

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

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

Blutdruck senken ohne Medis

Auch ohne Medikamente kann man einen krankhaft erhöhten Blutdruck senken. Je nach Höhe der Blutdruckwerte und Art der verordneten Medikamente lässt sich durch geeignete nicht-medikamentöse Massnahmen entweder die Dosis der einzunehmenden Medikamente verringern oder das Medikament sogar ganz absetzen. Zum «Rezept» gehören eine salzarme Ernährung, weniger als 30 Gramm Alkohol pro Tag, was etwa einem Viertel Wein entspricht, sowie Entspannungstherapien. Übergewichtige können mit einer Gewichtsabnahme entscheidend zu einer Verbesserung ihrer Blutdruckwerte beitragen. Besonders effektiv jedoch ist moderates körperliches Training wie Schwimmen, Joggen, Walking, Tanzen - mindestens dreimal pro Woche (besser täglich) über 20 (besser 30) Minuten. Bei älteren Menschen braucht die Belastung dabei nicht intensiv zu sein, weil es nicht auf Leistung, sondern auf Ausdauer ankommt. Zur Orientierung für den Puls ist die Formel 170 minus Lebensalter geeignet. journalMED

Asthma aus der Mutterbrust

Muttermilch ist die ideale Nahrung für gesunde Säuglinge, und Stillen kann späteren Allergien vorbeugen, stellt Professor Dr. Berthold Koletzko klar. Doch es gibt Ausnahmen. In einer amerikanischen Studie wurden 1246 gesunde Neugeborene im Alter von sechs, neun und elf Jahren nachuntersucht. Dabei zeigte sich ein interessantes Resultat bei den Kindern von Asthmatikerinnen: Je länger sie als Baby gestillt wurden, umso höher lag ihr späteres Asthma-Risiko. Bei Babys mit schwerer Neurodermitis kann Stillen ebenfalls ungünstig sein. So entwickeln auch voll gestillte Säuglinge nicht selten schwere Nahrungsmittelallergien. Ausgelöst werden sie durch in die Muttermilch übergetretene Kuhmilch- und andere Nahrungsproteine. In einem solchen Fall sollte die Mutter sieben bis zehn Tage lang Kuh-

milchweiss, Hühnerei, Fisch, Weizen, Roggen und Gerste vom Speisezettel streichen. Bessert sich die Haut des Kindes, wird die Diät unter Ergänzung von Kalzium fortgesetzt. Bessert sich der Hautzustand nicht oder hält die Mutter die Diät nicht durch, kann eine Hydrolysatnahrung (ergänzende Aminosäuren) dem Kind helfen. Medical Tribune

Die Biowelt in Nürnberg

Vom 13. bis 16. Februar öffnet die Messe für Bio-Produkte «BioFach» im Messezentrum Nürnberg wieder ihre Tore. 2002 erlebte die Messe das Rekordergebnis von über 1900 Ausstellern und rund 27 800 Besuchern. Auch in diesem Jahr präsentiert sich die Bio-Branche in all ihren Facetten - mit verlockenden Sonder-schauen, der langen BioNacht, einem aktuellen Kongressprogramm und dem Schwerpunkt Bio-Weine aus aller Welt.

Infos: Tel. 0049 (0)911 86 06 49 09, Internet: www.biofach.de mit online-Messekatalog.

Schwarzwald: Kur und Fitness

Die Therme in Bad Teinach (bei Bewegungseinschränkungen) und der Heilstollen in Neulach (bei Atemwegserkrankungen) bieten eine einmalige Kombination für Kur, Fitness und Erholung im Schwarzwald. Beide Kurorte liegen an der Schwarzwald-Bäderstrasse. Der



Das idyllische Teinachtal im Schwarzwald bietet spannende Entdeckungen für jung und alt.

Radweg Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee sowie der Schwarzwald-Fernwanderweg «Ost» führen auf halbem Weg durch das reizvolle Teinachtal. Die Teinachtal-Touristik in Neubulach hat ein Programm zusammengestellt, das einzelne Schnuppertage mit Rundfahrt und Kennenlern-Wochen mit Busrundfahrten, geführten Wander- und Radtouren sowie ein ärztlich betreutes Fitness-Programm umfasst. Termine: 14. bis 22. März, 5. bis 12. April, 10. bis 17. Mai und 21. bis 28. Juni 2003. Termine Schnuppertage: 19. März, 9. April, 14. Mai und 25. Juni 2003. Infos: Tel. D (0)7053/9695-10/11/12 und www.nebulach.de

www.ayurveda-portal.de

Unter dieser Internet-Adresse finden Interessierte eine umfassende Informationsplattform rund um das Thema Ayurveda. In übersichtlicher Form kann man sich über das jahrtausendealte Wissen und das ständig wachsende Angebot auf dem ayurvedischen Markt informieren. Ein umfangreiches Branchenbuch ermöglicht die gezielte Suche nach regionalen und überregionalen Anbietern u.a. in den Bereichen Massage, ärztliche Konsultationen, Ausbildungen und Kur. Aktuelle Beiträge und Tipps bieten laufend neue Informationen, verschiedene Foren ermöglichen Mitgliedern den Erfahrungsaustausch untereinander. Darüber hinaus gibt es einen Veranstaltungskalender, zum Beispiel für Ausbildungen, Seminare, Workshops, Vorträge, themenbezogene Fernsehbeiträge, Zeitschriftenartikel und Bücher.

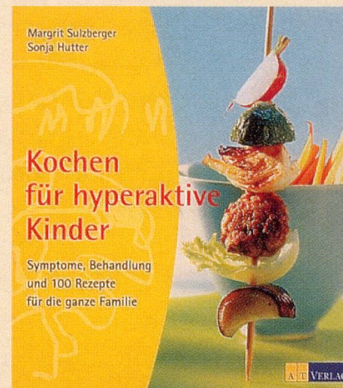
Fitness-Training für's Gehirn

1. Welches Wort passt vor alle folgenden: ...bursche, ...schönheit, ...zustand, ...schutz, ...arzt, ...dünger?
2. Wie geht die Zahlenreihe weiter
6 12 27 7 14 30 8 16 33 _ _ ?
3. Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes NACHRICHTEN möglichst viele neue Wörter (mit beliebig vielen Buchstaben). Lösung: S. 9

BUCHTIPP

Kochen für den Zappelphilipp

POS, HKS, ADHD – das «Zappelphilipp-Syndrom» hat viele Namen und viele Gesichter. Gemeint sind Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen, die in Elternhaus und Schule zu Problemen führen, sei es, weil das Kind hyperaktiv ist oder sei es, weil es Teilleistungsschwächen wie Legasthenie oder Dyskalkulie besitzt. Je nach Per-



spektive wird diese Krankheit in der Regel durch eine Verhaltenstherapie, mit Medikamenten (z.B. Ritalin) oder unter dem Aspekt «Allergie» behandelt. In

ihrem Buch beschreiben die beiden Autorinnen nicht nur die POS-Symptome in den verschiedenen Entwicklungsstadien vom Baby- bis zum Erwachsenenalter sowie ihre möglichen Auslöser von Amalgam bis Zucker, sondern auch die unterschiedlichen Behandlungsansätze. Die Ernährung spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle, und die Autorinnen wissen, wovon sie sprechen, denn sie haben beide hyperaktive Kinder grossgezogen. Insbesondere kennen sie die Schwierigkeiten einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in einer ganzen Familie (sie legen dafür einen 9-Punkte-Plan vor). Neben vielen wertvollen Tipps und grundsätzlichen Regeln zur Ernährung und zum Ernährungsverhalten enthält das übersichtliche und hilfreiche Buch einen Rezeptteil mit 100 leckeren Menüvorschlägen sowie eine ausführliche Liste derjenigen Lebensmittel, welche Zappelphilipp essen bzw. eben nicht essen soll.

Margrit Sulzberger/Sonja Hutter «Kochen für hyperaktive Kinder», AT Verlag, Aarau, 2002 kartoniert, 132 S., ISBN 3-85502-773-0, CHF 24.90/Euro 14.50

• CU

Herzbelemmend

Depressionen nach einem Herzinfarkt sind ein von der Medizin unterschätztes Problem, wie zwei neuere amerikanische Studien zeigen. Forscher der Universität Utah untersuchten 177 Infarktpatienten und diagnostizierten bei 36 Prozent der Frauen und 24 Prozent der Männer mittelschwere bis sehr schwere Depressionen. Als besonders gefährdet erwiesen sich Alleinstehende und Unverheiratete, Personen mit niedrigem Einkommen und Behinderte. Entgegen dem Sprichwort heilt die Zeit nach einer Herzattacke keineswegs alle Wunden. Im Gegenteil: Manche Patienten packt die Niedergeschlagenheit erst Monate nach dem Zwischenfall. Dies ergab eine Studie, bei der 1250 Patienten nach ihrem Infarkt für ein Jahr begleitet worden waren. 27 Prozent entwickelten bereits in der Klinik depressive Symptome, nach drei Monaten waren weitere 10 Prozent und nach zwölf Monaten nochmals 10 Prozent hinzugekommen. Die Forscher befürchten, dass tiefe Freud- und Mutlosigkeit in einen fatalen Teufelskreis führt, denn Depressionen sind wiederum ein Risikofaktor für Herzversagen. Umso schwerer wiegt, dass die behandelnden Ärzte häufig nicht bemerkt hatten, wie es um ihre Patienten psychisch stand.

Psychologie heute

Ziegen fangen an zu spinnen

Schöne neue Welt der Biotechnik: Kanadische Forscher haben das Gen zur Produktion von Spinnenseide in die Milchdrüsen von Ziegen eingebaut. Die Seide, von der Materialforscher seit langem träumen, stammt nicht von einer Raupe. Der Stoff – elastischer als Nylon, belastbarer als Stahl – entsteht im Leib von Spinnen. Doch wegen der verhältnismässig geringen Menge spielte die «Wundersubstanz» bislang keine Rolle in der industriellen Fertigung, und der Nutzen ihrer phänomenalen elastischen Eigenschaften beschränkt sich immer noch auf das Bremsen und Einfangen von Insekten in vollem Fluge. Das mag nun anders

werden: Statt etwa zu versuchen, die Seide von Heerscharen von Spinnen zu gewinnen – die Achtbeiner fressen sich gegenseitig auf, wenn sie auf engem Raum gehalten werden –, hat die kanadische Spinnenseidenfirma Nexia nun einen Weg gefunden, den Stoff aus Ziegen zu «melken». Die dort angestellten Wissenschaftler, gesponsert vom kanadischen Verteidigungsministerium und dem U. S. Army Soldier and Biological Chemical Command, isolierten das Gen für die besonders belastbaren Tragfäden aus Kreuzspinnen und schleusten es in nigerianische Zwergziegen ein. Wenn aus der Milch Fett, Milchproteine und überschüssiges Wasser entfernt werden, bleibt ein klebriger Seidenbrei übrig, der jener Substanz entspricht, die Spinnen in ihren Drüsen produzieren. Die ersten medizinischen Spinnenseidenprodukte sollen innerhalb eines Jahres auf dem Markt erhältlich sein. Die Forscher denken dabei insbesondere an hauchdünne Nähfäden, die bei Augenverletzungen zum Einsatz kommen sollen und derzeit auf ihre Bioverträglichkeit getestet werden. GEO

Erfahrungsberichte von Lesern zu **Rheuma** gesucht

Für eine A. Vogel-Publikation zum Thema Rheuma suchen wir Patienten, die der Redaktion ihre Erfahrungen mit herkömmlichen, alternativen und begleitenden Therapien mitteilen. Berichten Sie uns, unter welcher Form von Rheuma Sie leiden, wie Sie damit zurechtkommen, wie Sie sich ernähren und wie Sie Ihren Alltag bewältigen. Wichtig wäre auch zu wissen, welche Alltagshilfen und orthopädische Hilfsmittel Sie benutzen und welche Eigeninitiativen Sie entwickelten, um sich gegen die Krankheit zu wehren. Wir möchten Ihre Erfahrungsberichte gerne veröffentlichen und bitten deshalb um die Genehmigung Ihren Namen (ohne Ortsangabe) und Ihr Alter nennen zu dürfen. Schreiben Sie möglichst schnell unter dem **Stichwort Rheuma** an: Verlag A. Vogel AG, Postfach 63, CH-9053 Teufen, E-Mail: i.zehnder@verlag-avogel.ch

Ist Koma eine Schlafstörung?

Ein Koma kann Schlafen ohne Aufwachen sein. Das behauptet ein britischer Forscher im Fachblatt «Journal of the Royal Society of Medicine». Schlafen und Wachen ist ein Prozess, der aktiv von bestimmten Gehirnzentren gesteuert wird. Werden diese Zentren verletzt, könnten ansonsten vergleichsweise gesunde Patienten in einen endlosen Schlaf fallen, argumentiert Bidi Evans vom King's College Krankenhaus in London. Sitz des Bewusstseins ist die Hirnrinde des Grosshirns. Ein Zentrum im Hirnstamm sorgt dafür, dass die Hirnrinde für ihre Arbeit hinreichend aktiviert wird. Gehen wir schlafen, senkt der Hirnstamm die Aktivität des Grosshirns und das Bewusstsein verschwindet. Eine Verletzung im Hirnstamm kann diesen Mechanismus zur Aktivierung der Hirnrinde jedoch stören, weshalb das Gehirn einiger Komapatienten einfach nicht mehr die Fähigkeit zum Aufwachen besitzt. Daneben gibt es aber auch andere Ursachen für ein Koma, schreibt der Neurophysiologe. So kann auch die Hirnrinde selbst durch eine schwere Alzheimer-Erkrankung zerstört werden oder das ebenfalls an der Aktivierung beteiligte Zwischenhirn ist verletzt. Bild der Wissenschaft

Der «Weiss» in der 10. Auflage

Der «Weiss», wie das «Lehrbuch der Phytotherapie» von Prof. Dr. Rudolf Fritz Weiss seit Jahrzehnten genannt wird, feiert ein Jubiläum: Der 1944 erstmals erschienene Phyto-Klassiker ist in der 10. erweiterten Auflage erschienen.

Gehirnfitness: Lösungen v. S. 7

1.) Natur, 2.) 9 18 36, 3.) z.B.: acht, acht, (Acht), an, Art, Are, ((Car), echt, ein, Eiter, er, Hahn, Hain, hart, heiter, hier, her, Hecht, hin, Hirte, ich, ihr, ihre, in, Iran, nach, Nacht, nein, nie, nicht, Nichte, Rache, Rain, ran, (Ranch), Rat, Reh, Recht, reich, rein, richten, Riet, Kin- ne, Tanne, Teich, Tier, Tran.

HEILPFLANZE DES MONATS

Wachsblume

Die Wachs- oder Porzellanblume (*Hoya*) gehört zur Familie der Seidenpflanzengewächse und stammt aus den tropischen und subtropischen Wäldern Südostasiens, aus dem Süden Chinas und Indiens, aber auch aus Australien. Die Zahl der Arten ist unbekannt, Schätzungen sprechen von bis zu 500. Hoyas wachsen, wie viele andere typische Regenwaldpflanzen (Orchideen, Bromelien, Philodendron) bei hoher Luftfeuchtigkeit ohne direkten Bodenkontakt als Aufsitzer auf anderen Pflanzen – meist Bäumen – ohne ihnen Wasser oder Nährstoffe zu entziehen. Deshalb bezeichnet man sie als Aufsitzerpflanzen oder Epiphyten und nicht als Schmarotzer (Parasiten). Die immergrünen Hoyas haben ganz verschiedene Wuchsformen, viele wachsen mit meterlangen Trieben kletternd nach oben, andere kriechen, hängen nach unten oder sind buschig. Die meist sternförmigen Blüten, die oft in Dolden oder schirmartig zusammenstehen, sind vielfach geruchlos, es gibt aber auch Arten, die leicht nach Zitrone oder Karamell riechen, andere duften nur nachts, dafür aber um so intensiver, z.B. nach schwerem, süßem Parfüm. Manche Blüten scheiden einen klebrigen Nektartropfen aus, der wie eine Träne aussieht. Hoyas sind in Mode gekommen, und was neuerdings an Wachsblumen auf uns zukommt, ist schlichtweg sensationell! Selbst ausgefuchste Botaniker geraten da ins Schwärmen.

