBN 978-3-499 62189 5, CHF15.90/Euro 8.95.**

**Stella Braam «Ich habe Alzheimer. Wie die Krankheit sich anfühlt», Beltz Verlag, 4. Aufl. 2010, gebunden, 192 S., ISBN 978-3-407-85763-7, CHF 30.50/Euro 17.90**

Sie können diese Bücher bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S.43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.





Tun Sie Ihrem Baby etwas Gutes – gehen Sie mit ihm baden!

## KINDER

# Punktsieg für Wasserratten

Wer seinem Baby einen Gefallen tun möchte, sollte es zur Wassergymnastik mitnehmen: Das so genannte Babyschwimmen verbessert sowohl den Gleichgewichtssinn als auch das Koordinationsvermögen nachhaltig. Das ergab die Langzeitstudie eines Forscherduos der Norwegian University of Science and Technology in Trondheim. .

Das Babyschwimmen mit den Eltern begann, als die Babys zwei bis drei Monate alt waren, wurde jedoch nur bis zum Alter von sieben Monaten fortgesetzt. Einige Jahre nach dem viereinhalb Monate dauernden Kurs verglichen die Forscher die Koordinationsfähigkeit der nun fünfjährigen Ex-

Babyschwimmer mit der einer Kontrollgruppe. Die Kinder der Kontrollgruppe hatten im Babyalter keine Schwimmübungen absolviert, waren aber bezüglich Elternhaus und wirtschaftlicher Situation durchaus vergleichbar. Die Resultate waren beeindruckend: Die Kinder, die als Babys den Wassergymnastikkurs besucht hatten, schnitten bei Gleichgewichtsübungen und Übungen zur Auge-Hand-Koordination deutlich besser ab als ihre wasserungeübten Altersgenossen. Dazu gehörte etwa das Stehen auf einem Bein oder das Ergreifen eines Jonglierballs in der Luft.

«Wir sahen eindeutig, dass die Babyschwimmer am besten bei jenen Übungen abschnitten, die mit dem Gleichgewicht und der Fähigkeit, Dinge zu greifen, zusammenhängen», sagten die beiden Forscher Sigmundsson und Hopkins. Neben ihren erstaunlichen motorischen Fähigkeiten – drei Monate alte Kinder konnten bereits aufrecht auf der Handfläche des Trainers im Wasser stehen – schienen die Babys auch Spass an den Übungen zu finden, berichten Sigmundsson und Hopkins. Die Forscher sind überzeugt, dass die Wassergymnastik weitere positive Wirkungen hat, etwa auf die Kondition und das Selbstbewusstsein der Kinder.

«Wir sahen eindeutig, dass die Babyschwimmer am besten bei

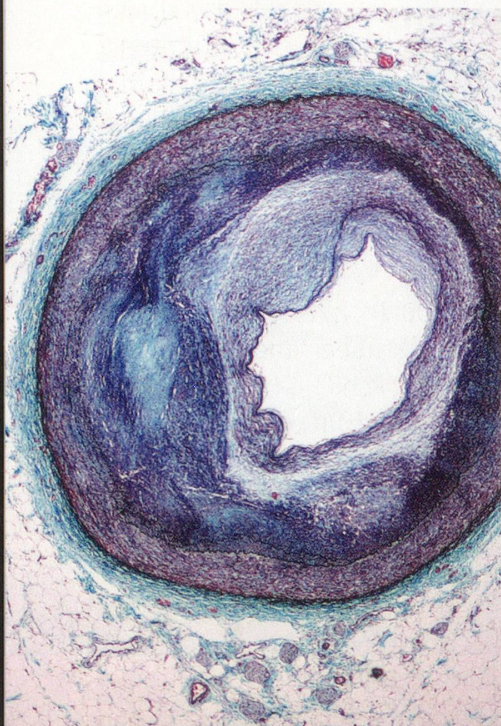
jenen Übungen abschnitten, die mit dem Gleichgewicht und der Fähigkeit, Dinge zu greifen, zusammenhängen», sagten die beiden Forscher Sigmundsson und Hopkins.

Neben ihren erstaunlichen motorischen Fähigkeiten – drei Monate alte Kinder konnten bereits aufrecht auf der Handfläche des Trainers im Wasser stehen – schienen die Babys auch Spass an den Übungen zu finden, berichten Sigmundsson und Hopkins. Die Forscher sind überzeugt, dass die Wassergymnastik weitere positive Wirkungen hat, etwa auf die Kondition und das Selbstbewusstsein der Kinder.

*wissenschaft.de/Der Spiegel*

## ARTERIOSKLEROSE

## Ursache für Gefässentzündungen gefunden



So sieht Arteriosklerose unter dem Mikroskop aus. Die Ablagerungen an der inneren Gefässwand verengen das Blutgefäß immer stärker.

Der Auslöser der Arteriosklerose, auch als Atherosklerose bezeichnet, ist nun gefunden. Auskristallisiertes Cholesterin ist die molekulare Ursache der Arterienverkalkung.

Ein internationales Forscherteam hat entdeckt, dass die körpereigene Abwehr auf die Cholesterin-Kristalle mit einer massiven Immunreaktion reagiert. Folge sind lebensgefährliche Entzündungen in den Arterienwänden, die die Blutbahnen verengen und so zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichem Herztod führen können.

Aufgefallen waren den Wissenschaftlern bei Untersuchungen die vielen Abwehrzellen in den arteriosklerotischen Ablagerungen, obwohl keine abzuwehrenden Erreger vorhanden waren.

Das kristalline Cholesterin wird von den Fresszellen des Immunsystems aufgenommen. Da die Kristalle für die Fresszellen aber schwer verdauliche Kost darstel-

len, leiten diese über körpereigene Stoffe eine Entzündungsreaktion des Körpers ein.

«Wir haben festgestellt, dass sich bei entsprechender Ernährung schon nach kurzer Zeit Cholesterin-Kristalle in den Arterienwänden ablagern», berichtet Studien-Coautor Peter Düwell von der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Werden diese Kristalle nun von den Fresszellen des Immunsystems «geschluckt», löst dieses eine Kettenreaktion aus: Die Fresszellen können die Kristalle nicht verdauen und aktivieren ein Eiweisskonglomerat, das so genannte Inflammasom.

Dies wiederum sorgt nun dafür, dass die Fresszelle Entzündungsmediatoren freisetzt – und die locken noch mehr Immunzellen an. Diese Invasion destabilisiert schliesslich die Gefässwände mit lebensbedrohlichen Folgen.

Wissenschaft.de

## ALZHEIMER/DEMENZ

## Welt-Alzheimer-Tag am 21. September 2010

Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen.

Weltweit sind etwa 35 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Die Ausbreitung der Krankheit wurde besonders in den Entwick-

lungen unterschätzt, heisst es im jüngsten Welt-Alzheimer-Bericht der Forschungsgruppe Alzheimer's Disease International (ADI). Bis 2050 wird die Zahl der Erkrankten voraussichtlich auf etwa 115 Millionen ansteigen, besonders dramatisch in China, Indien und Lateinamerika.

Das Motto des Welt-Alzheimer-Tages 2010 lautet in Deutschland ««Gemeinschaft leben», wie die

Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e.V. ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)) mitteilt.

In der Schweiz erhalten Sie Informationen bei der Schweizerischen Alzheimer-Vereinigung ([www.alz.ch](http://www.alz.ch)). Mit einer Charta für einen würdigen Umgang mit älteren Menschen haben Schweizer Pflegeorganisationen bereits im Mai den «Tag der Pflege» eingeläutet.

## AKTION

## A.Vogel bewegt

Die Schweizer Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Zwei Drittel sind körperlich ungenügend aktiv, ein Sechstel muss als völlig inaktiv bezeichnet werden, stellt das Observatorium Sport und Bewegung Schweiz fest.

Daher führt A.Vogel/Bioforce die Aktion «A.Vogel bewegt» durch. Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu animieren, sich mehr Bewegung zu gönnen.

Zur Teilnahme an der Aktion\* können Sie sich kostenlos im Internet unter der Adresse «[www.bewegliche-gelenke.ch](http://www.bewegliche-gelenke.ch)» registrieren. Dann sammeln Sie zwischen dem 1. und dem 30. September möglichst viele «Sportminuten».

Sie treiben Sport – Turnen, Tennis oder Tanzen, Schwimmen oder Jogging, Walking oder Wandern – und geben Ihre Aktivität in Minuten an.

Als kleinen Anreiz gibt es schöne Preise zu gewinnen. Mit Ihrer Registrierung nehmen Sie an einer wöchentlichen Verlosung sowie an einer Hauptverlosung teil.

Bei der Aktion arbeitet A.Vogel übrigens mit der Internet-Plattform «Meet2Move» zusammen. «Meet2Move» oder auch «Meet to Move» heisst nichts anderes, als sich mit Gleichgesinnten zu treffen, um gemeinsam Sport zu treiben – also «sich treffen, um sich

zu bewegen». So muss niemand mehr alleine Sport treiben, der lieber mit einigen netten Leuten gemeinsam unterwegs wäre. Bei dieser Plattform können Sie sich kostenlos anmelden unter «[www.meet2move.ch/avogelbewegt](http://www.meet2move.ch/avogelbewegt)».

Zu gewinnen gibt es folgende Preise:

In der wöchentlichen Verlosung je 5 «A. Vogel Wellnesspakete» – eine schöne Überraschung für Ihr Wohlbefinden.

In der Hauptverlosung:

1. Preis: ein Training mit

der sechsfachen «Ironman Hawaii»-Weltmeisterin Natascha Badmann.

2.-10. Preis: Das Buch «Kleine Outdoor-Apotheke» und ein A.Vogel Wellnesspaket.

11.-100. Preis: Eine Premium-Mitgliedschaft bei «meet2move» im Wert von CHF 48.- (Das Grundangebot und die Standard-

Mitgliedschaft bei «Meet2Move» sind kostenlos; die so genannte Premium-Mitgliedschaft mit zahlreichen Vergünstigungen kostet CHF 48.-/ Euro 33.- im Jahr.



Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

\* An der Kampagne «A.Vogel bewegt» können leider nur unsere Schweizer Leser teilnehmen.