Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 49 (1992)

Heft: 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

Rubrik: Blick in die Welt

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: 15.07.2025

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

Unter dem alten Baum

Einsam verlorener Baum,
wartend auf nichts am Rande des Weges,
wachsend in schweigendem Leben
von Ring zu Ring.

Viele gehn dir vorüber
achtlosen Blickes und wissen nicht
die stumme Gebärde der Äste
ziehenden Wolken entgegen.

Ich aber sah dich an,
dachte der flüchtigen Jahre,
die deine Rinde gefurcht, –
was gilt vor dir meine Zeit?

Legte zur Ruhe mich nieder,
sinnend im Schatten der Zweige
schlief ich gedankenschwer ein,
sacht ward dein Rauschen zum Traum.

Und meine spielende Hand
suchte die irdische Nähe,
tauchte ins kühlende Gras,
fand an der Wurzel den Halt.

Träumend den Pulsschlag des Lebens
wurde ich eins mit dem Baum;
von Wunsch und Sehnsucht erlöst
fand ich zur Erde zurück. –

Bin ich ernüchtert erwacht?
Einsamer ging ich den Weg,
aber mein Herz blieb erfüllt:
reich ist die eigene Zeit!

Gebhard Schuhböck:
Im Nachtwind der Welt,
Verlag H. Meister, Heidelberg, 1965

Zahnfäulnis als Grund für Unfruchtbarkeit

Spilantes, die Parakresse: eine Heilpflanze, die hervorragend wirkt zur Entzündungshemmung und gegen Zahnfleischbluten und deshalb unerlässlich ist für eine dauerhafte, natürliche Zahnpflege ohne Nebenwirkungen.

Die Reihenuntersuchung an einer deutschen Zahnklinik hat ergeben, dass die noch immer weitverbreitete Zahnfäulnis, heute besser bekannt unter dem Namen Karies, bei Männern ein Grund für Unfruchtbarkeit sein kann. 91,5 Prozent der Testpersonen, die wegen ihrer Unfruchtbarkeit (Fachausdruck: Infertilität) einen Arzt aufsuchten, hatten ihre Mundhygiene stark vernachlässigt und litten an Karies. Bei der Hälfte dieser Männer wurden in der Folge die Zähne saniert, und man unterrichtete sie in optimaler Mundpflege. Die andere Hälfte liess man vorerst absichtlich unbehandelt.

Das Ergebnis nach sechs Monaten: Bei allen behandelten Männern hatten sich Beweglichkeit, Form und Konzentration der reifen Keimzellen (Spermien) deutlich verbessert, ein Drittel von ihnen sah gar schon Vaterfreuden entgegen! Anders bei den unbehandelten Män-

nern: Keinerlei Verbesserung des sogenannten Spermiogramms! Überzeugt vom Resultat, liessen sich diese dann sofort auch behandeln, ebenfalls mit Erfolg.

Immer mehr Frauen sterben an Tabakkonsum

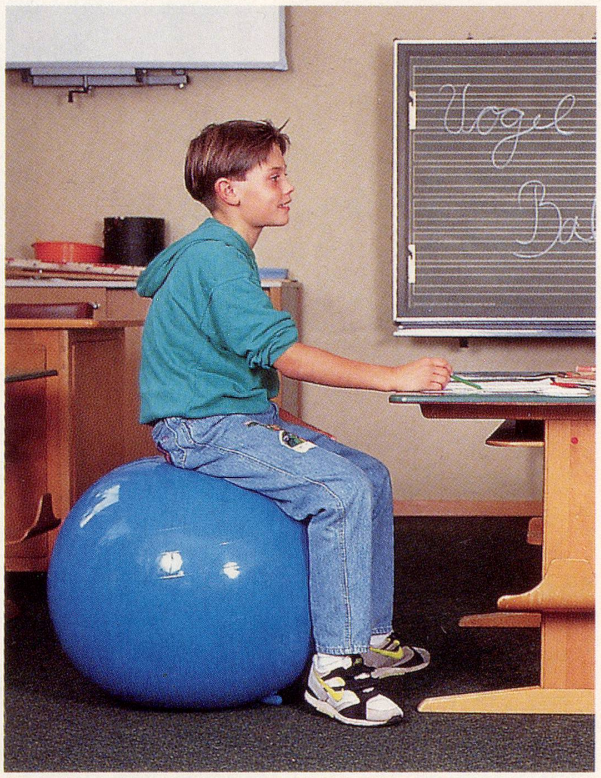
Die zunehmende Abkehr von traditionellen Werten findet auch ihren Niederschlag in den Todesstatistiken. War vor Jahrzehnten noch das Zigarren- und Zigarettenrauchen ein (zwar fragwürdiges) «Privileg» des Mannes, ist im Zuge der Gleichstellung auch dieses Tabu gebrochen worden – mit den entsprechenden Folgen. Nach einer soeben veröffentlichten Studie der Weltgesundheits-Organisation (WHO) werden sich die Todesfälle von Frauen, verursacht durch Tabakkonsum, in den kommenden dreissig Jahren sogar verdoppeln.

Ab 2020 würden demzufolge jährlich über eine Million Frauen an den Folgen des Rauchens sterben. Man hat nicht nur eine übermässig starke Zunahme von Lungenkrebs, sondern auch der Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane festgestellt. Durch das Rauchen riskieren Frauen ausserdem eine Beeinträchtigung ihrer Fruchtbarkeit und eine verfrühte Menopause. Bei Männern ist derzeit die Zahl der Raucher tendenziell rückläufig, bei Frauen nimmt sie weiterhin zu.

Kopfschmerzen als Folge schlechter Sitzhaltung

Der Nacken versteift sich, die Schultern beginnen zu schmerzen, die Augen brennen, die Stirne pulsiert, die Konzentration am Arbeitsplatz lässt nach – eine fast klassische Leidensgeschichte aus der Bürowelt. Ähnliches kann indessen, ohne dass sich der Lehrer dessen bewusst ist, auch dem über Kopfschmerzen klagenden Schüler passieren, mit dem Resultat, dass er unerklärlicherweise immer schlechtere Noten nach Hause bringt. Dabei handelt es sich, wie einem Informationsblatt der Schweizer Chiropraktoren zu entnehmen ist, um die Folgen einer andauernd schlechten Sitzhaltung.

Die Chiropraktoren fordern angesichts der zunehmenden Rückenbeschwerden bei Kindern und Jugendlichen seit Jahren eine bessere Sitzhaltung in den Schulzimmern, zum Beispiel Höhenverstellungsmöglichkeiten von Schulstuhl und -pult sowie die Rückkehr zum früher üblichen Schrägpult. Ein paar Schulen in der Schweiz erkannten dieses Problem schon vor einiger Zeit und ersetzten die herkömmlichen Stühle durch rückenfreundliche Sitzbälle. Optimale Sitzmöbel, allenfalls das Sitzen auf diesem grossen Ball in den ersten fünf Schuljahren und genügend Bewegung an der frischen Luft sind immer noch die billigste und wirksamste Medizin für das Schulkind im Wachstumsalter.



Auf diesen Sitzbällen kann man kaum schlechte Sitzgewohnheiten entwickeln. Der Körper gleicht falsche Verlagerungen automatisch aus. (Zu beziehen bei der Firma Vogel, 5430 Wettingen, Tel. 056/26 11 30)