

Aktuelles und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 2: **Ernährung : worauf Chinesen achten**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

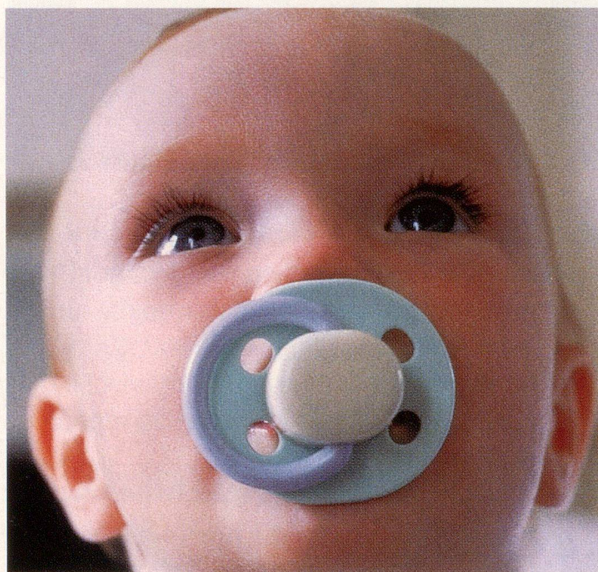
Egal, ob laut oder lautlos

Ob die Verständigung mit Worten oder Gebärden passiert, spielt für das Gehirn offenbar keine Rolle. Wenn es um die Verarbeitung von Signalen geht, wird bei hörenden und gehörlosen Menschen die gleiche Hirnregion aktiv. Von ihr wusste man bisher, dass sie für das Hören, bzw. die Verarbeitung von gesprochener Sprache und Musik zuständig ist. Dass die Nervenzellen im Gehirn auch losfeuern, wenn es um den Sinn der Zeichensprache geht, «ist bemerkenswert und überraschend, denn Gebärdensprache beruht auf visuellen Signalen, nicht auf Schall, und sie benutzt Hände und Arme, nicht Lippen und Zunge», wie Robert J. Zatorre vom Montreal Neurological Institute der McGill University betont.

Quelle: www.medpoint.ch

Nicht immer, aber immer öfter!

Dieser Satz gilt auch für den Verzicht auf den Schnuller. Denn finnische Forscher haben jetzt herausgefunden, dass ständiges und langes Schnullerlutschen für Babys nicht nur ein erhöhtes Risiko für Karies, Zahnfehlstellungen und Pilzbefall im Mund birgt, sondern auch für akute Mittelohrentzündungen, welche zu den häufigsten Erkrankungen im Kleinkindalter gehören. Kinder, die nach dem sechsten Le-



bensmonat den «Nuggi» gar nicht oder nur zum Einschlafen gebrauchten, erkrankten wesentlich seltener als Babys, die Tag und Nacht an dem Gummipfropfen nuckelten. Die Wissenschaftler empfehlen den Eltern, nach dem ersten halben Lebensjahr tagsüber keinen Schnuller mehr zu gebrauchen.

Der A. Vogel-Tipp

Bei **Mittelohrentzündung** (vor allem auch chronischer) ist die Ableitung wichtig. Hinter den Ohren muss ein Zwiebelwickel gemacht werden, oder, falls er zu wenig stark wirkt, ein Senfwickel (Senf nicht bei kleinen Kindern, siehe auch GN 9/2000, S. 10). Als innerliche Mittel wirken Belladonna D4 (alle 2 Stunden 5 Tropfen) und Ferrum phos. D6 (alle 2 Stunden 2 Tabletten), so dass also stündlich die beiden Mittel im Wechsel genommen werden. Solange das Ohr fließt und eitert, wirkt Hepar sulf. D4 günstig. Ausserdem täglich je 1 Tropfen Johannisöl und Spitzwegerichsafft ins Ohr träufeln. Das A. Vogel-Gesundheitsforum empfiehlt bei kleinen Kindern mit akuten Ohrentzündungen Camomilla D12 (zweimal täglich 5 Globuli), kommen Fieber und Schmerzen im Gesicht hinzu, hat sich Belladonna D 6 (zweimal täglich 5 Globuli) bewährt.

Medikamente richtig schlucken

Medikamente sollten grundsätzlich nur mit (reichlich) Wasser eingenommen werden. Flüssigkeiten wie Milch, Grapefruitsaft und andere Fruchtsäfte, Kaffee, schwarzer, grüner oder Maté-Tee können zu Wechselwirkungen (Interaktionen) führen, d.h. die Wirkungen eines Medikaments können geschwächt oder allfällige Nebenwirkungen verstärkt werden.

Mit Knoblauch gegen Marder

Die weit verbreiteten Wildtiere und längst auch zu Stadtbewohnern avancierten Marder führen im Allgemeinen ein unauffälliges Le-

ben. Nur wenn sie auf Dachböden zu viel Lärm machen oder im Motorraum der Autos die Kabel zerbeißen, machen sie sich (unangenehm) bemerkbar. Marderschäden am Auto lassen sich eindämmen, indem man sein Auto immer am selben Platz parkt: Dann geht man den Rivalitäten der Marder-Männchen aus dem Weg.



Man hat nämlich festgestellt, dass Marder aus verschiedenen Revieren die Duftspuren des Rivalen überdecken und gleichzeitig «vor Wut» über die Konkurrenz die Kabel zerbeißen. Die einfachere und sicherere Lösung sind kugelschreibergrösse Dispenser, gefüllt mit Knoblauchduft und anderen pflanzlichen Extrakten, welche die tierischen Duftspuren überdecken. Bezugsquelle für die Dispenser, die in den Motorraum gehängt werden und die Kabel etwa zwei Monate lang schützen:

Biocontrol AG, Stahlermatten 6, CH 6146 Grossdietwil, Tel. CH 062/917 50 00.

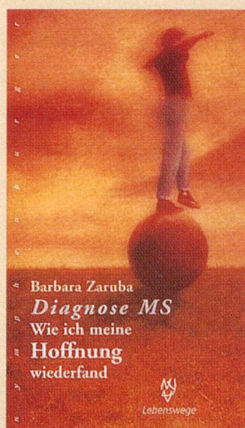
Milben-Risiko

Wie die Zeitschrift «Vital» berichtet, hat der Aachener Professor Dr. Hans F. Merck festgestellt, dass sich Vorrats-Milben besonders in Backwaren zum Aufbacken ausbreiten. Merck fand heraus, dass weder die Temperaturen bei der Vorbereitung noch beim kurzen Aufbacken zuhause ausreichen, um alle Milben zuverlässig abzutöten. Menschen mit einer Milben-Allergie sollten die frischen Brötchen beim Bäcker holen. Für Gesunde stellen die Milben kein akutes Problem dar.

BUCHTIPP

Endstation Hoffnung

In der Schweiz sind 10 000 Menschen betroffen, in Deutschland müssen 122 000 Personen mit der Diagnose «Multiple Sklerose» (MS) leben, und jährlich kommen drei- bis viertausend neue Patienten im frühen Erwachsenenalter hinzu. Gegen die schubweise verlaufende Krankheit des Zentralnervensystems, deren Ursachen unerforscht



sind, kennt die Medizin helfende Behandlungen, aber kein Heilmittel. Die Journalistin und Werbetexterin Barbara Zaruba (51) litt 20 Jahre lang unter MS mit mehreren schweren Schüben. Ihr Buch mit dem Untertitel «Wie ich meine Hoffnung wieder fand» ist nicht der

Bericht über eine Wunderheilung, sondern über einen langen Prozess der Selbsterforschung, an dessen Ende es ihr gelang, Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln, Selbstvertrauen zu gewinnen und wieder an die Verwirklichung von Träumen zu glauben. Als sie erkrankte, hat sie sich immer wieder gefragt: Warum gerade ich? Heute, so behauptet sie, kennt sie die Antwort. Eindrucksvoll erzählt sie in diesem Buch die Geschichte ihrer Krankheit und beschreibt die vielfach miteinander verwobenen und sich wechselseitig auslösenden seelischen Komponenten ihrer Erkrankung. Dieses sehr persönliche Buch ist ein Ratgeber der besonderen Art: Es hilft chronisch kranken Menschen, im Einklang mit sich selbst, ohne Furcht vor weiterer Verschlechterung zu leben. Ein Buch nicht nur für MS-Betroffene, sondern für alle Menschen, die ihre Gefühle kennen lernen und zu ihnen stehen möchten.

Barbara Zaruba: *Diagnose MS – Wie ich meine Hoffnung wieder fand*, 239 S., geb., aus der Reihe *Lebenswege* im Verlag nymphenburger, 2000, ISBN 3-485-00841-9, sFr. 27.50/DM 29.90/ATS 218.–

• IZR

Fahndung im Haar

Untersuchungen der Haare geben nicht nur Auskunft über Drogen in Trainer-Haaren. Weil Haare ein idealer Speicherplatz für körperfremde Stoffe sind, können Haarsträhnen zuverlässige Auskunft über Umweltbelastungen, (länger andauernden) Nikotin- und Kokainkonsum geben (Haschisch kommt man nur mit äusserst teuren Spezialgeräten auf die Schliche, über die nur wenige Labors verfügen). Im Gegensatz zu Blutanalysen, welche die «Tagesform» dokumentieren, können Haaranalysen die «Geschichte» einiger Lebensmonate erzählen. Doch bei den von Apotheken, Heilk Praktikern und Internetdiensten angebotenen Haarmineralanalysen handelt es sich meist nicht um Drogen, sondern um eine Messung der Konzentration von Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Schwermetallen



und anderen Giftstoffen. Doch da wird oftmals zuviel versprochen: Die Haarmineralanalyse soll Aufschluss über den Gesundheitszustand, Mangelerscheinungen in der Ernährung, ja sogar über bestehende Krankheiten geben. Aber Vorsicht: Ohne ärztliche Untersuchung ist die Gefahr von Fehldiagnosen gross. Für Stoffwechselstörungen gibt es so unterschiedliche Ursachen, dass die Haaranalyse allein niemals der Weisheit letzter Schluss sein kann. Dazu

kommt, dass man nicht einmal weiss, welcher Gehalt an Mineralstoffen im Haar normal ist, und das Speichervermögen wahrscheinlich von der Melaninkonzentration (sprich: Haarfarbe) abhängig ist. Dunkle Haare sollen Fremdstoffe besser speichern als blonde. Ausserdem kann das Ergebnis durch Umwelteinflüsse verfälscht werden. Schwimmbadwasser, Dauerwell- sowie Färbemittel und andere Kosmetika können das Analyseergebnis ebenso beeinflussen wie Umwelteinflüsse am Arbeitsplatz oder Wohnort. Aus den genannten Gründen zieht Prof. Dr. Kruse-Jarres, wissenschaftlicher Beirat der Gesellschaft für Mineralstoffe und Spurenelemente e.V., das Fazit: «Haaranalyse (ist) nicht geeignet, eventuell vorliegende Stoffwechselstörungen aufzudecken oder nach Ursachen für Mangelkrankungen zu suchen.»

Genmais auch in Frankreich

Frankreich muss sich den EU-Richtlinien beugen und daher in diesem und den nächsten neun Jahren die Aussaat von Genmais genehmigen. Das höchste französische Verwaltungsgericht erlaubte dem Schweizer Konzern Novartis den Einsatz von drei Genmais-Sorten auf Versuchsfeldern.

Asthma und Immunsystem

Das kindliche Immunsystem muss erst trainiert werden, und je weniger Infekte im Kleinkindalter durchgemacht werden, umso weniger fit sind die Abwehrkräfte. Am Beispiel von Asthmaerkrankungen wurde diese Erkenntnis jetzt wieder bestätigt. Kinder, die viel mit anderen Kindern zusammen sind, d.h. ältere Geschwister haben oder schon früh eine Kinderkrippe besuchen, tragen ein geringeres Risiko, im Alter zwischen sechs und 13 Jahren an Asthma zu erkranken. Der Vorteil wirkt sich allerdings erst im Schulalter aus, während des Kindergartenalters sind die Unterschiede zwischen Einzelkindern oder sonst behüteten

Kindern und Kindern mit Geschwistern bzw. Kindern, welche eine höhere Zahl von Infekten überstanden haben, geringer. Die Untersuchung an über tausend gesunden Neugeborenen mit Nachuntersuchungen im Alter von sechs, acht, elf und 13 Jahren in Arizona (USA) ergab auch, dass Buben öfter asthmakrank werden als Mädchen, und Kinder von Müttern mit Asthma ein doppelt so hohes Risiko haben wie Kinder von asthmakranken Vätern.

Aidskranke Kinder

Weltweit sind mehr als 36 Millionen Menschen mit dem HI-Virus infiziert, 70 Prozent von ihnen in Schwarzafrika. Mit dem Virus, das die tödliche Immunschwächekrankheit auslöst, haben sich allein im vergangenen Jahr 5,3 Millionen Menschen neu infiziert. Darunter sind 600 000 Kinder unter 15 Jahren! Bislang sind 21,8 Millionen Menschen an Aids gestorbenen. Afrika, wo im vergangenen Jahr 72 Prozent aller HIV-Neuinfektionen und 80 Prozent der Aids-Todesfälle registriert wurden, ist am schlimmsten betroffen. Den stärksten Anstieg an Neuinfektionen verzeichnet man derzeit allerdings in Osteuropa und Zentralasien.

Wasser-Symposium

Am 18. März findet im Casino Luzern ein Symposium statt, das auf die verborgenen Wesensaspekte des scheinbar so vertrauten Elements eingeht. Referenten aus der Schweiz, Japan, Deutschland und Österreich zeigen auf, in welcher Weise das Wasser Lebensprozesse ermöglicht und als Informationsmedium wirksam ist. Die Veranstaltung dauert von 9 bis 17.30 Uhr; Tagungsgebühr: Fr. 195.- (mit vegetarischem Mittagessen Fr. 215.-). Referate halten: A. Lauterwasser, J. S. Davis, M. Emoto, W. Schenk, J. Schauburger, M. Calame, A. Kowalski-Plouda. *Infos und Anmeldung: Wasser-Symposium, Postf. 166, CH 9003 St. Gallen, Tel. 071/223 43 71, Fax 071/245 73 16 E-mail: info@wasser-symposium.ch.*

PFLANZE DES MONATS

Winterling

Eranthis hyemalis, der Winterling, gehört wie die Christrose (GN 1/01) zu den Hahnenfussgewächsen. Er ist somit verwandt mit dem Blauen Eisenhut, der Sumpfdotterblume, dem Adonisröschen, der Akelei, der Waldrebe und vielen weiteren attraktiven Vertretern der Familie der *Ranunculaceae*. Der kleinwüchsige Winterling hat eine verhältnismässig grosse Blüte von zwei bis drei Zentimetern Durchmesser, die sich in der Sonne weit öffnet, bei trübem Wetter allerdings geschlossen bleibt. Sein giftiger Wurzelstock (Rhizom) hat ähnliche Inhaltsstoffe wie die Nieswurz-Arten, zu denen ja auch die Christrose gehört. Er wird heute, im Gegensatz zu früher, nicht mehr in der Humanmedizin eingesetzt. Weil der Winterling noch vor dem Schneeglöckchen von Februar bis März blüht, wird er gerne in Gärten und Parkanlagen angepflanzt. Von dort aus verwildert die Pflanze in ähnliche Lebensräume, wie sie sich unter Büschen und Hecken finden. Heute ist sie dort zwar noch selten und unbeständig, man kann aber davon ausgehen, dass sich die Art aufgrund der Klimaerwärmung weiter verbreiten wird. Der Winterling ist ein Neophyt. So werden Arten bezeichnet, die nach 1500, also zur Zeit der Entdeckung Amerikas, in die Schweiz gelangten. Es handelt sich vor allem um amerikanische und ostasiatische Arten, die ursprünglich als Pflanzen für botanische Gärten importiert oder als Verunreinigungen im Saatgut bzw. mit anderen Handelswaren eingeschleppt wurden.

