Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 6: Besser schlafen mit Duft?

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

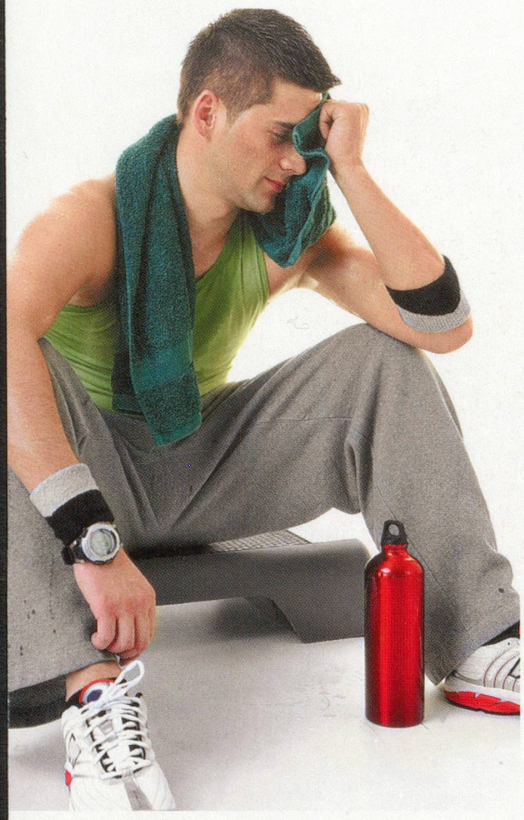
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.07.2025

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



TEXTILIEN-AUSRÜSTUNG

Silber – kein harmloser Geruchstöter

Immer mehr Textilien, vor allem im Sport- und Outdoor-Bereich, enthalten Silber. Das Edelmetall soll unangenehmen Schweissgeruch verhindern, der beim Abbau der Körperflüssigkeit durch Bakterien entsteht.

Mediziner und Experten warnen jedoch vor gesundheitlichen Gefahren. Das enthaltene Silber tötet nicht nur die Erreger ab, die für üble Gerüche verantwortlich sind, sondern auch nützliche Bakterien, die unsere Haut besiedeln und uns vor krankmachenden Keimen schützen. 95 Prozent der Keime auf unserer Haut sind solche «guten» Bakterien.

Ebenfalls bedenklich ist der unkontrollierte Einsatz von Silber deshalb, weil das Metall in Krankenhäusern und Kliniken als Waffe gegen Keime eingesetzt wird, wenn Antibiotika nicht mehr wirken. Bei übermässiger Verwendung von Silber steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass sich bei Bakterien Resistenzen entwickeln und das Silber seinen medizinischen Nutzen verliert.

Nicht zuletzt ist auch die Auswirkung der massenhaften Verwendung von Silber auf die Umwelt fragwürdig: Forscher der ETH stellten fest, dass insbesondere Nano-Silber für Wasserlebewesen giftig ist.

konsument.at/CR

BUCHTIPP: Auf der Wiese

Ob für sich selbst oder als Geschenk für Kinder oder Enkel: An diesem Buch hat man einfach Freude. Es regt auf vielfältige Art und Weise dazu an, sich mit der Natur direkt vor unserer Haustür zu beschäftigen. Auf jedem Quadratmeter Wiese, Weide oder Hecke tummeln sich unzählige Pflanzen und Tiere, ein ganzes Geflecht von Wechselbeziehungen lässt sich beobachten und entdecken.

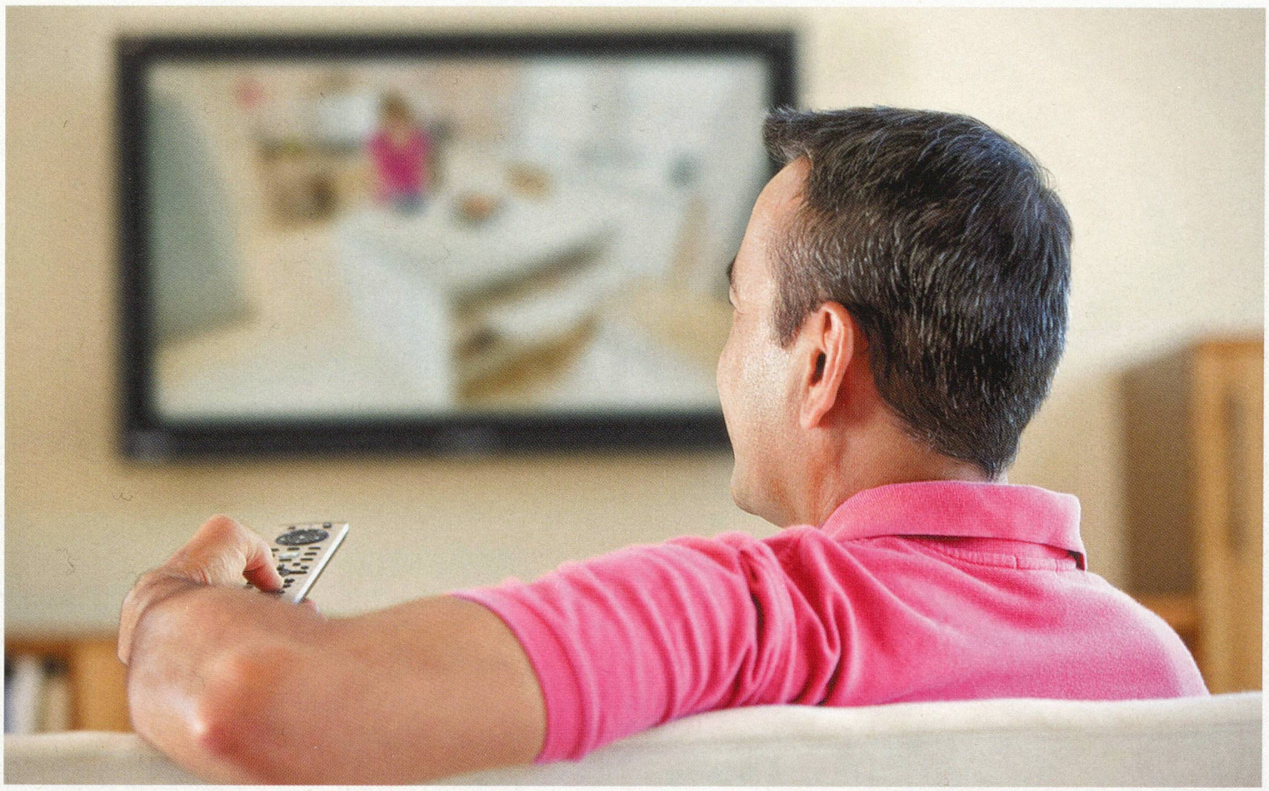
«Runter vom Sessel, hinein in die Natur!» ist das Motto des Buches. Spannend werden wir in den Lebensraum Wiese eingeführt, spannend geht es weiter: Die Gliederung des Buches nach Jahreszeiten eröffnet faszinierende Einsichten in den Wandel des Wiesenlebens.

Besonders anregend sind die «Beobachtungstipps» zu allen möglichen Tieren und Pflanzen. Zahlreiche schöne Bilder illustrieren die verschiedenen Themen. Ein Buch für Naturfreunde, die mehr entdecken möchten und für Eltern, die ihren Kindern die Natur näher bringen möchten.

Das Buch ist der erste Teil einer sechsbändigen Reihe «Natur erleben». Interessant dabei ist auch die «Vernetzung»: Auf der Webseite «www.naturerleben.net» finden sich Bilder, Kurzfilme, Tonspuren und Quiz zu den beschriebenen Lebensräumen, Tieren und Pflanzen. Eine ab Herbst 2011 für CHF 7.90/Euro 4.90 erhältliche «App», eine Anwendung für die modernen Smartphones, kann als Bestimmungsführer dienen.

Andreas Jaun und Sabine Joss, «Auf der Wiese», 208 S., 144 Fotos, broschiert, Haupt Verlag 2011, ISBN 978-3-258-07589-1 CHF 33.90/Euro 22.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



TECHNIK UND GESUNDHEIT

LED-Monitore machen fit – und stören den Schlaf

Bildschirme und Fernseher mit LED-Hintergrundbeleuchtung sollen gegenüber herkömmlichen Modellen mit Leuchtstoffröhren weniger Strom verbrauchen und eine bessere Bildqualität liefern. Wer jedoch vor allem abends vor einem LED-Monitor sitzt, kann sich zwar besser konzentrieren, dafür aber schlechter schlafen.

Das stellten Forscher der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und des Fraunhofer-Instituts Stuttgart fest. Ausgelöst wird der Effekt durch die LED-Hintergrundbeleuchtung des Monitors, die Licht mit einer bestimmten Wellenlänge abstrahlt – mit 464 Nanometern vermehrt blaues Licht. Auf dieses Licht reagieren die Augen besonders sensibel.

Das blaue Licht senkt den Spiegel des Schlafhormons Melatonin. Dadurch konnten sich die Probanden in der Studie deutlich besser konzentrieren und reagierten bei verschiedenen Tests bis zu 20 Prozent schneller als die Vergleichsgruppe, die vor konventionellen Monitoren arbeitete.

Die Konzentrationsfähigkeit und mentale Fitness wird jedoch zu Lasten des Schlafes verbessert. Durch den gesenkten Melatonin-Spiegel verschiebt sich auch der Schlaf-Wach-Rhythmus. So hatte Frisca Yan-Go, Direktorin des Schlafstörungszentrums in Santa Monica bereits gewarnt, dass die abendliche Nutzung des Apple iPads die Schlafqualität beeinträchtigt. Da der Nutzer sich das iPad viel dichter vor das Gesicht hält als er vor einem Monitor sitzt, soll der Effekt auf den Melatonin-Spiegel noch stärker sein. Der niedrige Spiegel des Schlafhormons verzögert das Einschlafen und vermindert die Schlafqualität.

Die Forscher der beiden Institute in Basel und Stuttgart regen an, dass die Hersteller von LED-Monitoren Bildschirme entwickeln, deren Wellenlängenprofile individuell konfiguriert werden können. Damit könne die Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus vermieden werden. *computer.t-online.de*

TINNITUS

Wenn das Klingeln nicht mehr aufhört

Das mobile Telefonieren boomt: Im Jahr 2007 überschritt der weltweite Handyverkauf erstmals die Grenze von einer Milliarde, und der Trend geht weiter nach oben. Interessanterweise entwickelt sich der Tinnitus in eine ähnliche Richtung. Derzeit leiden 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung am chronischen Ohrensausen. Eine zufällige Parallele? Möglicherweise nicht.

Ein Forscherteam der Universität Wien verglich die mobiltelefonischen Gewohnheiten von 100 Tinnituspatienten mit denen von 100 ohrgesunden Testpersonen. Es zeigte sich, dass Handynutzer zu 37 Prozent häufiger an Tinnitus litten. Wer länger als 10 Minuten täglich das Handy am Ohr hatte, kam auf eine Risikoerhöhung von 71 Prozent. Und auch die Dauer der Mobiltelefoniererei hat offenbar Einfluss: Ab vier Jahren intensivem Natelgebrauch verdoppelte sich das Tinnitusrisiko.

Die Studie bestätigt Fallberichte der letzten Jahre und liefert einen ersten statistischen Beleg für den Zusammenhang zwischen Tinnitus und häufigem Handytelefonieren. Die Ursachen sind jedoch noch unklar.

Stress und nervliche Anspannung durch die ständige Erreichbarkeit könnte anfällig für das Wahrnehmen von Innenohrgeräuschen machen. Es wäre dann also weniger das Gerät selbst als das Verhalten und die damit einhergehende Übersensibilität des Nutzers, die das Ohr zum Sausen bringen.

Die Wiener Forscher bevorzugen die Theorie eines Ungleichgewichts zwischen erregenden und hemmenden neuronalen Verbindungen. Die Übererregung von Nervenzellen durch die elektromagnetische Strahlung könnte ein solches Ungleichgewicht fördern. Auch Durchblutungsstörungen durch das feste Andrücken des Gerätes, besonders beim Telefonieren im Freien, oder die Lärmbelastung, klassischer Auslöser von Innenohrschäden, stehen zur Debatte. *dpa*

A.VOGEL-PRODUKTE

Information für Molkosan-Kenner

Das fiel vielen auf, die das wohltuende Molkenkonzentrat schon lange verwenden: Auf Wunsch zahlreicher Kundinnen und Kunden ist der Geschmack des neuen Molkosan® milder und weniger sauer. Als Essigersatz ist Molkosan also nun weniger geeignet – umso mehr aber als das tägliche Glas «Wohlbefinden von innen». Die Zusammensetzung und die Produkteigenschaften sind unverändert geblieben. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite «www.avogel.ch».

GESUNDE ERNÄHRUNG/DIABETES

Grünes schützt vor Diabetes

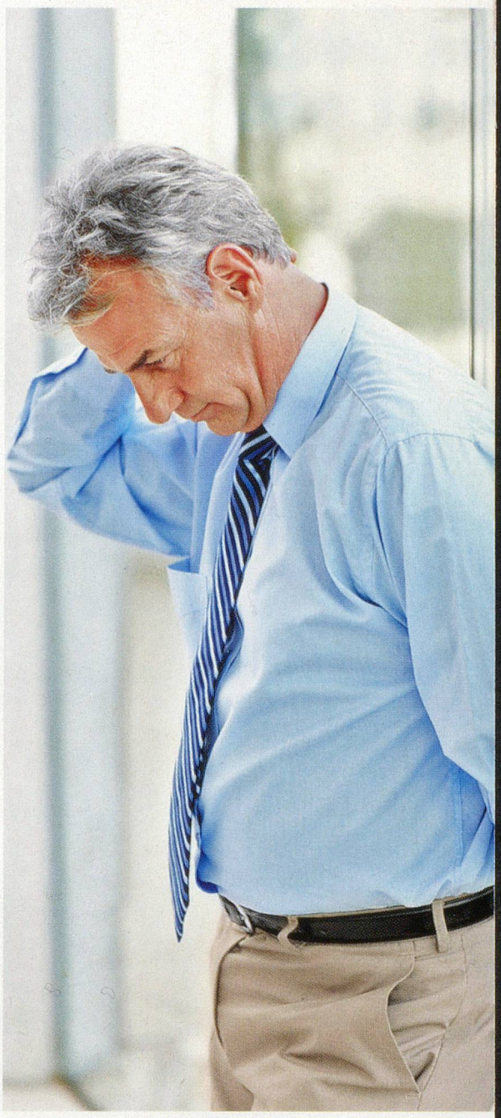
Obst und Gemüse haben viele Vorteile, einen ganz besonderen hat grünes Gemüse: Es kann vor Diabetes schützen. Das ist das Ergebnis einer grossen Vergleichsstudie, für die britische Wissenschaftler der Universität Leicester sechs Untersuchungen mit insgesamt 220 000 Probanden ausgewertet haben.

Diejenigen, die viel grünes Blattgemüse verzehrten, hatten ein 14 Prozent geringeres Diabetes-Risiko als jene, die wenig davon assen. Kohl, Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Salat und ähnliches sollten oft auf den Speiseplan kommen, raten die Studienautoren.

British Medical Journal

PSYCHOLOGIE

Die Midlife-Crisis – ein Mythos



Vor nicht ganz fünfzig Jahren taufte der kanadische Psychoanalytiker Elliott Jacques ein Phänomen, das er bei Patienten und Freunden beobachtet hatte, mit dem einprägsamen Begriff «Midlife-Crisis» (Krise der Lebensmitte). Zu den Symptomen gehörten Selbstzweifel und ein zwanghaftes Bemühen, jung zu erscheinen. Diese typische Krise in der Lebensmitte beruhte nach Jacques' Meinung vor allem auf der Angst vor dem näherrückenden Lebensende.

Einige Jahre später zog sein Kollege Erik H. Erikson ähnliche Schlüsse: Er meinte, dass die meisten Menschen im mittleren Alter Sinn und Zweck ihres Daseins überdenken und dabei eine Kurskorrektur in Betracht ziehen. Seitdem haben zahlreiche Buchautoren und Filmemacher die «Midlife Crisis» und ihre teils spektakulären Auswirkungen als Erzählstoff oder als Sujet für Klamauk entdeckt.

Müssen wir uns tatsächlich alle auf Ein- und Umbrüche im fraglichen Lebensalter gefasst machen? Neuere Forschungen geben Entwarnung: Tatsächlich ist die Lebensmitte vom Überdenken des eigenen Wegs und der Werte geprägt, wie es der Entwicklungsbiologe Erikson beobachtet hat – aber eine fast zwangsläufige Krise ist damit nicht verbunden. Studien, die die psychische Stabilität über alle Altersstufen verglichen, zeigten im Gegenteil, dass gerade Menschen zwischen vierzig und fünfzig sich besonders leistungsstark, belastbar und ausgeglichen fühlen.

«Die Midlife-Crisis ist ein Mythos», sagt die Bostoner Psychologieprofessorin Margie Lachman. «Krisen sind an kein bestimmtes Alter gebunden, ein Umbruch kann in jedem Lebensalter vorkommen. Der Begriff tritt so häufig in erfundenen Geschichten auf, dass er sich verselbstständigt hat.»

Wir können uns also der Lebensmitte getrost nähern – ohne Angst vor einer Krise haben zu müssen.

Psychologie heute