Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 6: Späte Mütter sind spitze!

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 13.07.2025

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

BUCHTIP

Blick ins menschliche Immunsystem

Als Nichtmediziner weiss man in der Regel wenig über die Vorgänge im Mikrokosmos unserer Immunabwehr. Das ist kein Wunder: Je tiefer wir den Blick ins Innere des Körpers richten, desto komplexer und geheimnisvoller werden die Zusammenhänge. Das gilt insbesondere für das Immunsystem. Es besteht aus rund einem Dutzend verschiedener Zellen, etwa 50 Botenstoffen und zahlreichen weiteren Substanzen, die zusammen ein einzigartig schützendes, hochempfindliches Netzwerk bilden.

«Krieg in unserem Körper» heisst ein Buch, das anhand der neuesten Erkenntnisse aus Forschung und Therapie die Funktion des Immunsystems aufzeigt. Erzählt wird die Lebensgeschichte von Vivian von ihrer Geburt bis zum 60. Lebensjahr – und zwar anhand der Aktivitäten ihrer Immunzellen. Der einzigartig frische Geruch des Babys, die Katzenhaarallergie, das heimliche Wachstum von Krebszellen – unser Leben lang arbeitet die Körperabwehr auf Hochtouren. Wie das im Detail geschieht, beschreibt die Wissenschaftsjournalistin Gabriele Kautzmann sehr anschaulich. Bemerkenswert sind die schönen Illustrationen von Siri Mills. Sie rechtfertigen den (zugegeben: gar kriegerischen) Titel des Buches. Andererseits und ganz generell: Dass das Immunsystem mit Krankheitserregern nicht zimperlich umgeht, soll uns ja nur recht sein.

«Krieg in unserem Körper. Wie das Immunsystem unser Leben schützt», G. Kautzmann, Verlag Zabert Sandmann, München, 216 S., sFr. 37.–/DM 39.80/öS 291.– • CU

Natürliche Sommermode

Hautfreundliche Fasern und ökologische Herstellungskriterien, Tragekomfort und ein besonderes Gefühl auf der Haut – das sind, neben der Transparenz in Sachen Herkunft, ein paar der Charakteristika, welche Öko-Textilien auszeichnen. Das inzwischen breite Angebot an leichter Frühjahrs- und Sommerkleidung darf sich auch preislich sehen lassen, zumal dann, wenn man die Longlife-Garantie vieler Kleidungsstücke mitberücksichtigt. *Infos:*

Hess Naturtextilien (Schweiz) AG,
CH 4912 Aarwangen, Tel. CH 062/916 20 20
Köppel Versandhaus f. biol. Produkte,
CH 9464 Rüthi, Tel. CH 071/766 16 25

Afrika im Greyerzerland

«Afrika» heisst das Motto der Experimentiercamps 1998 von *ecco terra*. Während der Sommerferien bauen Campteilnehmer bei Broc am südlichen Ende des Greyerzersees ein afrikanisches Dorf. Dazu eingeladen sind Familien mit Kindern, Künstler, Lehrerinnen, Jugendliche und alle, die sich für Lehmbau, afrikanische Kunst und ein aussergewöhnliches Campingerlebnis im Greyerzerland interessieren. Im Camp können sich die Teilnehmenden theoretische Kenntnisse über den Lehmbau aneignen und ganz praktisch malen, stampfen, flechten – und sich suhlen. Am 15. August findet ein grosses Afro-Fest mit Life-Musik statt.

Anmeldung/Infos: ecco terra, Mühlebergstrasse 8, CH 8008 Zürich, Tel. 01/251 29 50 oder gerhardgirschweiler@swissonline.ch

«naturwärts»

So heisst die Mitgliederzeitschrift des Vereins für naturnahe Garten- und Landschaftsgestaltung (VNG). Der in Brittnau (AG) ansässige Verein führt regelmässig Kurse und spezifische Weiterbildungen durch. So etwa für den Grünflächenunterhalt, die Gestaltung naturnaher Böschungsbefestigungen oder den Umgang mit Regenwasserversickerung. Das VNG-Kursprogramm bietet Balkongärtnerinnen und Terrassengärtnern genauso Anregungen wie allen anderen, die ihre kleineren und grösseren Gärten mit einheimischen Blüten und Düften auf natürliche Weise anreichern wollen.

Das Kursprogramm ist mit einem frankierten und adressierten C5-Kuvert erhältlich bei: VNG, Postfach, CH 4805 Brittnau

Vom Nutzen der Bakterien

Eine «ökologische Bekämpfung von Krankheitserregern» forderte kürzlich eine Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Grund der Forderung war eine doppelte Erkenntnis: 1. Die moderne industriell hergestellte Nahrung ist arm an Bakterien und bedroht möglicherweise deshalb die Gesundheit. 2. Immer mehr Krankheitserreger werden gegen immer mehr Antibiotika resistent.

Gemäss Professor *Stig Benmark* von der Universität Lund (Schweden) besteht die beste ökologische Bekämpfung von Krankheitserregern (und nicht zuletzt auch Allergien) in einer bakterienreichen, das heisst vielfältigen, entweder naturbelassen frischen oder dann nach traditionellen Methoden haltbar gemachten Nahrung. Traditionell heisst: getrocknet, gedörrt, vergärt oder in Beize eingelegt. Nahrung, die mit industriellen Zusätzen konserviert wird, schadet mehr, als sie nützt.

Naturcocktail Molke

Manche Wunden, z.B. Verletzungen bei Diabetikern, heilen oft nicht oder nur langsam. Seit Jahren suchen die Ärzte nach einer Medizin, welche die Wundheilung fördert. Jetzt fanden Wissenschaftler in Australien heraus, dass Molke, ein Nebenprodukt der Käseherstellung, die Heilung von Wunden bei Tieren eindrucksvoll beschleunigt. Molke, so die Wissenschaftler, sei ein natürlicher Cocktail von Wachstumsfaktoren, der bei Tieren besser wirkt als alle bisher bekannten Medikamente. Studien über die Anwendung an Wunden von Menschen würden, heisst es, in Kürze begonnen. – *Übrigens:* Molkosan heisst das Molkeprodukt von A.Vogel.

(Quelle: Science 1997; 277: 1045)

Schlaflosigkeit? *3 Tips*

1. Täglich nicht mehr als sieben bis acht Stunden im Bett verbringen, egal wie müde Sie sind.
2. Täglich mindestens $^1/_2$ Stunde im Freien verbringen. Tageslicht stabilisiert den körpereigenen Schlaf-Wach-Rhythmus.
3. Schon leichte Gymnastik oder ein Spaziergang während 30 bis 40 Minuten viermal pro Woche genügen, damit sich die Einschlafzeit verkürzt und der Schlaf erholsamer wird.

Fisch fürs Herz

Wer mindestens einmal pro Woche Fisch isst, halbiert das Risiko, an plötzlichem Herzversagen zu sterben. Einer amerikanischen Studie zufolge entfaltet Fischöl eine Schutzwirkung gegen plötzlichen Herzstillstand. Fischöl wirkt offenbar primär positiv auf den Herzrhythmus und ist deshalb besonders für jene Menschen gut, bei denen das Herz ab und zu unregelmässige Sprünge macht. *(JAMA 1998, 279,23)*