Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

Rubrik: Fakten & Tipps

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

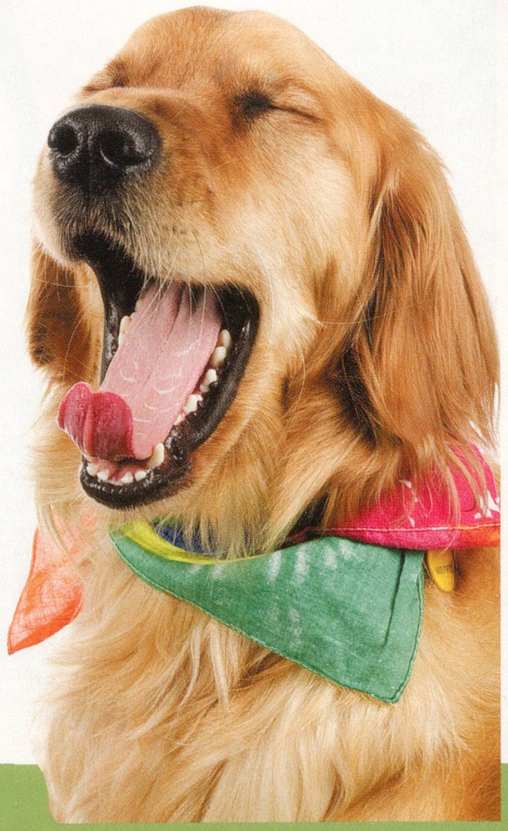
Download PDF: 11.07.2025

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

Es ist ja so ansteckend

Nein, Bello will Sie nicht auf den Arm nehmen. Auch für Hunde, genauso wie für Schimpansen, gilt: Gähnen ist sehr ansteckend.
Das haben Forscher der Universität London nun erstmals experimentell bestätigt. Die Wissenschaftler um den Psychologen Atsushi Senju ließen dazu einen Menschen in Gegenwart eines Hundes laut gähnen. In mehr als 70 Prozent aller Fälle fing der beobachtete Hund dann ebenfalls an zu gähnen. Die Forscher schliessen daraus übrigens auch auf ein Einfühlungsvermögen der Tiere.

Wissenschaft.de

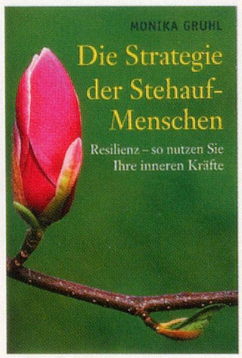


Wenn Herrchen gähnt, muss ich einfach auch ...

Fakten & Tipps

Buchtipp: Die Strategie der Stehauf-Menschen

Was ist das Geheimnis der Menschen, die aus grossen und kleineren Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen es manche, den alltäglichen Stress so gelassen zu bewältigen? Sie verfügen über eine zentrale Kraft im Leben: Resilienz – die innere emotionale Stärke, die uns durch Krisen trägt, in Verbindung mit praktischen Fähigkeiten, auf die wir auch bei alltäglichen Herausforderungen zurückgreifen können.
Resiliente Menschen haben eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese ermöglichen es uns, unabhängig von den äusseren Umständen und Gegebenheiten (seelisch) gesund zu bleiben oder zu werden, unsere innere Balance zu finden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und versöhnlich mit uns selbst und anderen umzugehen.
Die Lehrerin und Sozialpädagogin Monika Gruhl, die heute als freie Trainerin und Beraterin arbeitet, hat ein populäres Sachbuch geschrieben, das eine konkrete Einführung in das Thema Resilienz mit vielen Fallbeispielen vereinbart und Anregungen bietet, die sofort praktisch umsetzbar sind.



Monika Gruhl, «Die Strategie der Stehauf-Menschen. Resilienz – so nutzen Sie Ihre inneren Kräfte», 190 S., kartoniert, Herder Verlag 2008, ISBN-13: 978-3-45129-7991, CHF 27.50/ Euro 14.95.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Auszeichnung für «GN-Koch»

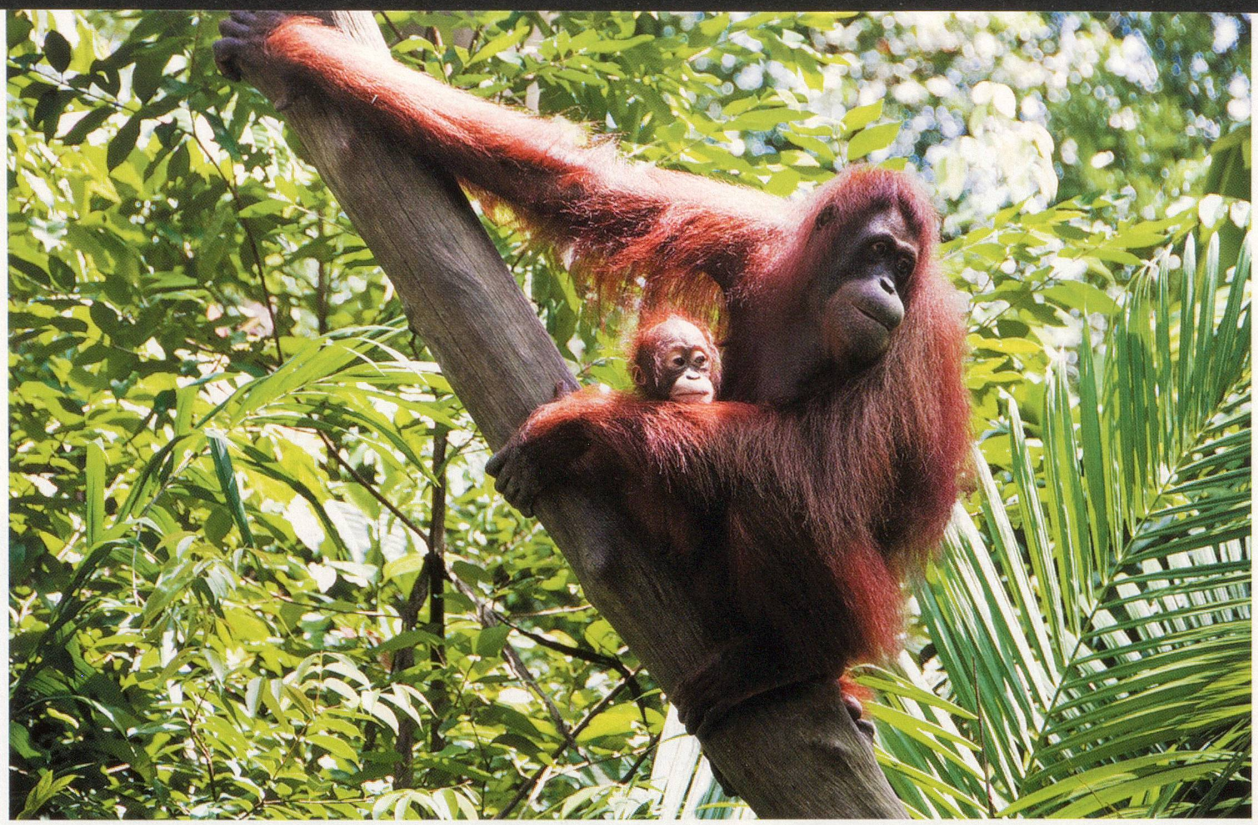
Joannis Malathounis, seit 2007 Rezeptautor für die «Gesundheits-Nachrichten», erhielt die begehrte Auszeichnung «Aufsteiger des Jahres» vom Restaurantführer «Gusto Baden-Württemberg».
Die Begründung: «Er interpretiert mit sehr viel Individualität und Originalität die Küche seines Heimatlandes erfrischend anders und auf sehr hohem Gesamtniveau.» Zudem habe der Küchenchef des «Malathounis» in Kernen im Remstal seine Kochkünste konstant weiterentwickelt und immer neue, spannende Akzente gesetzt.

Lebenserwartung steigend: Das gilt auch für Männer – wenn sie auf sich achten.

Wie 70-jährige 90 werden

Auch bei jüngeren Senioren bestimmt ihr Lebensstil, wie alt sie werden – Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sowie wenig Bewegung kosten Lebenszeit. Wer dagegen auch als Rentner sportlich ist, hat gute Chancen, seinen 90. Geburtstag zu feiern.
Insbesondere Männer können ein hohes Alter erreichen, wenn sie auch als 70jährige auf ihre Lebensführung achten, berichten Laurel B. Yates und seine Bostoner Kollegen in einem Fachmagazin.
Yates und Kollegen begleiteten 2357 Männer über einen Zeitraum von 25 Jahren. Zu Beginn waren die Studienteilnehmer im Durchschnitt 72 Jahre alt. Die Wissenschaftler stellten in jedem Jahr Fragen zum Lebensstil und zu bestehenden Erkrankungen.
Das Ergebnis: Wer zwei- bis viermal die Woche körperlich aktiv war, nicht rauchte, normalen Blutdruck hatte und auch nicht an Diabetes litt, hatte eine 54-prozentige Wahrscheinlichkeit, mindestens 90 Jahre alt zu werden. Ohne Sport sank diese Chance auf 44 Prozent, mit Übergewicht auf 26 und bei Rauchern gar auf 22 Prozent.
«Unsere Resultate zeigen», so die Autoren der Studie, «dass eine gesunde Lebensweise und ein Risikomanagement auch bei jungen Senioren fortgesetzt werden sollten, um körperliche Einschränkungen zu vermeiden und die Sterblichkeit zu senken.»

Medical Tribune



Fakten & Tipps

Naturheilmittel auch für Affen: Orang-Utans wurden auf Borneo beim Einsatz «selbstgemachter Salben» beobachtet.

Menschenaffen benutzen Heilpflanzen

Wildlebende Orang-Utans auf der indonesischen Insel Borneo verwenden dieselben natürlichen Medikamente gegen Schmerzen wie die dort lebenden Menschen, entdeckte die Affenforscherin Helen Morrogh Bernard von der Universität Cambridge.

Sie beobachtete bereits vier Affen, die ihre Arme und Beine mit einer Art Salbe einrieben. Ein Orang-Utan Weibchen pflückte eine Handvoll Blätter und zerkaute sie so lange, bis sich durch den Speichel ein grün-weisser Schaum im Mund bildete. Danach schöpfte der Affe mit der rechten Hand den Schaum vom Mund und rieb sich den linken Arm von der Schulter bis zum Handgelenk ein.

Nachdem das Weibchen fertig war, ließ es die Blätter fallen. Das gab der Forscherin die Möglichkeit, die Pflanze zu identifizieren. Es stellte sich heraus, dass die Blätter zu den sogenannten Tagblumen (Commelina) gehören. Sie zählen nicht zu den Pflanzen, die Orang-Utans normalerweise essen.

Einheimische kennen die Pflanze gut. Sie verarbeiten die Blätter zu Balsam und reiben ihn auf die Haut, um Muskelschmerzen, Wunden und Schwellungen zu behandeln.

Bisher war bekannt, dass Schimpansen und Gorillas Kräuter oder gekaute Kerne schlucken, um Darmparasiten los zu werden. Einige Affenarten und Lemuren reiben sich Tabak, Zwiebeln oder Knoblauch aufs Fell, um Insekten abzuschrecken. Aber es ist das erste Mal, dass Menschenaffen beobachtet wurden, die mit «Naturheilmitteln» ihre Entzündungen behandeln.

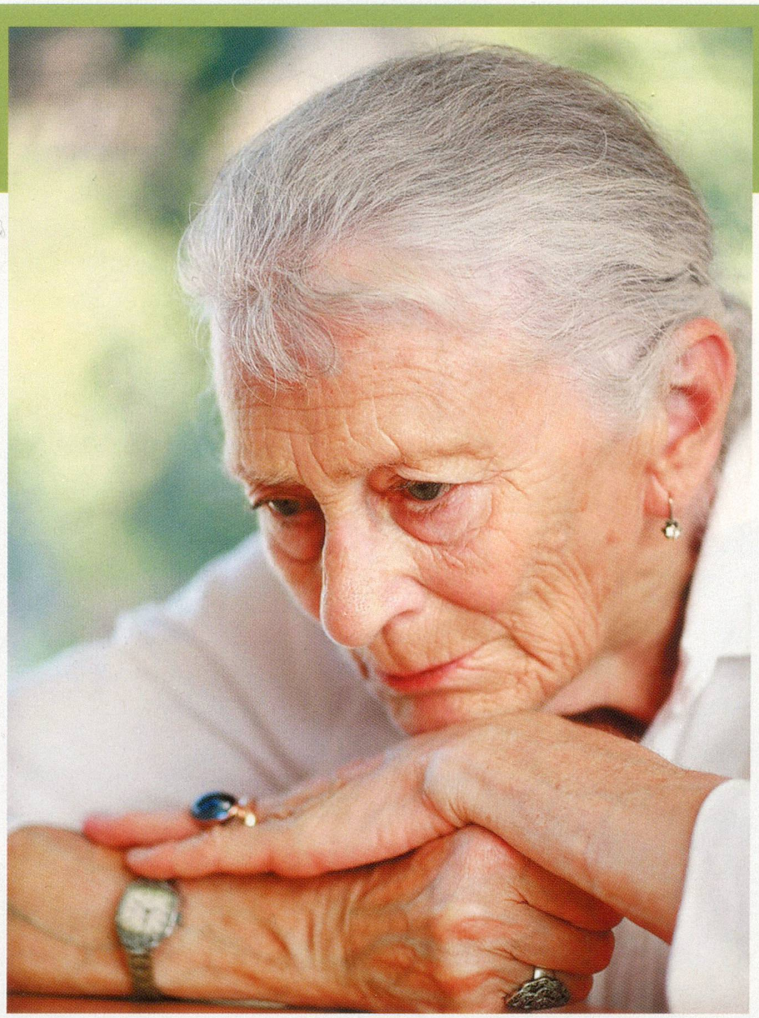
ORF on Science

Neues zum Vitamin D

Vitamin D ist wichtig – nicht nur für die Kalziumaufnahme (vgl. «Das Sonnenhormon», GN 7/8 2008). Studien weisen auf einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel als unabhängigen Risikofaktor hin.
Im Juni belegte eine österreichische Studie, dass ein Mangel an Vitamin D zu einem erheblich grösseren Sterberisiko führt. Die Wissenschaftler aus Graz untersuchten knapp 3300 Patienten mit einem Durchschnittsalter von 62 Jahren und stellten fest, dass im Laufe der Studie beinahe doppelt so viele Patienten aus der Gruppe mit dem niedrigsten Vitamin D-Wert starben wie Patienten aus der Gruppe mit dem höchsten Wert. Eine Massenstudie der Johns Hopkins University (USA) stützt nun diese Ergebnisse. Bei den 13 000 zunächst gesunden Männern und Frauen, die über sechs Jahre begleitet wurden, stellten die Wissenschaftler ein um gut 25 Prozent höheres Sterberisiko bei Vitamin D-Mangel fest.
Frühere Studien ergaben ausserdem ein höheres Diabetes-, Adipositas- und Bluthochdruckrisiko. Die Untersuchung zeige deutlich, «dass alle, die sich um ihre Gesundheit sorgen, genauer auf das Vitamin D in ihrem Blut achten sollten», erklärten die Forscher. Welt.de

Zusammenleben schützt vor Demenz

Das Zusammenleben mit anderen senkt das Risiko für eine Demenzerkrankung laut einer schwedischen Langzeitstudie um fast 50 Prozent. Menschen, die zeitlebens allein wohnten, wiesen ein stark erhöhtes Demenzrisiko auf. Besonders stark gefährdet waren jedoch geschiedene oder verwitwete Senioren.
Wer frühzeitig seinen Partner verloren hatte und dann allein lebte, erkrankte wesentlich eher an Alzheimer oder einer anderen Demenzform, berichtet das Stockholmer Karolinska-Institut. Einerseits kann die mit dem Zusammenleben verbundene soziale und intellektuelle Anregung einen positiven Einfluss ausüben, andererseits könne eine Traumatisierung etwa durch den Verlust des Partners die Tendenz zu der Erkrankung erhöhen. ORF on Science



Vielleicht sollte man einmal über alternative Wohnformen nachdenken? Im Alter allein zu bleiben, erhöht das Risiko, dement zu werden.