

Aktuelles und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 9: **Abnehmen nach Punkten**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Lebenserwartung steigt weiter

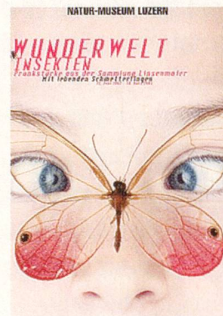
«Es gibt keinen Grund zu glauben, dass wir die maximale Lebenserwartung in absehbarer Zeit schon erreicht haben werden», schreiben Jim Oeppen von der Cambridge University und James W. Vaupel vom Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock im Wissenschaftsjournal «Science». So sei die maximale Lebenserwartung von Frauen in den vergangenen 160 Jahren stetig um rund drei Monate pro Jahr gestiegen, berichten die Forscher nach der Auswertung zahlreicher historischer und aktueller Erhebungen. 1840 waren demnach die schwedischen Frauen mit einer Lebenserwartung von etwa 45 Jahren führend, heute liegen die Japanerinnen mit rund 85 Jahren weltweit vorn. Auch bei Männern stieg die Lebenserwartung kontinuierlich an, allerdings langsamer: Würden die Frauen mit der längsten Lebenserwartung vor 160 Jahren durchschnittlich zwei Jahre älter als die Männer, beträgt der Unterschied heute rund sechs Jahre. Zwei Hauptgründe sprechen den Wissenschaftlern zufolge dagegen, dass die maximale Lebensspanne heute bereits vorausgesagt werden könne. So zeige die Entwicklung einerseits keinen Trend zur Verlangsamung, sondern wachse seit 160 Jahren konstant; zum anderen hätten frühere Voraussagen zu Altersgrenzen bereits zahlreiche Male korrigiert werden müssen.

sueddeutsche.de/dpa

Faszinierende Insektenwelt

Die Sonderausstellung «Wunderwelt Insekten» des Natur-Museums Luzern, die noch bis zum 30 März 2003 gezeigt wird, ruft allenthalben begeisterte Kommentare hervor. Gezeigt wird eine Auswahl von Prunkstücken aus der Sammlung des grossen Insektenforschers und Tiermalers Walter Linsenmaier: die schillerndsten Schmetterlinge, die glänzendsten Käfer, die grössten Kakerlaken und Schrecken, die skurrilsten Zikaden, die winzigsten Motten, die flottesten Bienen und die prächtigsten Goldwespen. Das Faszinierende dieser Aus-

stellung liegt vor allem auch in der raffinierten und ungewöhnlichen Präsentation: Die rund 70 Schaukästen werden in einem Tresorraum, in einer Schatzkammer oder Galerie gezeigt; im Tropenhaus findet man lebende Schmetterlinge und im Arbeitszimmer eines Insektenforschers kann man zu bestimmten Zeiten sogar beim Präparieren zusehen. Die einmalige Ausstellung ist eine Einladung für Gross und Klein, die Wunder der Natur zu bestaunen und sich daran zu erfreuen.



Öffnungszeiten: Di bis Sa:
10 - 12 und 14 - 17 Uhr:
An Sonn- und Feiertagen
von 10 - 17 Uhr.

Infos zu Führungen und
speziellen Kinderveranstaltungen
im Internet:
www.naturmuseum.ch

Infos zu Hautkrankheiten

Fragen zu Psoriasis, Juckreiz, Rosacea, Akne sowie Hautpflege und Kortison werden von Experten der neu gegründeten «Informationszentrale Haut» beantwortet. In Deutschland kann das kostenlose Service-Telefon 069/490 867 40 montags bis freitags von 9 bis 12 und an jedem ersten Mittwoch des Monats von 16 bis 18 Uhr genutzt werden. Informationen, Fragen und Antworten, Austausch von Ratschlägen Betroffener, Adressen von Selbsthilfegruppen etc. findet man auch im Internet unter www.treffpunkt-haut.de. Die Seiten sind durch eine Arzneimittelfirma erstellt, aber wohlthuend objektiv und frei von Werbung.

Gehirn-Jogging

Was haben diese Pflanzen gemeinsam: Gänseblümchen, Bockshornklee, Hahnenfuss, Fett henne, Bärlauch, Wolfsmilch, Vogelbeere, Löwenzahn, Katzenpfötchen, Kuhblume, Fliegenpilz, Hundsveilchen? Lösung auf Seite 36. Decken Sie die 12 Begriffe ab und versuchen Sie, sich an möglichst viele zu erinnern.

Der A. Vogel-Tipp Sklerodermie

Als Beitrag zu der Rubrik «Erinnerungen an Alfred Vogel» erhielt die Redaktion folgenden Brief von Johanna und Erwin Turtschi.

«Vor Jahren (1957) entwickelte sich am Arm meiner Frau eine entzündliche, sich verhärtende Ablagerung. Ein sehr guter Dermatologe in Bern, sagte ihr, das sei Sklerodermie, da könne man nichts machen und liess ihr 30 Spritzen Penicillin verabreichen. Als das nichts nützte, gingen wir zum besten anthroposophischen Dermatologen in Basel. Dieser sagte, es sei Sklerodermie, da könne man nichts machen. Auf die Frage, wie es denn weitergehe, sagte er, das könne auch den Körper und das Gesicht bedecken. In unserer Verzweiflung wollten wir mit dem Naturarzt Vogel in Verbindung treten, was aber schon damals schwierig war: ein vielgereister und vielbeschäftigter Mann. Zum Glück arbeitete ein Verwandter von uns in der Reformbäckerei Vogels in Bern-Liebefeld. Dieser verriet uns, wann Herr Vogel den nächsten Geschäftsbesuch bei ihm mache, und wir waren einfach <zufällig> bei unserem Cousin zu Besuch. Als Herr Vogel den Arm sah, sagte er ohne zu überlegen: «Das ist Sklerodermie, eine Anlagerung von Kalk, der unglücklicherweise unter der Haut am Arm abgelagert wird, daher die Entzündung. Du musst paradoxerweise Kalk zu Dir nehmen, und zwar in einer Form, die vom Körper aufgenommen werden kann, ein kombiniertes Präparat namens Urticalcin.» (Damals hörten wir zum ersten Mal davon, während es heute sehr viele Leute kennen.) Meine Frau nimmt es noch heute, aber aus anderen Gründen. Sie musste begleitend noch Echinaforce einnehmen, die Sache stabilisierte sich, und nach einigen Monaten war sie verschwunden.»

«Urticalcin» von A. Vogel ist ein homöopathisches Kombinationspräparat, das dazu beiträgt, dass das mit der Nahrung zugeführte Kalzium vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden kann. Kann u.a. auch bei Störungen des Kalkstoffwechsels eingesetzt werden.

BUCHTIPP

Wer nicht fragt ...

«Wieso, weshalb, warum – wer nicht fragt, bleibt dumm», sagt zu Recht schon ein Kinderlied. Oftmals gibt auch unser Körper uns Fragen auf. Doch wo hätte man bisher schon schnell nachschlagen können, warum wir unwillkürlich die Augenbrauen hochziehen, wenn uns etwas verblüfft oder warum der Magen knurrt? Dr. Jürgen Brater, Mediziner



und Zahnmediziner, beantwortet diese, und 650 andere Fragen in knapper, verständlicher, lockerer Weise. Er klärt uns über die täglichen kleinen und grossen Rätsel des Körpers auf. Morgens haben wir Sand in den Augen, vormittags bekommen wir Gänsehaut,

nach dem Mittagessen kämpfen wir mit bleierner Müdigkeit, abends im Konzert müssen wir zwanghaft an der leisesten Stelle husten, beim Einschlafen bemerken wir ein unkontrolliertes Muskelzucken, und sobald wir endlich schlafen, beschwert sich der Partner über unser Schnarchen. Wieso? Weshalb? Warum? Oder wissen Sie, wie dunkle Ringe unter den Augen entstehen? Warum man kein Wasser trinken soll, wenn man Beeren gegessen hat? Warum Ozon schädlich ist? Wie Seitenstechen entsteht? Solche und ähnliche Fragen haben wir uns wahrscheinlich alle schon mal gestellt, aber dann, mangels Nachschlagemöglichkeit, bald wieder ad acta gelegt. Mit Braters Lexikon hat die nachrichtenlose Zeit jetzt ein Ende. Ihm gelingt sogar, Fragen zu beantworten, die wir uns nie zuvor gestellt haben: Sind kurz-sichtige Menschen intelligenter als andere? Warum hilft ein Katerfrühstück am Morgen danach? Ist Küssen gesund?

Jürgen Brater «Lexikon der rätselhaften Körpervorgänge. Von Alkoholrausch bis Zähneknirschen», Eichborn Verlag 2002, 498 S., geb., ISBN 3-8218-3916-3, CHF 41.–/Euro 22.90

• IZR

Heilbad Unterrechstein feiert

Oberhalb des als Biedermeierdorf bekannten Kurortes Heiden im Appenzeller Vorderland liegt das traditionsreiche Mineralbad Unterrechstein, das nach seiner Neugründung im September 1982 nun mit Stolz sein 20-jähriges Jubiläum begeht. Neben dem qualitativ hervorragenden Heilwasser im Schwimmbad und an der Trinksäule verfügt die Anlage über zahlreiche weitere Attraktionen im Wellness- und Fitnessbereich, deren hohe Qualität das Gütesiegel «Q» von Schweiz Tourismus belegt. Neben Freiluft-Sonnenterrasse, Solarium, Sauna, Finarium und Fusspflegestudio ist das vielseitige Kursangebot mit Bodyforming, Gymnastik, Aquafit, Walking, Joggen und natürlich Schwimmen ein häufig und gern genutzter Anziehungspunkt für die Besucher, wobei sich Spinning (ein intensives Ausdauer- und Kreislauftraining auf speziellen Indoor-Bikes zu fetziger Musik) als eigentlicher Renner erwies. Bei den Besuchern sehr beliebt sind auch der von Heiden nach Unterrechstein (und weiter bis nach St. Anton) führende Gesundheitsweg, der altbewährte Heilverfahren aufzeigt, sowie der 1994 angelegte Alfred-Vogel-Heilpflanzengarten. Die Zukunftspläne des Mineralbads



Reizvolles Detail aus dem A. Vogel-Schaugarten

Unterrechstein gehen in Richtung «Gesundheitspark», und ein grosser Schritt hin zu diesem anspruchsvollen Ziel wird mit der Inbetriebnahme eines Aussenbades im Sommer 2003 gemacht werden.

P. Eggenberger

Prothesen blitzschnell reinigen

Bis heute hatten die meisten Prothesen-, Implantat- und Zahnsparträger Mühe, ihren Zahnersatz gründlich zu reinigen. Nach jedem Essen haften Speisereste zwischen den Zähnen, die beseitigt werden müssen, sonst bilden sich sehr rasch hartnäckige Beläge, Verfärbungen, Zahnstein, Plaque, Bakterienherde und Verfärbungen, was sehr oft zu schlechtem Mundgeruch führt. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die Reinigung durch Einlegen zuviel Zeit in Anspruch nimmt; es ist auch nicht jedermanns Sache, ohne Gebiss oder Teilersatz die Nacht zu verbringen. Für absolute Sauberkeit sorgt jetzt ein biologisch abbaubares Reinigungsmittel, welches in ca. 60 Sekunden den Zahnersatz so sauber macht, wie es bisher nicht möglich war. Werden die Zähne nach jeder Mahlzeit damit geputzt, haben Zahnstein & Co. keine Chance, und die Prothesen und Spangen bleiben über Jahre wie neu. «Propident» wurde von Zahnärzten getestet und empfohlen.



Infos: Heggli Naturprodukte, PF 53, CH 8204 Schaffhausen, Tel: 052/625 7581.

Alarmsignale in der Schweiz

Wie damals in Grossbritannien, so steigen in der Schweiz jetzt fünf bis sechs Jahre nach dem Höhepunkt der BSE-Krise (1996) die Zahl der Creutzfeld-Jakob-Erkrankungen (CJK). Doch anders als in Grossbritannien nimmt nicht die neue Variante von CJK in alarmierender Weise zu, sondern die schon lange bekannte Form, die sogenannte sporadische CJK. Das spricht zunächst gegen einen Zusammenhang mit BSE, macht aber den Anstieg in der Schweiz um so mysteriöser. Im Jahr 2001 wurde die Erkrankung bei 18 Personen diagnostiziert, in den Jahren davor lag die Zahl der Neuerkrankungen zwischen sieben und zehn. Mit einer weiter steigenden Zahl von

CJK-Opfern ist auch in diesem Jahr zu rechnen: Im ersten Quartal 2002 sind bereits sieben Personen erkrankt. So ist mit vier Erkrankungen pro eine Million Einwohner pro Jahr zu rechnen – viermal mehr als in anderen Ländern. Noch ist ungewiss, ob man es mit statistischen «Ausreissern» zu tun hat, mit eifrigen Schweizer Ärzten, die nach der BSE-Epidemie genauer hinschauen und öfter CJK diagnostizieren als Kollegen in anderen Ländern, oder mit ernststen Alarmsignalen.

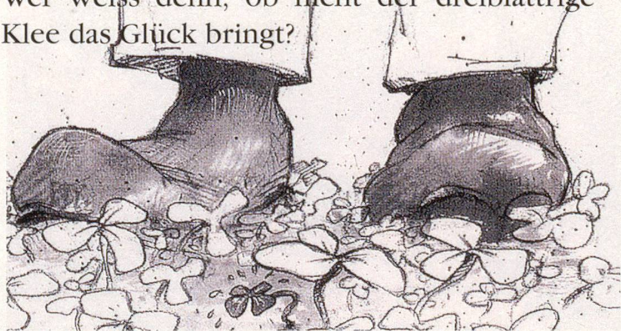
Schrullen ohne Ende?

Einmal Macke, immer Macke? Im Inselreich jenseits des Ärmelkanals gehört ein gewisser Hang zur Schrulligkeit zwar fast zum guten Ton. Trotzdem wollten es Forscher vom Imperial College in London genauer wissen und untersuchten in einer Studie, ob und inwieweit sich Persönlichkeitsstörungen mit den Jahren verändern. 178 Patienten mit solchen Störungen oder zumindest auffälligen Wesensmerkmalen wurden über einen Zeitraum von 12 Jahren beobachtet. Das Ergebnis zeigte, dass Exzentriker noch exzentrischer werden, und Menschen, die zu Besorgnis neigen, sorgen sich immer mehr. Die Ausnahme sind Grossspurige, die mit der Zeit ein wenig klein beigegeben. Bislang dachte man, dass sich Persönlichkeitsstörungen nur wenig verändern.

medical tribune.de

Verkannte Fülle?

Wer weiss denn, ob nicht der dreiblättrige Klee das Glück bringt?



Aus: Seid froh, wenn's schwierig ist ... von Peter Hohl und Joaquin Busch, SecuMedia Verlag, Ingelheim/www.wochensprueche.de

HEILPFLANZE DES MONATS

Hauswurz

Dach-Hauswurz, Echte Hauswurz, Wetterwurz, Donnerkraut oder Katalonische Hauswurz gehört zur Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*), welche etwa 40 Gattungen mit 1500 Arten umfasst. Die immergrüne, winterharte Hauswurz (*Sempervivum tectorum*) ist anspruchslos, verträgt lange Dürreperioden und gedeiht auch auf Steinen, Mauern, Dächern und in Felsspalten. Bei Dauernässe verfault sie. Da man sich früher von ihr Schutz vor Unwetter, besonders Blitzschlag, versprach, ordnete Karl der Grosse an, sie auf jedes Dach zu pflanzen. Heute ist die wildwachsende Pflanze geschützt, die ursprüngliche Alpenpflanze gedeiht aber auch in vielen Steingärten und Balkontöpfen. Die Blätter schliessen sich in der kalten Jahreszeit fast kugelig schützend zusammen, um sich in der wärmeren Wachstumsperiode sternförmig zu entfalten. Aus den schönen Rosetten mit den dickfleischigen, wasserspeichernden Blättern spriessen zwischen Juli und September rosafarbene Blüten. Die saftigen Blätter enthalten Gerbstoffe, Schleime, Harze, Ameisensäure, fettes Öl und sehr viel Apfelsäure und besitzen eine kühlende und adstringierende (zusammenziehende) Wirkung. In der Volksmedizin wurde und wird der Saft der frischen zerquetschten Blätter äusserlich bei Hauterkrankungen, Entzündungen, Gürtelrose, (Brand-)Wunden, Sommersprossen, Insektenstichen, Warzen und Hühneraugen angewendet.

• IZR

