Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 1: Exotische Erreger

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: 10.12.2025

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

HEILPFLANZE DES JAHRES 2011

Rosmarin

Der Naturheilkundeverein Theophrastus wählte Rosmarin zur diesjährigen Heilpflanze. In der Begründung hiess es, Rosmarin (Rosmarinus officinalis) sei im medizinischen und kosmetischen Bereich vielfältig anwendbar. Durch seine natürliche, aktivierende und tonisierende Wirkung sei er für eine immer älter werdende Bevölkerung ebenso hilfreich wie für jüngere Patienten mit Erschöpfungs- und Ermüdungszeichen. Zudem wirke er durchblutungsfördernd und krampflösend, bringe den Kreislauf in Schwung und stärke Herz und Verdauung. Seine «herausragenden gesundheitsfördernden und aromatischen Eigenschaften» entfalte der Rosmarin ebenso in der Küche durch gezielten Einsatz als Gewürz.

Der 1999 gegründete Verein Theophrastus mit Sitz in Chemnitz will die Zusammenarbeit der Naturheilkunde und der Schulmedizin fördern. Grundlage der Arbeit ist das medizinische und naturheilkundliche Erbe des Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus. *dpa*

BUCHTIPP: Gesundheits-Knigge

Längst hat es sich herumgesprochen: Gutes Benehmen macht das Miteinander angenehmer und tut allen gut. Aber behandeln wir uns selbst und unsere Gesundheit genauso mustergültig und stilvoll? Dieser kleine Ratgeber beruht auf einer netten Idee: Mit der Gesundheit und dem eigenen Körper ebenso rücksichtsvoll und achtsam umzugehen wie mit Freunden und Geschäftspartnern. Oft genug stellen wir uns selbst hintenan, ignorieren unsere Bedürfnisse, verschwenden Ressourcen.

Was gutes Benehmen beispielsweise mit dem Darm zu tun hat? Autorin Iris Hammelmann vermittelt in dem handlichen Büchlein die wichtigsten «Benimm-Regeln» im Umgang mit dem eigenen Körper und Geist wie mit anderen bei den Themen Ernährung, Bewegung, Gewichtskontrolle, Entgiftung und Entschlackung bis hin zum Stressmanagment. Das ist durchaus lehrreich und nebenbei auch unterhaltsam.

Iris Hammelmann ist Journalistin und Autorin zahlreicher Gesundheits-Ratgeber, spezialisiert auf naturheilkundliche Themen. Ihr etwas anderer Gesundheits-Check verbindet Erkenntnisse für den Alltag mit hohem Unterhaltungswert.

Iris Hammelmann, «Gesundheits-Knigge», 144 S., broschiert, Trias Verlag 2009, ISBN: 978-3-8304-2300-3, CHF 15.90/ Euro 9.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

NACHTRUHE

Schlaflos im Doppelbett

Im Prinzip heisst es, dass Männer und Frauen im Bett gut zusammenpassen. Die Schlafmedizin sieht das allerdings anders – und kennt dafür viele Gründe. Schnarchen, Treten, Zähneknirschen – in vielen Schlafzimmern ist es nachts mit der Ruhe nicht weit her.

Eine Forsa-Umfrage der DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) unter Berufstätigen in Deutschland hat gezeigt, wie stark darunter die Bettgenossen leiden: Rund 4,5 Millionen der Beschäftigten führen ihre Schlafprobleme auf nächtliche Geräusche und Rumoren des Bettpartners zurück. Fast dreimal so viele Frauen wie Männer werden so um ihre nächtliche Erholung gebracht.

Immer mehr Paare verschmähen das gemeinsame Bett. In den USA und England gibt es einen Trend zu getrennten Schlafzimmern, und auch in Deutschland propagieren immer mehr Ratgeber die einsame Nacht.

Schlaf ist eine der egoistischsten Beschäftigungen, denen ein Mensch nachgehen kann. Rücksichtslos wälzt sich der Körper im Bett, lässt die Matratze bei jeder Drehung auf und ab hüpfen. Rund 20 grössere und 50 kleinere Bewegungen pro Mensch und Nacht sind normal, bei Stress oder Hitze kommen weitere hinzu. Schlafen zwei Personen gemeinsam in einem Bett, wird dies für einen schnell zur Qual, während der andere von seinen Belästigungen gar nichts mitbekommt. Ähnlich verhält es sich mit dem Schnarchen. Bis zu 90 Dezibel erreicht ein Hochleistungsschnarcher. An Schlaf ist da nicht zu denken. Sehr unruhig wird es im Doppelbett auch, wenn einer von beiden im Traum um sich tritt oder schlägt.

Ein weiteres Phänomen kennen etwa 60 bis 70 Prozent der Menschen: Kurz vor dem Einschlafen zucken unwillkürlich die Beine. Beunruhigend ist das nur, wenn es dauerhaft kribbelt und die Beine nicht zur Ruhe kommen. Ein Besuch beim Arzt kann klären, ob es sich um unruhige Beine, das so genannte Restless-Leg-Syndrom, handelt. *presse dak/Die Zeit*

WINTERSPORT

Nach Sturz Helm ersetzen

Skifahrer und Snowboarder sollten ihren Helm nach einem schweren Sturz austauschen. Denn der Helm kann beschädigt sein, ohne dass das erkennbar ist. Darauf weist die Initiative «Sicher im Schnee» hin.

Schlägt der Wintersportler hart auf die Piste auf, könnten im Helm Haarrisse entstehen, und er bricht beim nächsten Sturz womöglich ganz auseinander. Nach drei bis fünf Jahren tauschen Skifahrer und Boarder ihren Helm am besten sowieso aus, weil die starke UV-Strahlung in den Bergen die Helmschale angreift. Generell sollte ein Skihelm passgenau sitzen und verstellbare Verschlüsse sowie ein Kopfband zur Feineinstellung besitzen. *Schwäbische Zeitung*

AUGENHEILKUNDE

Netzhautchip lässt Blinde hoffen

Ein drei mal drei Millimeter kleiner Mikrochip könnte erblindeten Menschen helfen, Teile ihres Augenlichts wieder zu erlangen. Wissenschaftler um Eberhart Zrenner von der Universität Tübingen pflanzten in ihrer Pilotstudie elf blinden Probanden den Chip direkt unter die Netzhaut. Mit dessen Hilfe konnten fünf Patienten Gegenstände auf einem Tisch lokalisieren und andere schemenhaft erkennen. Im Wissenschaftsmagazin «Proceedings of the Royal Society B» berichteten die Forscher im November 2010 von diesem Erfolg.

Bei einem Patienten, dem als einzigem der Chip direkt unter den Gelben Fleck implantiert worden war, verbesserte sich die Sehfähigkeit sehr deutlich. Er konnte nicht nur Gegenstände wie einen Löffel, eine Gabel, eine Tasse und eine Banane orten und beschreiben – es gelang ihm auch, 16 verschiedene Buchstaben optisch voneinander zu unterscheiden.

Der Chip ist nur für Menschen geeignet, die früher einmal sehen konnten, denn die Verarbeitung der Bildinformationen im Gehirn muss bereits gelernt worden sein. Die Studie könnte den Forschern zufolge dabei helfen, Krankheiten wie den erblich bedingten Netzhautrückgang (Retinitis pigmentosa) zu lindern.

Inzwischen begann eine weitere Studie mit 25 Personen. Nach deren Ende könnte der überarbeitete Chip, den das Unternehmen Retina Implant in Reutlingen herstellt, marktreif sein. Walter Wrobel, Vorstandsvorsitzender der Reutlinger Firma, hält eine Zulassung bis Ende 2011 für erreichbar. Die Kosten für ein Implantat werden seiner Aussage zufolge voraussichtlich bei 70 000 bis 80 000 Euro liegen.

Die Zeit/tagblatt.de

KOCHEN MIT AYURVEDA

Ayurvedische Grundsätze und einheimische Produkte

Immer mehr Menschen schätzen die wohltuende Wirkung einer nach Ayurveda typgerechten Ernährung. Dabei ist vielen nicht bewusst, dass man sehr gut mit unseren einheimischen Nahrungsmitteln, unseren alltäglichen Kräutern, Gemüse- und Obstsorten, nach ayurvedischen Prinzipien kochen kann.

Dies beweisen die 80 vegetarischen Rezepte aus der Küche des Ayurveda-Geheimtipps «Le Cocon» im Berner Jura (siehe GN 10/10). Sie sind perfekt auf die Jahreszeit abgestimmt, raffiniert und verwöhnen nicht nur den Gaumen, sondern alle Sinne. Die Rezepte sind verständlich erklärt und leicht nachzukochen.

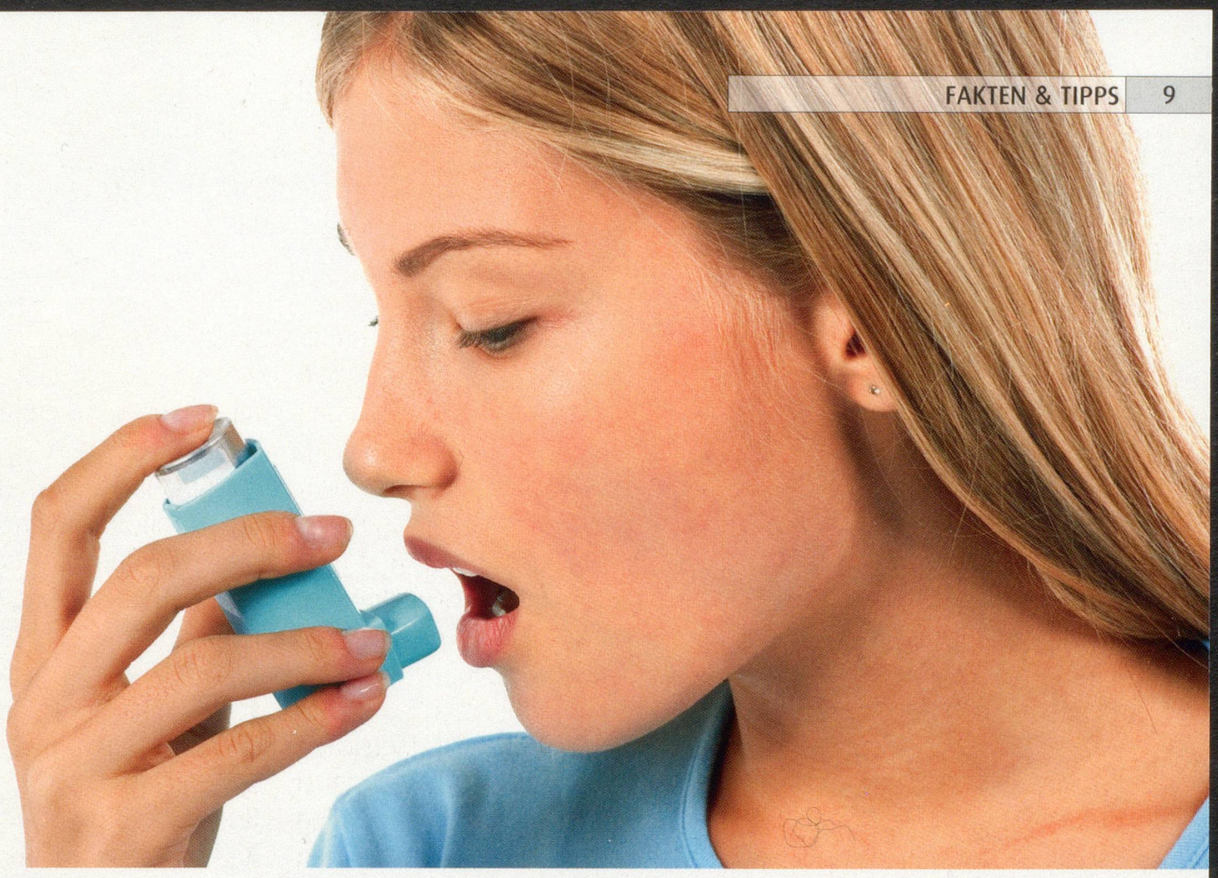
In einem einführenden Teil werden die Grundlagen des Ayurveda erklärt, die drei Doshas, die Bedeutung des Verdauungsfeuers, die drei Gunas, die sechs Geschmacksrichtungen sowie die Bedeutung der Jahreszeiten für die ayurvedische Küche. Für jeden Konstitutionstyp gibt es Ernährungsempfehlungen und Listen geeigneter Nahrungsmittel.

Ein gutes Kochbuch für Ayurveda-Anfänger, die auf Fleisch verzichten können.

Hilfreiche Tipps und Tricks zeigen, wie man auf einfache Art die ayurvedische Küche sowohl für Berufstätige als auch für Familien in den Alltag integrieren kann.

Geschrieben wurde das Buch von Markus Dürst, Doris Iding und Johanna Wäfler.

Die gebundene, 144-seitige Ausgabe erschien 2007 im AT-Verlag und kostet Euro 19.90 bzw. CHF 34.90 (CHF 30.60 bei robinbook.ch). ISBN: 3038003158.



NEU ENTDECKTE SINNESZELLEN

Bitterstoffe könnten gegen Asthma helfen

Geschmackszellen für bittere Stoffe gibt es nicht nur im Mund, sondern auch in der Lunge. Mediziner hoffen darauf, dass diese Sinneszellen in Zukunft bei der Behandlung von Asthma nützlich sein können.

Die Geschmacksrezeptoren sitzen auf der glatten Muskulatur der Bronchien – aber anders als ihre Geschwister auf der Zunge melden sie offenbar keine Informationen an das Gehirn weiter. Stattdessen beeinflussen sie die Muskulatur, die sich um die Steuerung der Atmung kümmert.

Bei Asthma behindert eine Kontraktion der Muskeln den Luftstrom. Man keucht und wird kurzatmig. Die Inhalation von bitteren Stoffen kann dem entgegenwirken, wie Forscher nun herausgefunden haben. Durch ein Signal der Geschmacksrezeptoren der Lungen entspannt sich die glatte Muskulatur und ein tiefes Durchatmen wird wieder möglich.

Die Erkenntnisse könnten die Behandlung von Asthma und anderen Lungenkrankheiten revolutionieren, erklären die Forscher um Deepak Deshpande von der University of Maryland School of Medicine in Baltimore in der Fachzeitschrift «Nature Medicine».

Die Wissenschaftler hatten die Geschmacksrezeptoren in der Lunge zufällig entdeckt, als sie die Rezeptoren der glatten Bronchienmuskulatur ganz allgemein genauer unter die Lupe genommen hatten. Anschliessend untersuchten sie die Funktion der Sinneszellen an gesunden Menschen, Mäusen mit und ohne Asthma und isolierten Rezeptorzellen, indem sie sie verschiedenen bekannten Bitterstoffen aussetzten.

Das Ergebnis: Die Bitterstoffe hätten die Atemwege gründlicher geöffnet als alle bekannten Medikamente, die bislang für die Behandlung von Asthma oder der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, also der Raucherlunge, eingesetzt werden, beschreibt Stephen Liggett, einer der Wissenschaftler, die Ergebnisse.

Mit diesem neuen Ansatz könnten die bisher verwendeten Medikamente ersetzt oder in ihrer Wirkung unterstützt werden, erläutert der Forscher weiter. Der Verzehr von bitteren Nahrungsmitteln helfe hingegen nicht bei der Asthma-Behandlung. «Auf der Grundlage unserer Untersuchungen denken wir, dass chemische Modifikationen von bitteren Verbindungen am besten helfen, die als Aerosol mit Hilfe eines Inhalators eingeatmet werden.» *chs/dapd*