Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 9: Wirksame Wickel für kranke Kinder

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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

Apfelgesund

Wir ahnen es schon lange: Früchte sind gesünder als eine Vitamintablette. Das tägliche Obst lässt sich einfach nicht durch eine Brausetablette ersetzen. Denn nicht nur Vitamine sind es, die Früchte gesund machen. Wissenschaftler fanden heraus, dass ein Apfel neben Vitamin C eine Vielzahl von Substanzen enthält, die freie Radikale in unseren Körperzellen unschädlich machen. Diese sogenannten Antioxidantien helfen, unseren Organismus vor Krebs zu schützen. Im Labor zeigte sich, dass ein Apfelextrakt das Wachstum von Krebszellen sehr viel stärker hemmt als die entsprechende Menge Vitamin C. Die Forscher untersuchten daraufhin den Gehalt an Radikalenfängern. Die Gesamtwirkung der Antioxidantien war 260-mal höher als durch den Gehalt an Vitamin C zu erklären gewesen wäre. Also doch: «one apple a day keeps the doctor away».

Quelle: Mr. Healthy.de

Popmusik verdrängt Angst

Das Hören von Musik während einer Operation kann offensichtlich bei nervösen Patienten den Blutdruck senken. US-Forscher fanden heraus, dass sich bereits nach fünf Minuten Musikhören der Blutdruck, der vor der OP aus Angst angestiegen war, wieder normalisierte. Allerdings sei es wichtig, dass die Patienten sich den Musikstil aussuchen dürften. Karen Allen hatte für eine Studie an der State University von New York 40 Patienten im Alter zwischen 51 und 87 Jahren untersucht, die sich einer ambulanten Glaukom-Operation unterziehen mussten. «Unsere Ergebnisse belegen, dass Musik Stress bedingt durch ambulante Operationen auf das Herz-Kreislauf-System vermindern kann», berichteten die Wissenschaftler im US-Fachjournal «Psychosomatic Medicine». Die Patienten hatten die Wahl zwischen Musikkassetten mit 22 verschiedenen Musikstilen von Folkmusik über Klassik bis hin zu Rocksongs. Die Studie demonstriere, so Allen weiter, dass besonders Pop und Kammermusik geeignet seien, und zwar deutlich besser als Musik, die allgemein als beruhigend beworben werde.

Tauben – geliebt und gehasst

Die Schweizerische Vogelwarte hat eine kleine Broschüre über die Taube als Jagdbeute, Eilboten, Düngerlieferanten, Gebäudebeschmutzer, Symbolträger und Forschungsobjekt herausgegeben. In Europa kennt man neben vier Wildtauben-Arten vor allem die Strassentaube, also die verwilderte Haustaube. Auf der ganzen Welt gibt es aber 309 Taubenarten, viele davon sind gefährdet. Die informative Broschüre «Tauben» (auch in franz. «Pigeons et tourterelles») mit vielen Farbabbildungen ist zum Preis von Fr. 4.50 zu bestellen bei:
Schweiz. Vogelwarte, CH 6204 Sempach, Tel. 041/462 97 00, Fax 041/462 97 10.

Viele Tauben nehmen gern ein Sonnenbad, denn es ist wichtig für den Aufbau von Vitaminen. Wie diese Turteltaube liegen die Vögel meist mit einem aufgestellten Flügel da. Foto: Alain Saunier

Probiotik drauf, aber nicht drin?

Wenn man durch probiotische Produkte einen positiven Effekt auf den Darm erreichen will, benötigt man sehr grosse Mengen lebender Bakterien und dies möglichst täglich. Belgische Wissenschaftler stellten beim Test von 25 in Europa erhältlichen Probiotik-Produkten fest, dass darin oft nicht zu finden ist, was auf der Verpackung versprochen wird. Beispielsweise enthielten nur fünf von 24 getesteten Produkten mit Bifidus-Bakterien diese tatsächlich. Schlechter als Milcherzeugnisse (Milchdrinks, Jogurt) kamen Trockenprodukte wie Tabletten, Kapseln oder Pulver weg. Sie enthielten nicht nur insgesamt weniger lebende Bakterien, in 37 Prozent der geprüften Präparate waren überhaupt keine lebenden Bakterien drin! Alle angegebenen Milchsäurebakterien wurden nur bei 13 Prozent der untersuchten Produkte gefunden. In einem Drittel der Fälle waren Bakterien enthalten, die nicht auf der Verpackung angeführt waren. Bei einigen Herstellern standen sogar Phantasienamen auf den Packungen.

Quelle: Pressemitteilung Universität Ghent; Francesca Fonte

Homöopathie-Kongress

Vom 5. bis 7. Oktober findet in Stuttgart-Fellbach in der Schwabenlandhalle der 3. Internationale Homöopathie-Kongress für chronische Krankheiten unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Walter Köster, homöopathischer Arzt und Studienleiter an der Universität Heidelberg, statt. Es geht um die Themenkreise Sterilität, Krebs, Colitis ulcerosa, Hautkrankheiten und rheumatische Erkrankungen. Neben dem Gastredner Dr. Rüdiger Dahlke nehmen Referenten aus Deutschland, der Schweiz, Österreich, Spanien, Indien, Argentinien und Kanada teil. Die Teilnahmegebühr beträgt EUR 400.–. *Infos: Roswitha Lohwieser, verlag moderne industrie AG, D 86895 Landsberg, Tel. D 08191/125 433, Fax D 08191/125 600, Internet: www.homoeopathie-kongress.de*

BUCHTIPP

Das geht unter die Haut

«Für einen Dermatologen ist nichts schöner als eine schöne und gesunde Haut – es sei denn eine schöne Krankheit derselben», stellt Prof. Dr. Günter Burg, Direktor der Hautklinik am Universitätsspital Zürich, in einem ironisch-klugen Artikel über den «Skin Terror» fest. In einer ‹Anleitung zum Erfolg› für unsere sämtlichen Ekzem- und Allergiebemühungen, führt er uns vor Augen, was wir Tag für Tag unternehmen, um unsere Haut zu ruinieren (bzw. die Hautärzte glücklich zu machen). Am Beginn des interessanten und faszinierenden Buches steht jedoch ein kurzer Überblick über die Geschichte der Hautkrankheiten im Allgemeinen und der Dermatologie in Zürich bzw. der Schweiz im Besonderen. Die Rede ist von Pest, Syphilis, Lepra, Pocken, Erbgrind, von der Barbierflechte, die mit der Erfindung der Rasierklinge zur Selbstrasur selten wurde, und vom Fusspilz, der seit der Erfindung von Gummischuhsohlen und synthetischen Strumpfgarnen Hochkonjunktur hat. Es wird berichtet, wie lange «liederlicher Lebenswandel und mangelnde Reinlichkeit» als Ursache für Hautausschläge galten, ehe lebende Erreger wie Pilze, Bakterien und Viren das Weltbild der Hautärzte und ihrer Patienten auf den Kopf stellte. Aspekte der modernen Dermatologie, Patientenporträts, Tumortherapie, einige sehr aufschlussreiche Hinweise zum Thema Allergien und ein Blick auf die Zürcher Moulagen (Nachbildungen zu Lehrzwecken) sind weitere wichtige und hochinteressante Kapitel.

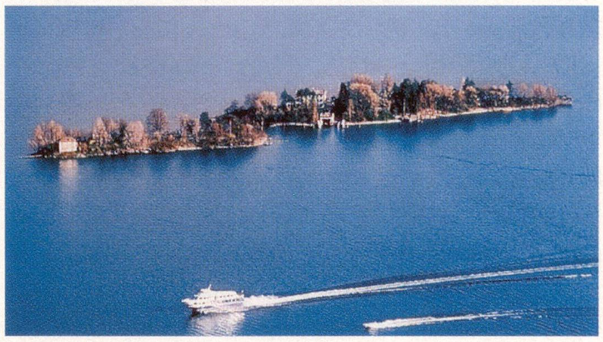
Günter Burg/Michael L. Geiges «Die Haut, in der wir leben – zu Markt getragen und zur Schau gestellt», R&R Sachbuchverlag, Zürich 2001, 269 S., zahlr. (farb.) Abb., Umschlag: Buchleinen, ISBN: 3-907625-03-X, sFr. 34.80/DM 34.80/ATS 254.– • *IZR*

Verdauungsturbo Bitterstoffe

Ein bitterer Beigeschmack ist im Allgemeinen etwas, was einem den Spass an der Sache verdirbt. Wer allerdings unter Verdauungsproblemen leidet, sollte diese Geschmacksrichtung nicht völlig vernachlässigen: Bitterstoffe in Obst und Gemüse unterstützen die Verdauung auf natürliche Weise, meldet die DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse). Pflanzliche Bitterstoffe regen den Speichelfluss und die Magensäureproduktion an. Sie unterstützen Galle und Bauchspeicheldrüse dabei, die Nahrung in Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette aufzuspalten. Ausgelöst wird dieser Mechanismus, wenn Bitteres auf die Geschmacksknospen der Zunge trifft. Verschiedene Kräuter und leicht bittere Salate wie Chicoree, Radicchio, Rucola, Endivien oder Löwenzahn enthalten Bitterstoffe, wie auch Zitrusfrüchte, Artischocken, Rosen- und Blumenkohl. Allerdings favorisiert die Lebensmittelindustrie Züchtungen, die immer milder schmecken und denen der bittere Beigeschmack allmählich abhanden kommt. Auch wer den bitteren Geschmack mancher Speisen mit Zucker überdeckt, tut seiner Gesundheit nichts Gutes: Die Geschmacksnerven der Zunge können nichts Bitteres mehr erkennen und so auch den Stoffwechsel nicht anregen. Wer seiner Verdauung trotzdem auf natürliche Weise auf die Sprünge helfen möchte, kann seine Speisen mit Kräutern wie Sauerampfer, Thymian, Rosmarin, Estragon, Majoran, Salbei oder Liebstöckel verfeinern. Ausserdem gibt es viele Kräutertees, die ebenfalls Bitterstoffe enthalten: Tee von Beifuss, Benediktenkraut, Bitterklee, gelbem Enzian, Tausendgüldenkraut- oder Schafgarbe sind die bekanntesten. Gesundheitspilot.de

Kurs mit Vollkorn

Im Kurszentrum Biogarten in Zollbrück/Emmental findet vom 20. bis 22. September ein Back- und Kochkurs mit Vollkorn statt. Fürs Backen ist Hansueli Meier, Hobbybäcker und Mitinhaber des Dinkelzentrums in Stein/AR, zuständig. Die «gluschtigen» und fantasievollen Kochrezepte präsentiert die gelernte Gärtnerin und Bäuerin Susanne Schütz, bekannt durch Vorträge, Kurse und Radiosendungen. Kursbeginn am 20. um 19 Uhr, Ende am 22. 9. gegen 17 Uhr. Kosten Fr. 270.– inkl. alle Mahlzeiten und Übernachtung in guten Kajütenbetten im Massenlager. *Infos/Anmeldung: Susanne Schütz, Biogarten-Birnbaum, CH 3436 Zollbrück, Tel. 034/496 71 48.*



Brissago-Inseln: Welt der Düfte

Auf den Brissago-Inseln im Lago Maggiore findet die ganze Saison über eine Ausstellung mit dem Titel «Einheimische Kräuter und Gewürze aus der weiten Ferne» statt. Dadurch angeregt, stellte Barbara Schafflützel einen Workshop zusammen, der noch bis Mitte Oktober jeden Dienstag von 15.15 bis etwa 17.30 Uhr stattfindet. Das Thema «Ätherische Öle – eine Reise durch die Welt der Düfte» ist verbunden mit einem Streifzug durch die Pflanzenwelt des Inselparks. Man lernt in der Natur die verschiedenen ätherischen Öle kennen und erfährt ihren direkten Einfluss auf Nerven, Gefühle und die Seele. *Auskunft/Anmeldung: Barbara Schafflützel, Tel. 091/ 793 19 51*

Ausgebesserte Weissflecken

Die Weissfleckenkrankheit (Vitiligo) ist nicht schmerzhaft, nicht gefährlich und nicht ansteckend. Trotzdem leiden die Betroffenen und sind häufig psychisch schwer belastet. Seit Anfang des Jahres ist in Deutschland eine neue Behandlungsmethode zugelassen – allerdings

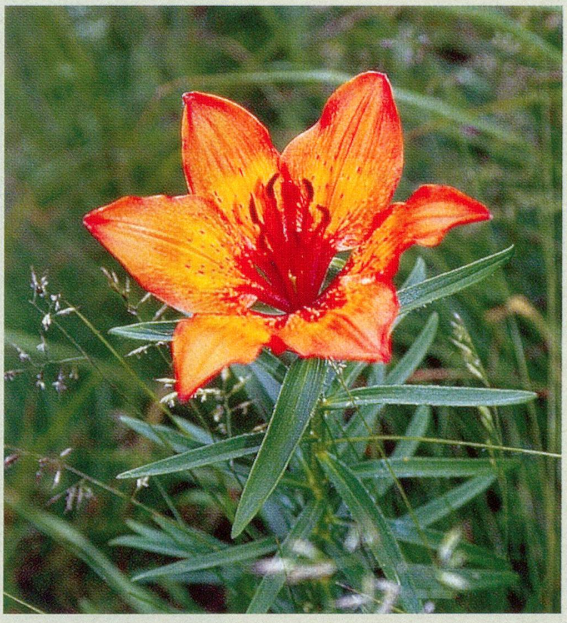
bezahlen die Krankenkassen die Therapie nicht. Bei der neuartigen Methode wird dem Patienten ein gesundes Hautstück mit normaler Pigmentierung entnommen, und im Labor werden daraus innerhalb von etwa vier Wochen neue pigmentierte Zellen (Melanozyten) gezüchtet. Diese werden zusammen mit einem speziellen «Kleber» auf eine Spritze gezogen und auf die weisse, vorher abgeschliffene Haut aufgetragen. Nach etwa einer Woche wird das Hautareal regelmässig mit UVB-Licht bestrahlt, um die Repigmentierung anzuregen. Die Wunde verheilt später narbenfrei. Die Methode, die bisher nur vereinzelt in dermatologischen Abteilungen grosser Kliniken zum Einsatz kam, soll laut der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft in den meisten Ballungszentren in Hautkliniken angeboten werden. Ein Behandlungszyklus dauert ab Haut-Entnahme etwa zwölf Wochen. Die Erfolgsrate liegt bei 80 Prozent. Mit dieser Methode des «Ausbesserns» können nur bereits depigmentierte Stellen therapiert werden. Die Ursache der Krankheit ist nach wie vor nicht behandelbar. In der Schweiz ist Professor Dr. med. Lasse R. Braathen, Direktor der Dermatologischen Klinik und Poliklinik des Inselspitals der Universität Bern, Vorreiter auf dem Gebiet der Melanozyten-Transplantation.

Tomaten gegen Thrombose

Tomaten sind für Herz-Kreislauf-Forscher ein beliebtes Studien-Gemüse. Forscher aus London fanden heraus, dass Tomaten die Entwicklung von Blutgerinnseln verhindern können. Das die Fruchtkerne umgebende Fruchtfleisch kann das Verklumpen der Blutplättchen und damit die Bildung von gefährlichen Thrombosen (Herz-, Hirninfarkt) verhindern. Die Untersuchung zeigte, dass die Blutplättchen-Aktivität beim Verzehr von nur vier Tomaten pro Tag um 72 Prozent gesenkt werden konnte, ohne dabei das Blutungsrisiko zu erhöhen. Ähnliche, aber weniger deutliche Effekte haben Erdbeeren, Melonen und Grapefruits.

Quelle: Mr. Healthy.de

PFLANZE DES MONATS

Feuerlilie

Varianten der Feuerlilie *(Lilium bulbiferum)* werden gerne im Garten kultiviert, und das ist gut so. Denn in den Alpen ist die auffallende Bergwiesenpflanze sehr selten und in höchstem Masse schutzbedürftig geworden. Die leuchtend orangefarbene Blüte der bis zu anderthalb Meter hohen Pflanze ist äusserst attraktiv und verleitet leider immer wieder zum Pflücken. Wie alle Lilien gehört die Feuerlilie zur Gattung der Einkeimblättrigen mit Zwiebeln, grossen Blüten, dreiseitiger Fruchtkapsel und flachen Samen. Die Feuerlilie ist eine Bewohnerin der Rostseggenhalden. Wie der Name sagt, sind diese Lebensräume abschüssig und häufig von der Rostsegge (*Carex ferruginea*) dominiert. Weitere Charakterarten sind der Walliser Schwingel (*Festuca violacea*) und das Bunte Reitgras (*Calamagrostis varia)*. Die verschiedenen Arten bilden mehr oder weniger geschlossene Rasen mit vielen weiteren attraktiven und seltenen Pflanzen. Es lohnt sich also, in den Bergen Ausschau nach dieser Pflanzengemeinschaft zu halten. Die Rostseggenhalden sind verbreitet an der Alpennordflanke und im Bündnerland. Im Wallis ist es im allgemeinen zu trocken, und im Tessin fehlt oft der nötige Kalkuntergrund.