

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 3: **Vom Glück, zu sprechen**

PDF erstellt am: **17.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gesellige Dohlen

Zaunkönig

## VÖGEL DES JAHRES

## Dohle und Zaunkönig

Mit der Dohle (*Coloeus mone-dula*) wurde in Deutschland eine der intelligentesten heimischen Vogelarten zum Vogel des Jahres 2012 gekürt; mit dem Zaunkönig (*Troglodytes troglodytes*) in der Schweiz einer der kleinsten Vögel Europas.

Zaunkönige huschen auf der Jagd nach Insekten und Spinnen durch bodennahes Gestrüpp. Sie leben im Dickicht von Wäldern, Gärten

und Parks, am liebsten jedoch in Bachauen mit freigespültem Wurzelwerk, Gebüsch und Kletterpflanzen. Bedroht ist der kleine Federball entsprechend vor allem durch Verlust an Lebensraum. Der schmetternde und trillernde Gesang ist für den Winzling erstaunlich laut.

Dohlen, die kleinsten Vertreter der Rabenvögel, beeindruckt durch ihr hoch entwickeltes Familien-

und Gesellschaftsleben. Dohlenpaare sind sich ihr Leben lang treu, und auch in der fürsorglichen Beziehung zu ihrem Nachwuchs sind sie keine Raben-, sondern wahre Vorzeigeeltern. Doch immer weniger Nistmöglichkeiten machen den vielseitigen Stimmtalenten das Leben schwer. Entsprechend wird die Dohle in der Roten Liste als «verletzlich» eingestuft.

NABU/CR

## BUCHTIPP: Basenfasten für Eilige. Das 7-Tage-Erfolgsprogramm

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der für einige Zeit nur Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die basisch verstoffwechselt werden – eine ideale Form der Frühjahrskur also: den Körper wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht bringen. Mit dem kleinen Ratgeber von Sabine Wacker gelingt dies ohne grossen Aufwand und ist auch für Berufstätige problemlos möglich. Angesagt ist nicht totaler Verzicht: Beim Basenfasten darf man essen – und dabei satt werden. Basenfasten für Eilige ist die ideale Methode, wenn man abnehmen und entschlacken möchte, aber wenig

Zeit hat. Abwiegen, mühsames Schnippeln oder Kalorienzählen gibt es hier nicht: Alle 30 Rezepte sind in 15 Minuten auf dem Tisch. Ob zu Hause, im

Büro oder unterwegs – Basenfasten auf diese Weise lässt sich problemlos in den Alltag integrieren.

Sabine Wacker, «Basenfasten für Eilige. Das 7-Tage-Erfolgsprogramm», 144 S., broschiert, Trias Verlag 2012, ISBN: 978-3-8304-6450-1 CHF 21.90/Euro 14.99

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.



## ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

## Biobauern top

Eine Studie der Technischen Universität Graz hat den ökologischen Fussabdruck landwirtschaftlicher Betriebe in Österreich berechnet. Demnach verbraucht ein Rinderschnitzel vom Biobauern um 60 Prozent weniger Energie als ein Schnitzel aus konventioneller Landwirtschaft.

Egal, ob sich ein Biobauer auf Erdäpfel oder auf Viehzucht spezialisiert hat, die biologische Bewirtschaftung belastet die Umwelt laut der Untersuchung weniger als die konventionelle Bewirtschaftung. Ausschlaggebend sei ein Zusammenspiel bei der Wahl des Futters, des Düngers und des Traktortreibstoffes, sagt der Autor der Studie, Michael Narodoslawsky.

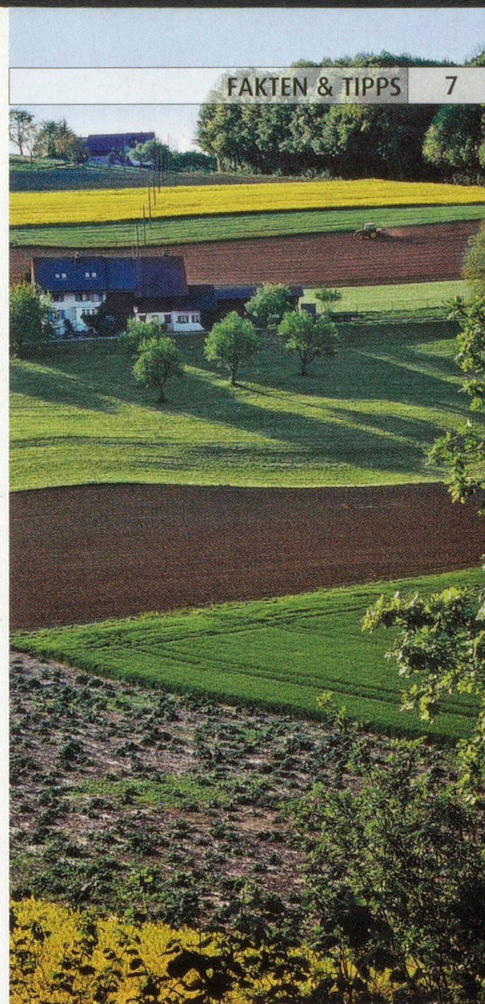
Zur umfassenden Bemessung des

ökologischen Fussabdruckes sei auch zwischen fossilen Energien und nachhaltigen Energieformen unterschieden sowie die Emissionen vollständig berücksichtigt worden. «Das heisst, wir sehen einen vollständigen Lebenszyklus vom Anfang bis zum Ende der Produktion», so Narodoslawsky. Im Zuge dieser Studie ist auch ein Onlinerechner für Landwirte eingerichtet worden.

<http://fussabdrucksrechner.at/>

Eine weitere, deutsch-schweizerische Studie kommt zu dem Schluss, dass Biobauern artenreichen Biotopen auf ihren Höfen überdurchschnittlich viel Platz einräumen und damit wesentlich zum Artenschutz beitragen.

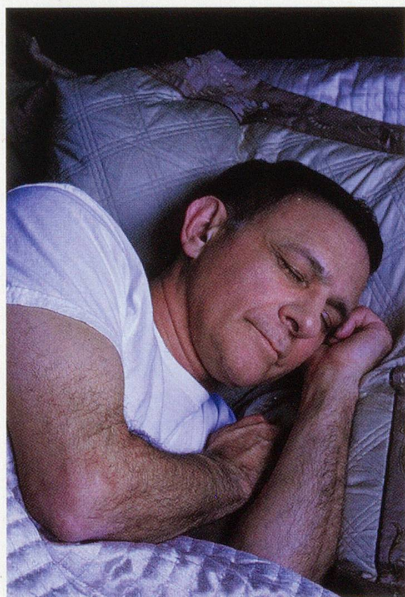
Science ORF/FIBL



Biologisch bewirtschaftete Bauernhöfe tragen auf vielfältige Weise zum Schutz der Umwelt und des Klimas bei.

## NÄCHTLICHES ZÄHNEKNIRSCHEN

## Nicht auf die Zähne beissen



Fast jeder Fünfte knirscht nachts mit den Zähnen. Das Malmen schleift das Gebiss ab, überlastet die Kiefergelenke, lockert auf Dauer die Zähne und kann selbst zu Tinnitus führen. Manchem schmerzen deswegen tagsüber Kiefer, Kopf und Nacken, denn die Muskeln verhärten und verspannen sich. Stress im Beruf oder Sorgen und Ängste im Privatleben können das Zähneknirschen auslösen. Seltener verursachen schief stehende Zähne, Krankheiten des Kiefers oder eine schlecht sitzende Prothese das nächtliche Tun. Um

die Zähne von Erwachsenen zu schonen, wurde von Zahnärzten die Knirscher-Schiene erfunden: ein Überzug aus Kunststoff, der vorm Schlafengehen in den Mund gesteckt wird. Das nächtliche Malmen hat ein Ende und verhindert, dass sich das Gebiss zu stark abschmیرgelt.

Wer zum Zähneknirschen neigt, sollte auf Stressbewältigung ein besonderes Augenmerk legen. Gymnastische Übungen können ebenfalls helfen, die Kaumuskelatur zu lockern.

stern.de

## PROSTATA-PROBLEME

## Symptome auch für Herzinfarkt und Hirnschlag?

Männer, die Prostataprobleme haben, sind besonders gefährdet für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zu diesem Schluss kommen Wiener Urologen im Rahmen einer sechsjährigen Studie an 2100 Männern.



Das Risiko, einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden, sei bei Männern mit starken Prostatabeschwerden fast doppelt so hoch wie bei solchen mit geringen oder keinen Symptomen, stellten die Wissenschaftler fest. Nur etwa vier Prozent der Männer mit geringen, keinen oder mässigen Prostatabeschwerden erlitten ein bedrohliches Ereignis an Herz oder Gefässen, jedoch knapp 30 Prozent der Männer mit starken Problemen. Auch unter Berücksichtigung von Alter und anderen Risikofaktoren liess sich für solche Män-

ner eine knapp vierfach erhöhte Wahrscheinlichkeit für Herz- und Hirninfarkte berechnen. Ein Manko der Studie war allerdings der geringe Anteil von Männern mit schweren Prostataproblemen: Er lag nur bei etwa einem Prozent. Dennoch erreichten die Ergebnisse statistische Signifikanz.

Starke Prostataprobleme alleine stellen nach den Ergebnissen der Studie noch keinen Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle dar, können aber schon frühzeitig auf eine Gefahr für Herz und Hirn hinweisen. *ÄrzteZeitung*

**Gut zu wissen: 5 SYMPTOME für einen Schlaganfall**

Bei einem Schlaganfall gilt: Zeit ist Gehirn. Dementsprechend wichtig ist es für Angehörige, schnell ein solches Ereignis erkennen und reagieren zu können. Für den Behandlungserfolg ist ausschlaggebend, dass der Patient schnellstmöglich in eine Klinik gelangt.

Wichtige Indikatoren wie Gesichtslähmungen, Armschwäche und Sprachprobleme sind für Schlaganfälle bereits bekannt. Britische Wissenschaftler der Universitätsklinik in Leicester haben jetzt zwei weitere Anzeichen entdeckt, die ebenfalls auf einen Schlaganfall hindeuten können: Beinschwäche und Verlust des Sehvermögens.

**Auf diese Anzeichen sollten Sie achten:**

- Gesichtslähmungen
- Armschwäche
- Beinschwäche
- Sprachprobleme
- Sehstörungen

Wichtig für Betroffene und ihre Angehörigen: Es müssen nicht alle fünf Symptome auf einmal oder zur gleichen Zeit auftreten. Vielmehr sollten Angehörige und Betroffene auch ein oder zwei der genannten Beschwerden ernstnehmen und im Zweifelsfall immer den Notruf verständigen. *Medical Mirror*



## ALZHEIMER-DEMENZ

### Roter Laser mit grünem Tee

Dass grüner Tee eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat, ist bekannt (vgl. auch GN 12/2010). Natürliche Gerbstoffe sollen unterstützend bei der Krebsvorsorge wirken sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle mindern.

Grüner Tee soll aber laut neuesten Studien auch bei Alzheimer wirken. So hilft der Inhaltsstoff Epigallocatechingallat (EGCG), die zwischen den Nervenzellen befindlichen Eiweiss-Fragmente (senile Plaques) zu reduzieren. Senile Plaques bestehen aus der

Substanz Beta-Amyloid, welche bei Alzheimer-Demenz die Signalübertragung zwischen den Neuronen stören und somit die typischen Krankheitssymptome auslösen.

Forscher der Universität Ulm haben dieses Wissen nun mit einem weiteren Ansatz kombiniert: rotem Laser-Licht. Wird eine lebende Zelle mit rotem Laser-Licht bestrahlt, dehnt sich diese aus und zieht sich anschliessend wieder zusammen. Beim Zusammenziehen werden dabei Substanzen aus der direkten Umgebung aufgenommen.

Die Forscher setzten eine mit Beta-

Amyloid angereicherte menschliche Zelle der EGCG-Substanz aus und bestrahlten sie gleichzeitig mit rotem Laser-Licht. Damit gelang es, einen Rückgang der Plaques um mehr als 60 Prozent zu erzielen. Noch ist eine Anwendung der Methode am Menschen nicht möglich, aber mit der Überprüfung dieses Therapieansatzes sind grosse Hoffnungen verbunden, eines Tages einen neuen Weg für die Behandlung von Alzheimer-Demenz und ähnlichen Alterskrankheiten zu finden.

*presstext*

## FRÜHJAHR-S-KLASSIKER

### Kleine Outdoor-Apotheke

Der Frühling naht und damit auch die Wiesen- und Wanderzeit. Ein handlicher und nützlicher Begleiter ist die «Kleine Outdoor-Apotheke» von A.Vogel. Der pflanzliche erste Hilfe-Ratgeber gegen mehr als 50

Beschwerden wie kleine Verletzungen, Sonnenbrand, Kopfweh, Insektenstiche, Hautprobleme, Schmerzen, Nasenbluten u.v.m. sollte immer mit dabei sein – er passt in jede Hosentasche!

