Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 10: Wasser : so rein wie sein Ruf?

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: 10.07.2025

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

PSYCHOLOGIE

Frische Energie durch Katzenvideos

Katzenvideos sind eine der populärsten Formen der Internetnutzung. 2014 wurden mehr als zwei Millionen solcher Filme auf «YouTube» gestellt, die insgesamt 26 Millionen Mal angeklickt wurden. Die Forscherin Jessica Gall Myrick von der Indiana University hat die Wirkungen dieses Phänomens untersucht.

Ihre Befragung von 7000 Nutzern ergab, dass die Betrachter sich nach den tierischen Videos energiegeladener und besser als vorher fühlten. Unangenehme Gefühle wie Angst, Langeweile oder Traurigkeit nahmen ab. Selbst wenn sie die Filme in der Arbeitszeit angesehen hatten, überwog das gute Gefühl das schlechte Gewissen. «Vielleicht sind die Betrachter danach sogar besser für schwierige Aufgaben gewappnet», erklärte Myrick. Das könnte besonders für jene Liebhaber von Katzenvideos gelten, die sehr schüchtern sind – ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich in dieser Personengruppe interessanterweise häufig findet. Katzenvideos können also nicht nur für bessere Stimmung, sondern auch für mehr Energie sorgen. Haben Sie Spass daran, dürfen Sie sie ohne schlechtes Gewissen geniessen. *science.orf.at*

BUCHTIPP «Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden»

Leidet man zeitweise oder ständig unter Blähungen, Verstopfung, Unverträglichkeiten, Reizmagen oder Reizdarm, ist es nicht einfach, die richtigen Lebensmittel zu finden, und das Studium der Zutatenlisten auf der Verpackung ist meist höchst mühsam. Da ist ein Einkaufsführer im Taschenformat hilfreich.

Das Büchlein listet über 700 Lebensmittel und Fertigprodukte auf, die mit einem Ampelsystem übersichtlich bezüglich ihrer Eignung bei Magen-Darm-Beschwerden bewertet werden. Zuvorderst steht eine Gesamtbewertung – so ist beispielsweise die Aubergine ganz und gar «grün» und somit verdauungsfreundlich und gut bekömmlich. Zusätzlich werden in drei weiteren Spalten die Eignung bei Blähungen und Verstopfung sowie der «Schonfaktor» bewertet. So ist z.B. Camembert bei Blähungen anzuraten, bei Verstopfung jedoch nicht. Und wussten Sie, dass die meisten pflanzlichen Öle schonender für Magen und Darm sind als tierische Fette? Besonders hilfreich ist der Führer bei Fertig- und Convenience-Produkten, um die man ja manchmal nicht herumkommt. Zusätzlich zu den Ampel-Listen gibt er einen kurzen Überblick über das Verdauungssystem und mögliche Probleme damit sowie Tipps zum Kochen und zum unterwegs bzw. ausser Haus essen. Für von Verdauungsbeschwerden Geplagte ist der handliche Führer rundum praktisch.

«Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden»
von Karin Hofele, 118 S., Trias Verlag
broschiert, ISBN: 978-3-8304-3702-4
CHF 13.50/Euro 9.99

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

ARSENBELASTUNG

Vorsicht beim Verzehr von Reiswaffeln

Arsen ist ein natürlicher Bestandteil der Erdkruste und findet sich deshalb in verschiedenen Konzentrationen im Boden. Reispflanzen nehmen im Vergleich zu anderen Getreidearten besonders viel Arsen auf. Tests des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigen nun, dass Reis und Reisprodukte, insbesondere Reiswaffeln, erhöhte Werte dieses Schwermetalls aufweisen. Für die Verbraucher sind diese jedoch nicht zu erkennen, da es keine Deklarationspflicht gibt.

Arsen gilt als krebserregend und kann bei langfristiger Aufnahme schon in kleinen Mengen zu Hautveränderungen, Gefäss- und Nervenschädigungen führen. Noch ist jedoch unklar, warum der Gehalt in Reiswaffeln höher ist als z.B. in Reiskörnern. Das Institut rät deshalb, Produkte wie Reiswaffeln, Reisflocken oder Reismilch nur in kleinen Mengen zu verzehren. Insbesondere bei Kindern sollte auf den Konsum geachtet werden.

Auch Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind oder auf Gluten mit gesundheitlichen Beschwerden reagieren, sollten nicht ausschliesslich auf Reisprodukte ausweichen. Als Alternative können andere glutenfreie Getreidearten wie zum Beispiel Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa in den Speiseplan aufgenommen werden. *scinexx.de*

BIODIVERSITÄT

Artenvielfalt ist auch für die Gesundheit gut

Eine Wiese mit vielen Blumen und Gräsern ist nicht nur ein schöner Anblick, sie ist auch widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Wissenschaftler des Bard College (USA) fanden heraus, dass beim Verlust von Biodiversität die Häufigkeit von Krankheitsübertragungen bei 75 Prozent der untersuchten Ökosysteme anstieg.

Der Grund dafür könnte in der Überlebensstrategie der Erreger liegen: Je häufiger eine einzelne Art vorkommt, desto eher wird sie als Verbreitungsweg benutzt – eine Art Autobahn für Keime. Damit hat Artenvielfalt einen direkten Einfluss auf die Gesundheit, weshalb die Forscher fordern, den Schutz der Gesundheit als einen der Vorteile von Biodiversität anzuerkennen. *science.orf.at*

KINDLICHE ENTWICKLUNG

Wildes Spielen fördert Gesundheit und soziale Kompetenz

Aus Angst vor Verletzungen, Krankheiten oder Gewalt lassen viele Eltern ihre Kinder nur ungern auf Bäume klettern, Figuren aus Holz schnitzen oder alleine durch die Natur streifen. Forscher der University of British Columbia kommen jedoch zu dem Schluss, dass gerade risikoreiches Spielen grundsätzlich gesundheitsförderlich ist. Hierzu werteten die Wissenschaftler 18 Studien mit insgesamt etwa 50 000 Teilnehmern aus.

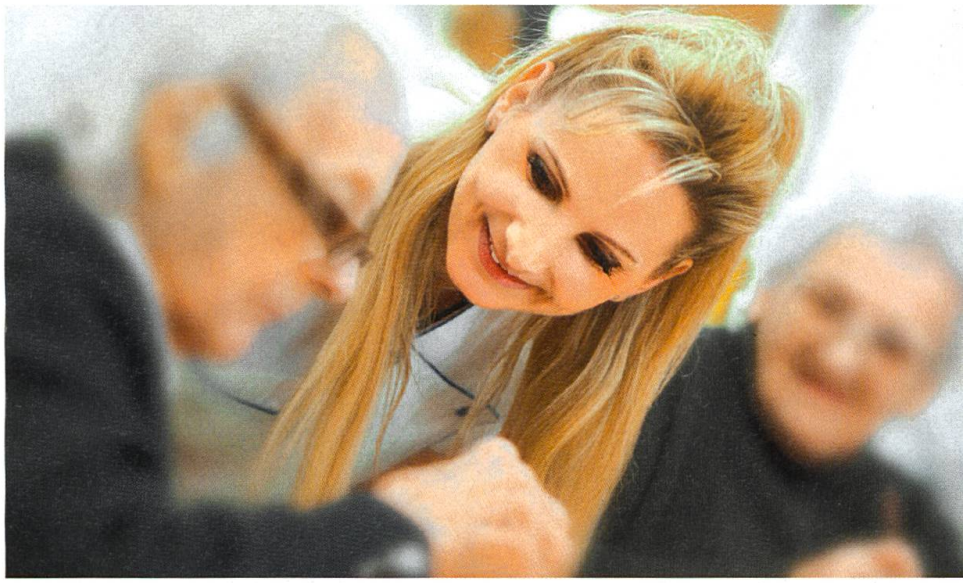
So wiesen Kinder, welche die Gelegenheit hatten, auch einmal zu verschwinden oder sich zu verlaufen, eine bessere Beweglichkeit und soziale Gesundheit auf als Kinder, die von Erwachsenen überwacht wurden. Auch der Aufenthalt auf anspruchsvolleren Spielplätzen (z.B. durch höhere Geräte) führte nicht zu häufigeren Verletzungen, dafür aber zu mehr physischer Aktivität und längerer Spielzeit mit positiven Einflüssen auf die Kreativität, die psychische Widerstandsfähigkeit und die sozialen Interaktionen der Kinder.

Und auch der Entwicklung der Knochen hilft wildes Spielen. Eine Studie der South Dakota State University in Brookings ergab, dass regelmässig betriebene, knochenbelastende Sportarten (z.B. Laufen und Springen) bei Kindern vor der Pubertät die jährliche Knochendichte sowie den Knochenmineralgehalt um 0,6 bis 1,7 Prozent steigern.

aerztezeitung.de/Psychologie heute

ALTENPFLEGE

Naturheilverfahren in der Pflege bewährt



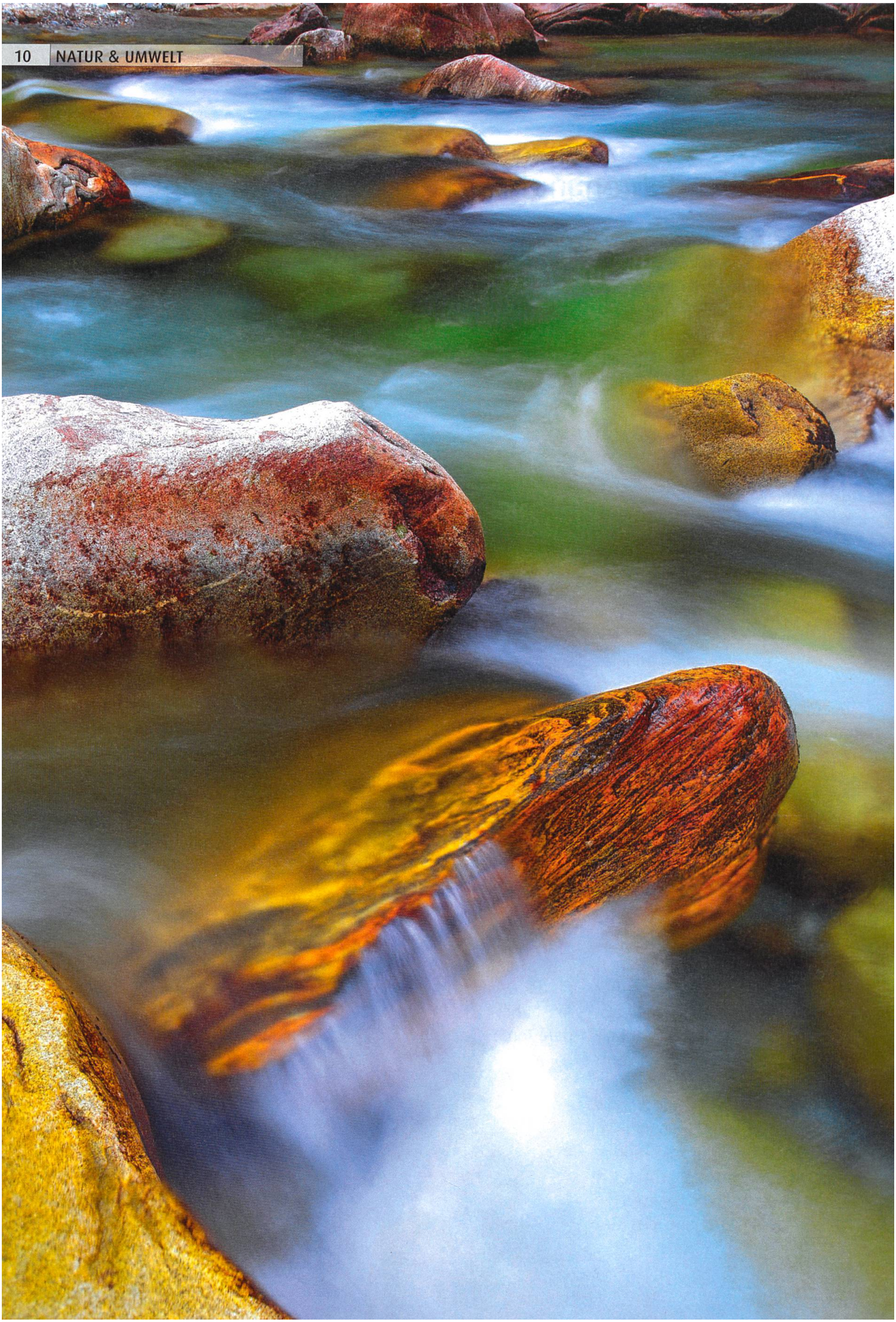
In einer Langzeitbeobachtung, durchgeführt von der Charité-Universitätsmedizin Berlin in Kooperation mit der Universität Bern, dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und dem Kneipp-Bund e.V., wurden die in zertifizierten Kneipp-Pflegeheimen angewandten naturheilkundlichen Pflegekonzepte mit den Massnahmen in gewöhnlichen Pflegeeinrichtungen verglichen.
Dabei zeigte sich, dass mit Hilfe komplementärer Verfahren die Menge der verabreichten Schmerz- und Beruhigungsmittel gesenkt und eine leichte Verbesserung der Verhaltensweisen von Demenz-Patienten erzielt werden konnte. Die Bewohner zeigten einen überdurchschnittlich guten Gesundheitszustand und berichteten über gestiegenes Wohlbefinden. Davon könnten wiederum auch die Pflegekräfte profitieren. Angesichts des zunehmenden Engagements zur Verbesserung der Lebensqualität in Pflegeeinrichtungen ist die Einbindung komplementärer Verfahren eine vielversprechende Chance zur Verbesserung der derzeitigen Situation. Auf der Internetseite stellt das ZQP einen gemeinsam mit der Charité entwickelten Ratgeber zum Einsatz von Naturheilmitteln in der Pflege zur Verfügung. Weitere Infos unter dem Link: http://bit.ly/1eg98vu.

carstens-stiftung.de

SCHALLWAHRNEHMUNG

Wir hören tiefere Töne als gedacht

Das menschliche Ohr kann Schall in einem Frequenzbereich von 16 bis rund 16 000 Hertz hörbar wahrnehmen; unter 16 Hertz beginnt der Infraschall. Ein internationales Forscherteam hat nun entdeckt, dass manche Menschen offenbar auch Töne in diesem Bereich wahrnehmen können. In den Versuchen lag die untere Hörschwelle schon bei acht Hertz. Bis zu dieser Frequenz wiesen die Forscher eine Erregung des Gehörzentrums im Gehirn nach – das ist eine ganze Oktave tiefer als der nach bisheriger Annahme tiefste hörbare Ton.

Die Probanden gaben an, etwas wahrgenommen zu haben, obwohl die Töne nicht unbedingt tatsächlich vernehmbar waren.
Infraschall tritt in vielen Bereichen des Alltags auf: von Strassenverkehr und Windkraftanlagen bis hin zum Gewitter. Die Studienergebnisse könnten erklären, warum der eigentlich unhörbare Schall dennoch bei manchen für schlaflose Nächte sorgt.

scinexx.de