

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

Rubrik: Fakten & Tipps

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: 24.04.2025

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

Asthma und Gewitter

Bei Gewitter und auch am Tag danach treten bei Asthmatikern häufig starke An-



Wenn es blitzt und prasselt, steigt der Anteil der Allergene in der Atemluft an.

fälle auf, die unter Umständen sogar eine Notfallbehandlung erforderlich machen. Jetzt konnten Forscher der Universität Georgia (USA) bestätigen, was bislang nur als Hypothese galt: Durch den Aufprall schwerer Regentropfen brechen Pollenkörner in der Luft auf und setzen dabei Allergene frei, die dann insbesondere von böigen Winden verbreitet werden. Der Anstieg der Allergene in der Luft kann offenbar auch am Folgetag des Gewitters einen Höhepunkt erreichen. Ärzte raten Betroffenen deshalb, bei Gewitter nicht nach draussen zu gehen. Thorax

Fakten & Tipps

Buchtipps: Was die Liebe braucht

«Mein Anliegen ist, dass Partner sich das Problem nicht gegenseitig in die Schuhe schieben, sondern lernen, wie sie gemeinsam an einem Strang ziehen können, um so den nicht so leicht zu verändernden gesellschaftlichen Bedingungen Paroli zu bieten.»

So formuliert der bekannte Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek das Ziel seiner Praxis und seiner Bücher. In «Was die Liebe braucht» arbeitet er Leitideen für eine gelungene Paarbeziehung heraus. Sich selbst behaupten oder dem Partner anpassen – was ist wichtiger? Wie viel Verschiedenheit verträgt die Liebe? Beruf und Familie in eine gute Balance bringen – ist das heutzutage nicht blosses Wunschdenken? Muss Sexualität in einer Langzeitbeziehung langweilig werden? Und wie weit ist man überhaupt veränderungsfähig?

Auf solche Fragen, die viele Paare bewegen, gibt der Autor Antworten, die in langen Jahren therapeutischer Tätigkeit erarbeitet wurden. Einfühlsam und praxisnah fasst er die Essenz seiner therapeutischen Erfahrung mit Paaren zusammen und beschreibt die wichtigsten Prinzipien, denen die Liebe folgen sollte, damit sie gelingen kann.

Hans Jellouschek, «Was die Liebe braucht», 198 S., gebunden, Kreuz Verlag 2009, ISBN-13: 978-3783133639, CHF 31.50/Euro 17.95

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.



Asthma mit Sport bändigen

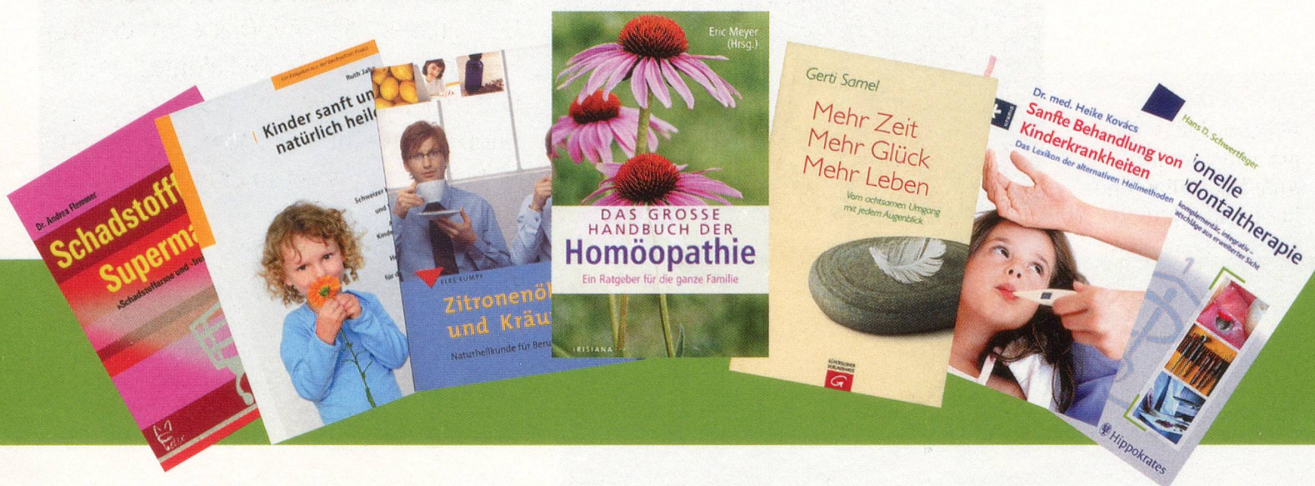
Mit regelmässiger körperlicher Aktivität können Asthmatikerinnen ihr Verschlimmerungsrisiko in den Griff bekommen und sogar aktiv senken.

Insgesamt 2818 weibliche Versuchspersonen nahmen an einer internationalen Untersuchung teil. Im Durchschnitt waren die Frauen 63 Jahre alt. 71 Prozent von ihnen litten unter mildem bis modera-

tem Asthma. Ihr Aktivitätslevel wurde von den Wissenschaftlern mit asthma-bedingten Krankenhausaufenthalten, Behandlungen in der Notaufnahme oder dringenden Vorstellungen in der Arztpraxis abgeglichen.

Es zeigte sich: Je mehr Sport die Frauen trieben, desto niedriger war das Risiko, ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen.

Medical Tribune



Bücher-Schnäppchen

Im Verlag treiben sich noch einige Restposten herum, die wir gerne räumen möchten. Daher bieten wir bestimmte Titel, so lange der kleine Vorrat reicht (von manchen sind nur noch zwei oder drei Stück vorhanden), zum halben Preis an! Um auch die Versandkosten gering zu halten, gilt dieses Angebot für die Schweiz und Deutschland getrennt.

Für unsere Schweizer Leser:

- Schadstofffalle Supermarkt? Schadstofffreie und -arme Alternativen beim Einkauf (Best. Nr. 265)
CHF 15.50 statt CHF 31.-
- Kinder sanft und natürlich heilen: Beobachter-Ratgeber (Best. Nr. 411)
CHF 22.50 statt CHF 45.00
- Zitronenöl und Kräutertee: Naturheilkunde für Berufstätige (Best. Nr. 257)
CHF 14.40.00 statt CHF 28.80

- Mehr Zeit – Mehr Glück – Mehr Leben: Vom achtsamen Umgang mit dem Augenblick (Best. Nr. 261)
CHF 18.00 statt CHF 36.10
- Wanderführer durch Naturschutzgebiete der Schweiz (Best. Nr. 271)
CHF 24.- statt CHF 48.-)
- Köstlich kochen ohne Milchzucker (Best. Nr. 242)
CHF 11.30 statt CHF 22.60

Für unsere deutschen Leser:

- Das grosse Buch der Homöopathie (Best. Nr. 400)
Euro 5.00 statt Euro 9.95
- Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten (Best. Nr. 281)
Euro 8.50 statt Euro 16.95
- Rationelle Paradontaltherapie: Ganzheitliche Zahnheilkunde für Fachleute (Best. Nr. 292)
Euro 10.- statt Euro 20.-

Fakten & Tipps

Unser Klima wird wärmer – das macht sich sogar bei der Fellfarbe von Schafen bemerkbar.



Fakten & Tipps

Klimawandel: Schwarze Schafe werden seltener

Die Zahl der schwarzen Schafe geht zurück – nicht unbedingt in der Wirtschaft, aber in der Tierwelt. Der Grund liegt im Klimawandel: Schwarze Schafe werden schneller warm. In Zeiten steigender Temperaturen ist das aber gar nicht immer praktisch.

Auf dem schottischen St.-Kilda-Archipel hat die Zahl dunkler Schafe der Soay-Rasse von 1985 bis 2005 stetig abgenommen, berichten australische Wissenschaftler. Britische Forscher hatten bereits festgestellt, dass Soay-Schafe wegen des Klimawandels kleiner würden.

Beide Ergebnisse hängen zusammen: Bei der Rasse sind die dunklen Tiere grösser als die helleren. Dies ist in kühlen Regionen wie St. Kilda sinnvoll, weil dann das Verhältnis des Körpervolumens zur Wärme abstrahlenden Körperoberfläche günstiger ist. Zudem werden Schafe mit

schwarzem Fell schneller von der Sonne gewärmt.

Klein zu sein hat allerdings ebenfalls einen Vorteil: Man braucht weniger zum Futtern. Mit dem Klimawandel allerdings habe sich die Gewichtung der Faktoren nun geändert, meinen die Wissenschaftler. Für die Soay-Schafe zahlt sich eine geringere Grösse auch deswegen aus, weil sie seit Tausenden Jahren auf sich allein gestellt auf den Inseln leben, auf denen nur eine begrenzte Menge Gras gedeiht. Trotz dieses Vorteils für «Minis» überlebten bei schlimmen Hungerjahren früher mehr dunkle, grössere Tiere. Bevor sich der Klimawandel bemerkbar machte, war es anscheinend wichtiger, zum Überleben die Sonne als Heizung zu nutzen. Weniger entscheidend war es wohl, möglichst wenig Gras zu brauchen.

Der Spiegel

Jubiläumstage des Naturheilvereins Darmstadt

Am Samstag, den 24., und Sonntag, den 25. Oktober 2009, begeht der Naturheilverein Darmstadt und Umgebung e. V. 1884 sein 125-jähriges Bestehen. Die «Tage der Naturheilkunde» bieten ein umfangreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Seminaren und Vorführungen sowie Mitmachaktionen für alle, umrahmt von musikalischer Unterhaltung. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Die Festveranstaltung wird in Kooperation mit Partnern aus der Medizin, Sport, Fitness und Therapie durchgeführt und findet von 11 bis 18 Uhr statt.

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter der E-Mail-Adresse:

info@naturheilverein-darmstadt.de

oder im Internet:

www.naturheilverein-darmstadt.de

Veranstaltungsort ist die Kulturhalle Münster, DE-64839 Münster bei Dieburg, Friedrich-Ebert- Str. 73.

Hausfrauen unter Stress

Frauen, die sich der Hausarbeit und der Erziehung ihrer Kinder widmen, leiden stärker als andere Bevölkerungsgruppen unter Stress. Das zeigte eine repräsentative Befragung über das Stressempfinden der deutschen «Techniker-Krankenkasse». 95 Prozent der Hausfrauen klagen über hohe Stressbelastung, die bei 38 Prozent sogar ständig andauert, wofür teilweise die Kindererziehung, teilweise die Sorge um die Finanzen der Familie Anlass geben. Stress ist in dieser Gruppe somit häufiger als bei Führungskräften der Wirtschaft anzutreffen.

«Das Image einer Frau, die zu Hause bleibt, ist in der heutigen Gesellschaft immer noch eher negativ behaftet. Man belächelt sie; nimmt den hohen Druck, unter dem sie steht, jedoch kaum wahr. Das belastet das Selbstwertgefühl enorm», äusserte sich Inga Lund, Mitautorin der



Studie. Ähnliches zeigte sich auch bei den Hausmännern, die in der Untersuchung befragt wurden.

Presstext.de

Von wegen Manager-Stress: Hausfrauen und Hausmänner sind viel stärker belastet.