

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

**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:** 15.04.2026

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

2013

A.Vogel

KALENDER 2013

## A.Vogel-Heilpflanzen-Kalender

Mit dem A.Vogel-Heilpflanzenkalender sind Sie auch 2013 wieder ganz nah dran an der Natur. Sie können den attraktiven Wandkalender – auch als schönes Geschenk geeignet – mit wunderschönen Pflanzenporträts auf insgesamt sieben Blättern im Format 29 x 54 Zentimeter jetzt bestellen:

- ☼ telefonisch beim Verlag A. Vogel unter +41 (0)71 335 66 66,
- ☼ per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, s. S. 43),
- ☼ im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) oder [www.avogel.de](http://www.avogel.de).

**Abonnentinnen und Abonnenten der GN** erhalten den Kalender

für CHF 15.00 (einschliesslich Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriffen). Für Nicht-Abonnenten beträgt der Preis CHF 18.50 (einschliesslich Versandkosten) bzw. Euro 8.50 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.

### BUCHTIPP

#### Kursbuch Fibromyalgie

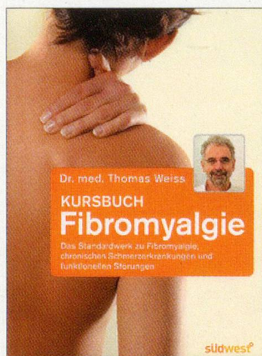
Dieses Buch gibt einen umfassenden Einblick in das komplexe Krankheitsbild der Fibromyalgie (s.a. Artikel ab Seite 22 in dieser Ausgabe), die sich in chronischen Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in Muskeln, Gelenken, Rücken und durch Berührungsempfindlichkeit der Haut äussert. Autor Thomas Weiss widmete sich sechs Jahre lang in der Sendung «Praxis Dr. Weiss» im SWR verschiedenen Gesundheitsthemen. Als einer der führenden Fibromyalgie-Experten hat er an den erst seit kurzer Zeit formulierten wissenschaftlichen Leitlinien mitgearbeitet. Weiss geht der schmerzhaften Erkrankung auf den Grund, indem er neue Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert und diese mit zahlreichen Beispielen von Betroffenen veranschaulicht. Neben dem Schmerz als Hauptsymptomatik geht es auch um Ursachen sowie Therapiemöglichkeiten von Schlafstö-

rungen, Wassereinlagerungen, Magen-Darm-Störungen, Reizempfindlichkeit, Angstzuständen und weiteren funktionellen Störungen als Folge der Fibromyalgie. Tipps für Betroffene zu Ernährung, Bewegung und Schlaf sowie Möglichkeiten naturheilkundlicher Verfahren machen das «Kursbuch» nicht nur zu einem informativen, sondern auch zu einem für alle Gesundheitsinteressierten lesenswerten Standardwerk.

**Dr. med. Thomas Weiss, «Kursbuch Fibromyalgie. Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerzkrankungen und funktionellen Störungen», 256 S., broschiert, Südwest-Verlag, ISBN 978-3-517-08439-8 CHF 28.50/Euro 19.99**

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.



## DIABETES TYP 2

## Krafttraining senkt Diabetes-Risiko

Nicht nur Ausdauersport, auch Krafttraining kann das Diabetes-Risiko deutlich senken: Schon weniger als eine Stunde pro Woche reduziert die Erkrankungswahrscheinlichkeit um 12 Prozent, zweieinhalb Stunden pro Woche sogar um 34 Prozent.

Das hat ein internationales Forscherteam der Universität von Süd-Dänemark in Odense in einer Studie mit mehr als 32 000 Männern festgestellt. Die Ergebnisse zeigten erstmals, dass Krafttraining auch unabhängig von anderem Sport einem Diabetes Typ 2 vorbeugen könne. Vermutlich Sorge die erhöhte Muskelmasse für den positiven Effekt. Das sei vor allem für die Menschen eine gute Nachricht, die aus körperlichen Gründen

keine Ausdauersportarten ausüben können, so die Forscher.

Nach Angaben der Wissenschaftler leiden mehr als 346 Millionen Menschen weltweit an der Stoffwechselkrankheit Diabetes Typ 2 – Tendenz steigend. Die Zahl der Todesfälle durch diese Krankheit könnte sich nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation WHO von 2005 bis 2030 verdoppeln. Als Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 gelten neben einer genetischen Veranlagung vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel. Bisher belegten Studien immer wieder, dass Ausdauertraining wichtig für die Vorbeugung ist. Eine Stunde Joggen oder schnelles Walken pro Woche senkt

das Diabetes-Risiko bereits um sieben Prozent, zweieinhalb Stunden pro Woche schon um 52 Prozent. Jetzt zeigt sich, dass Krafttraining durchaus eine Alternative sein kann – aber auch eine sinnvolle Ergänzung zu einem solchen Sportprogramm. Denn die Effekte beider Trainingsformen addieren sich zum Teil, wie die Forscher berichten: Am effektivsten schützte eine Kombination von Ausdauertraining und Kraftsport. Männer, die beides jeweils zweieinhalb Stunden pro Woche ausübten, hatten ein um 59 Prozent niedrigeres Diabetes-Risiko.

scinexx.de





### GESUNDES FINGERFOOD

## Baby selbst essen lassen

Statt das Baby mit Brei vollzustopfen, sollte man es selbst mit den Fingern essen lassen – so wird es nicht übergewichtig. Das zeigt eine neue Studie von Wissenschaftlern der Universität Nottingham. Diese untersuchten die Essgewohnheiten und das Gewicht von 155 Babys und Kleinkindern.

Jene, die selber mit den Fingern assen, waren nicht nur seltener übergewichtig. Sie waren auch weniger auf Süßigkeiten aus. Manuela Hany, Co-Präsidentin der Kinderärzte Schweiz, weiss: «Viele Eltern stopfen ihre Babys rich-

tiggehend, weil sie Angst haben, dass sie zu wenig essen. Das ist Unsinn.» Sie empfiehlt Eltern, die Kleinen ab dem ersten Geburtstag selbst essen zu lassen und nur bei Bedarf nachzufüttern. «Für die Entwicklung der Kinder ist es wichtig, dass sie die Nahrung selber fühlen, tasten und schmecken können.» Hierzu eignen sich Früchte, gekochtes Gemüse, Teigwaren oder Brot.

Kinderärztin Silke Schmitt rät: «Es sollte weich und nicht allzu klein sein.» Denn bei harten, kleinen Stücken verschlucken sich Kleinkinder leicht. Schmitt rät, die Kleinen beim Essen zu beobachten und auszuprobieren, was sie gut essen können.

*Gesundheitstipp*

### PROSTATAPROBLEME

## Hausarbeit tut Prostata gut



Studien belegen: Sport verringert das Risiko, schwerwiegende Probleme wie Harndrang, häufiges oder nächtliches Wasserlassen zu erleiden. Doch auch weniger anstrengende Arbeiten wie z.B. Haus- oder Gartenarbeit können bereits Wirkungen zeigen. Dies fanden US-Urologen von der Vanderbilt-Universität in Nashville heraus. Das Ergebnis der Studie zeigt: Je aktiver die Männer waren, desto seltener traten ernsthafte Prostataprobleme auf.

Und die Unterschiede zeigten sich bereits bei geringen Anstrengun-

gen: 38 Prozent der Männer mit leichten Symptomen waren im Haushalt stark engagiert, wenn es etwa um Putzen und Waschen ging. Männer mit schweren Symptomen waren nur zu 28 Prozent an Haushaltsaktivitäten beteiligt. Dieser Zusammenhang galt unabhängig vom Prostatavolumen und war besonders bei dicken Männern ausgeprägt. Wer also nicht nur seiner Frau, sondern auch seiner Prostata etwas Gutes tun will, der darf zukünftig ruhig häufiger zu Staubsauger und Gartengerät greifen.

*ÄrzteWoche*



## CHRONISCHE SCHMERZEN

### Akupunktur hilft

Eine Akupunktur kann chronische Schmerzen lindern. Zu diesem Schluss kommt eine neue Meta-Studie von Forschern des Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre in New York.

Insgesamt wurden hierzu die individuellen Daten von 17 922 Patienten aus insgesamt 29 Studien analysiert. Das Ergebnis der Studie zeigt, dass die Wirkung von Akupunktur stark mit zwei

Komponenten zusammenhängt. Die erste beinhaltet Faktoren wie den Glauben des Patienten an die Effektivität der Behandlung und an Placebo-Effekte. Die zweite Komponente beinhaltet Faktoren wie die Platzierung der Nadeln an bestimmten Punkten und deren Tiefe.

Das Ergebnis: Bei chronischen Rücken-, Schulter-, Kniegelenks- und Kopfschmerzen ist eine Akupunktur-

turbehandlung nicht nur wirksamer als eine Routinebehandlung, sondern hilft auch besser als eine sogenannte Scheinakupunktur. Damit leistet diese Analyse einen wichtigen Beitrag zur Diskussion um die Wirksamkeit von Akupunkturbehandlungen und zeigt, dass deren Gesamteffekte klinisch relevant sind.

*National Center for Complementary and Alternative Medicine USA/TR*

## STRESSBEWÄLTIGUNG

### Auch ein falsches Lächeln hilft

Bei wem sich zu viel Arbeit im Büro stapelt oder wer im Stau auf die Geduldsprobe gestellt wird, der sollte sich ein Grinsen nicht verkneifen. Denn wer lächelt, so eine US-Studie der Universität von Kansas, schützt insbesondere in stressigen Situationen sein Herz. Dabei ist es unerheblich, ob jemand dabei glücklich ist oder nicht, berichten die Psychologen. Für die Studie wurden 169 Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt, die entweder einen neutralen Gesichtsaus-

druck, ein Standardlächeln oder ein breites Grinsen mit Beteiligung von Mund- und Augenmuskeln einüben sollten. Nachdem die Probanden stressige Multitasking-Aufgaben erledigt hatten, wurde bei ihnen die Herzschlagrate gemessen. Das Ergebnis war eindeutig: Die lächelnden Teilnehmer – und insbesondere die grinsenden – hatten hinterher einen ruhigeren Herzschlag als diejenigen mit neutralem Gesichtsausdruck. Normalerweise lächeln Menschen,



wenn es ihnen gutgeht. Doch offensichtlich kann auch umgekehrt ein Lächeln düstere Stimmung aufhellen: Auch ein falsches Lächeln hilft.

*Der Spiegel*