**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 66 (2009)

**Heft:** 2: Allergien im Vormarsch

**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:** 17.07.2025

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

## Lieblingsmusik schützt das Herz

Ob Bach, Beatles oder Beyoncé – wer regelmässig seine Lieblingsmusik hört, tut damit etwas für Herz und Gefässe. Wie amerikanische Mediziner um Dr. Michael Miller von der Universität Maryland herausfanden, weitet angenehme Musik das Innere der Blutgefässe, sodass das Blut freier und schneller fliessen kann.

Für die Studie hörten Freiwillige Musikstücke, die ihnen gefielen, sowie solche, die sie unruhig machten oder die sie als unangenehm empfanden. Zusätzlich sahen die Teilnehmer lustige Video-Clips oder hörten Entspannungsmusik .

Anschliessend ermittelten die Forscher den Blutfluss. Ergebnis: Nach dem Anhören der Lieblingsmusik weiteten sich die Blutgefässe um 26 Prozent, während der Durchmesser nach den als unangenehm empfundenen Songs um sechs Prozent abnahm. Mit 19 Prozent nicht viel weniger gefässerweiternd wirkten die lustigen Video-Clips. Die Entspannungsmusik hatte dagegen nur eine Steigerung von elf Prozent zur Folge. Die Lieblingsmusik hat damit eine ähnlich gefässerweiternde Wirkung wie z.B. Joggen. Medical Mirror

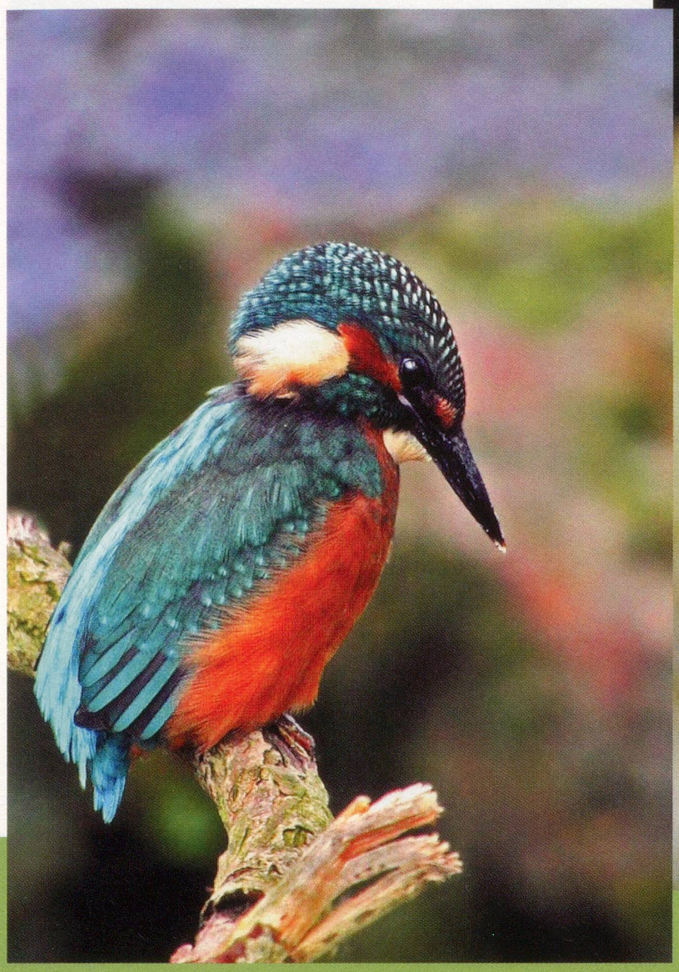
# Fakten & Tipps

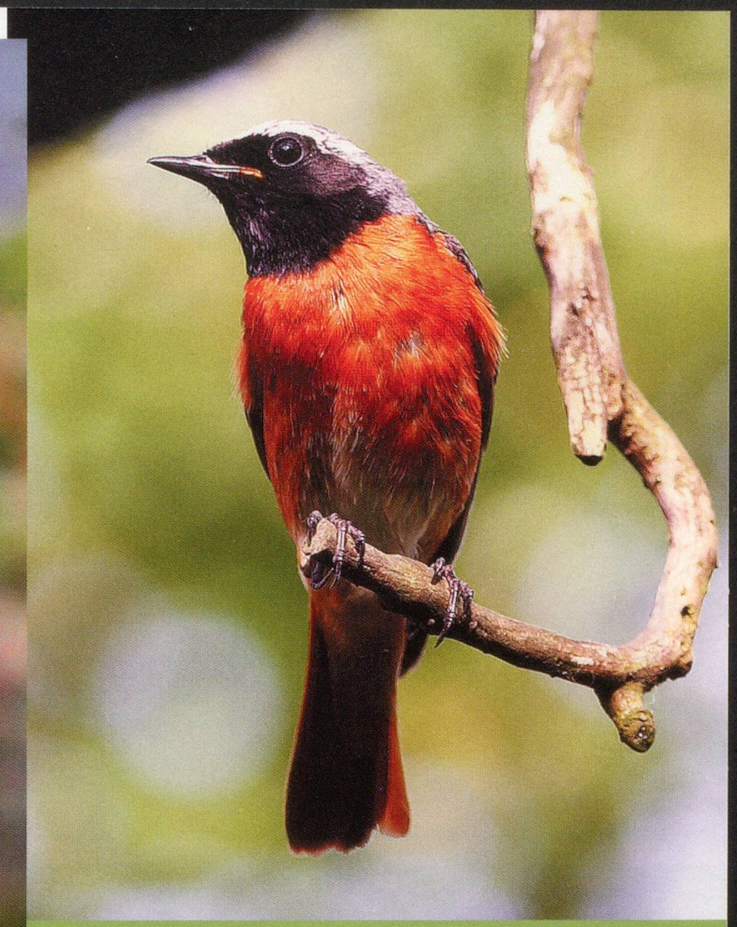
## Empfindlicher Darm: Vorsicht mit Spülmitteln

Spülmittelreste auf dem Geschirr sind für Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen ungünstig.

Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) sollten darauf achten, dass ihr Geschirr frei von Spülmittelresten ist. Zu den CED zählen Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Colitis indeterminata und die mikroskopischen Colitiden. Die mit Abstand häufigsten sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Schon länger wurde ein Zusammenhang zwischen diesen Darmerkrankungen und Detergenzien in Reinigungsmitteln und industriell gefertigten Nahrungsmitteln vermutet. Diese Verbindung zwischen vermehrten Spülmittelrückständen auf Gläsern, Geschirr und Besteck und der Krankheitshäufigkeit konnte nun in Versuchen erhärtet werden. Mediziner raten daher CED-Patienten, Geschirr und Bestecke gründlich mit klarem Wasser zu spülen. Ärzte Zeitung





Der Eisvogel (Alecedo attis, links), und der Gartenrotschwanz (Phoenicurus phoenicurus, rechts). Die «Ernennung» zum Vogel des Jahres ist immer auch Hinweis auf unseren Umgang mit der Umwelt.

## Eisvogel und Gartenrotschwanz: Vögel des Jahres 2009

Der Eisvogel wurde in Deutschland, der Gartenrotschwanz in der Schweiz zum Vogel des Jahres auserkoren.

Man könne sich in weiten Teilen der Schweiz glücklich schätzen, noch den leicht wehmütigen Gesang des Gartenrotschwanzes hören zu dürfen, so der Schweizer Vogelschutz SVS. Nur lokal komme die hübsche Vogelart noch in höherer Dichte als Brutvogel vor.

Grund sind, wie so oft, fehlende Lebensräume. So braucht der Gartenrotschwanz z.B. alte Bäume mit Höhlen, Sitzwarten und vor allem eine lückige und insektenreiche Bodenvegetation. Nur dort kann er seine Beute entdecken und fangen.

Der SVS hat ein Merkblatt «Lebensräume für den Gartenrotschwanz» herausgegeben: Bezug vom SVS oder herunterzuladen von:
www.birdlife.ch/pdf/gartenrotschwanz.pdf

Der Eisvogel, der wegen seiner Schönheit und Farbenpracht gern als «fliegender Edelstein» bezeichnet wird, steht als Jahresvogel 2009 symbolisch für lebendige Flüsse und Auen. Mit etwas Glück kann man ihn an stehenden oder ruhig fliessenden, klaren Gewässern beobachten.

Die Bestände des Eisvogels gingen bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts durch Lebensraumverlust europaweit deutlich zurück und haben sich erst ab den 1970er Jahren auf niedrigem Niveau stabilisiert, nachdem Verbesserungen im Gewässerschutz, Renaturierungen, Verbesserungen der Wasserqualität und auch gezielte Schutzmassnahmen wie die Errichtung von Eisvogel-Brutwänden ihre Wirkung entfaltet haben. Der Bestand in Deutschland wird derzeit auf höchstens 8000 Brutpaare geschätzt.

# Fakten & Tipps

Abenteuer zwischen Timbuktu und Marrakesch: Andrea Vogel berichtet von einer atemberaubenden Sahara-Durchquerung.

## Live-Show von Andrea Vogel: Tournee-Daten im Februar 2009

Besuchen Sie die «Orion-Tour»-Live-Show des Wüstenwanderers und Extremsportlers Andrea Vogel. Weitere Information finden Sie auf unsere Webseite www.avogel.ch.

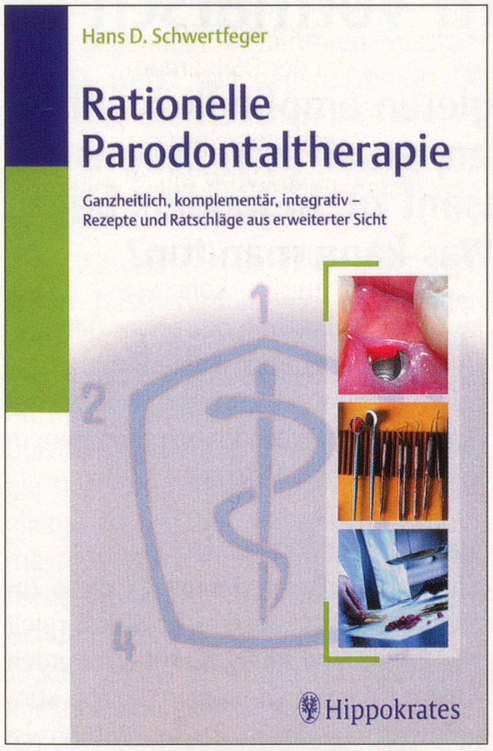
| Datum | Ort/Lokalität |
|---|---|
| 03.02.09 | Münsingen, Schlossgutsaal |
| 04.02.09 | Biel, Kongresshaus |
| 06.02.09 | Lyss, Hotel Weisses Kreuz |
| 07.02.09 | Bern, Hotel National (Beginn 16.00 Uhr) |
| 07.02.09 | Bern, Hotel National |
| 08.02.09 | Langnau i.E., Kupferschmitte (Beginn 18.30 Uhr) |
| 10.02.09 | Grindelwald, Kongresssaal |
| 11.02.09 | Interlaken, Aula Schule Alpenstrasse |
| 12.02.09 | Adelboden Kirchgemeindehaus |
| 13.02.09 | Lenk, Aula Schulhaus |
| 14.02.09 | Gstaad, Gemeindesaal |
| 18.02.09 | Fribourg (deutsch) Aula der OS Jolimont |
| 19.02.09 | Davos, Aula Sportgymnasium |
| 20.02.09 | Davos, Aula Sportgymnasium |
| 21.02.09 | Grüsch, Mehrzweckhalle |
| 22.02.09 | Grüsch, Mehrzweckhalle (Beginn 18.30 Uhr) |
| 24.02.09 | Pontresina, Kongresszentrum Rondo Saal Arabella |
| 25.02.09 | Scuol, Gemeindesaal |
| 26.02.09 | Klosters, Primarschulhaus Dorf |
| 27.02.09 | Lenzerheide, Aula Schulhaus |
| 28.02.09 | Arosa, Mehrzweckhalle |

Eintrittspreis: CHF 35.-/38.-
Türöffnung 19 Uhr; Beginn 20 Uhr (wo nicht anders vermerkt)
Ende der Show ca. 22.15 Uhr
Tickets gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf.

## «Natur-Messe» in Basel

Nach drei erfolgreichen Jahren findet im Februar 2009 im Messezentrum Basel die «NATUR» zum vierten Male statt.
Die Messe wendet sich an ein anspruchsvolles Publikum, das die Freude am Leben mit einem guten Gewissen vereinen möchte. Die Produkte und Projekte sind für Menschen gedacht, die verantwortungsbewusst konsumieren, die Natur schützen und nachhaltig nutzen wollen.
Die Messehalle wird in diesem Jahr in 12 «Welten» gegliedert sein. Essen und Trinken, Mode, Naturkosmetik, Haus und Garten, Medien, moderne Mobilität, Fairtrade und Biohandel, Grünes Geld, Forschen und Wissen, Energie und Klima, Abfall und Recycling sowie das «Erlebnis Natur» werden die Themen dieser Bereiche sein.
Die NATUR Messe können Sie von Donnerstag, 19. Februar bis Sonntag, 22. Februar 2009 täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr im Kongresszentrum der Messe Basel besuchen.
Tageskarten (inkl. Lehrlinge, Studenten, Rentner) kosten CHF 14.-; Schulklassen sind gratis, und Kinder bis 16 Jahre in Begleitung Erwachsener haben ebenfalls freien Eintritt.

## Rat vom Parodontose-Spezialisten




Modernste, ganzheitlich und naturheilkundlich orientierte Zahnheilkunde – das gibt es. Die «Gesundheits-Nachrichten» interviewten 2005 den Schweizer Zahnarzt und Parodontose-Spezialisten Dr. med. dent. Hans D. Schwertfeger, der im deutschen Möglingen praktiziert. Nun können Zahnärzte, Heilpraktiker und interessierte Laien die Restauflage seines Buches «Rationelle Parodontaltherapie» bei uns überaus günstig erwerben.
«Rationelle Parodontaltherapie: ganzheitlich, komplementär, integrativ – Rezepte und Ratschläge aus erweiterter Sicht» von Hans D. Schwertfeger, Hippokrates Verlag Stuttgart, 2005, 186 S.

CHF 30.-/Euro 20.- zzgl. Versandkosten (Verlagspreis: CHF 82.–/Euro 49.95).
Bitte benutzen Sie die Bestellkarte am Heftende und geben Sie die Bestell-Nummer 292 an.