Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 6: Mundgeruch : nein danke!

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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

Wochenkurse: Sehtraining

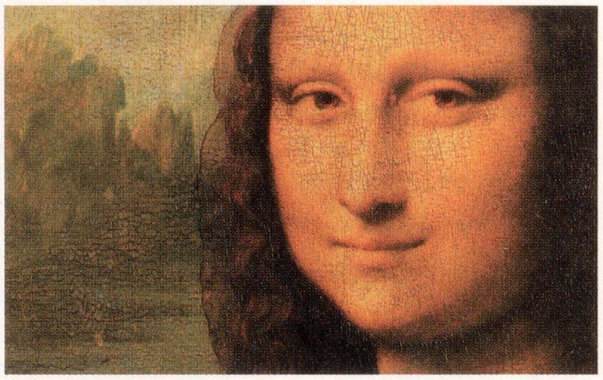
Franz Lüthi, der erfahrene Sehlehrer, bietet zusammen mit seiner Frau Brigitte, einer Atemlehrerin, eine Woche ganzheitliches Augentraining an. Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Sehtraining, ein kraftvolles Beleben aller Sinne, nachhaltiger Stressabbau und gehaltvolle Musse. Termine: 14. bis 20. Juni in Amden über dem Walensee, Hotel Kurhaus Bellevue, und 22. bis 27. Juni in Wienacht/AR über dem Bodensee, Kurhotel Seeblick. Es besteht auch die Möglichkeit, eine ähnliche Woche in Montrose (Colorado/USA) zu verbringen.
Für Infos, Preise, Anmeldungen: Franz Lüthi, Im Buech 9, CH 9247 Henau, Tel./Fax CH 071 951 22 70

Stille Hirninfarkte

Wenn bei alten Menschen die kognitiven Fähigkeiten nachlassen, könnten auch so genannte stille Hirninfarkte dahinterstecken. Diesen Schluss legt eine Studie niederländischer Forscher nahe, die den Zusammenhang zwischen Demenz und solchen unerkannt gebliebenen Schlaganfällen untersucht haben. Die Forscher um Monique Breteler vom Erasmus-Zentrum für Medizin in Rotterdam veröffentlichen ihre Ergebnisse im Fachmagazin «New England Journal of Medicine». Die Wissenschaftler hatten mehr als tausend Freiwillige im Alter zwischen 60 und 90 Jahren kognitiven Tests unterzogen und mit Kernspintomographien auf stille Hirninfarkte untersucht. Knapp vier Jahre später wiederholten die Forscher die Tests. Patienten, die in diesen Jahren einen unbemerkten Schlaganfall erlitten, entwickelten doppelt so häufig eine Altersdemenz. Bei einem stillen Hirninfarkt wird ein kleiner Teil des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Die betroffenen Nervenzellen sterben ab. Handelt es sich dabei um Zellen, die z.B. für die Steuerung von Bewegungen nicht benötigt werden, bleibt der Schlaganfall oft unbemerkt. Bild der Wissenschaft

Frauen lächeln mehr

Mona Lisa hat's vorgemacht: Lächeln, lächeln, lächeln. Diese Form der erfolgreichen Diplomatie durch nonverbales Kommentieren haben Wissenschaftlerinnen der Yale-Universität untersucht. Eine Analyse von 186 Studien zum Thema Lächeln zeigte, dass Frauen viel häufiger lächeln als Männer. Bei Jugendlichen ist der Unterschied am grössten. Sind Frauen und Männer auf derselben Machtebene in Sachen Berufsleben oder sozialer Rolle, gilt die Position mehr als die Geschlechtszugehörigkeit: «Smile follows function» (Stellung geht vor Lächeln). Fühlt man sich beobachtet, greifen wieder die erlernten Muster. Dann gilt wieder:



Lächeln, wie es Kultur und Geschlechterrolle vorschreiben. Lächeln ist ja bekanntlich auch die schönste Form, dem Feind die Zähne zu zeigen. Frauen scheinen besser darum zu wissen: Sie versuchen viel öfter, angespannten Situationen mit einem Lächeln die Schärfe zu nehmen. Medical Tribune

Schlank dank Muttermilch

Das Robert-Koch-Institut veröffentlichte kürzlich eine Studie, welche die Entwicklung von 918 Neugeborenen bis zu ihrem sechsten Geburtstag verfolgte. Kinder, die weniger als drei Monate gestillt wurden oder von Geburt an die Flasche erhielten, hatten bereits nach den ersten drei Lebensmonaten einen deutlich höheren BMI (Body-Mass-Index) und dickere Hautfalten als die gestillten Säuglinge. Mit steigen-

der Stilldauer sank dagegen der BMI – und diese Korrelation blieb auch in den folgenden Lebensjahren bestehen: Zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr verdoppelte, bis zum sechsten Lebensjahr verdreifachte sich die Neigung zu Adipositas (Dickleibigkeit) bei den Flaschenkindern. Muttermilch ist das ideale Lebensmittel für Säuglinge, sie enthält alles, was das Kind braucht, in der richtigen Menge und einer leicht verdaulichen Form. Daher sollten Kinder mindestens drei Monate voll gestillt werden, vor allem bei allergiegefährdeten Säuglingen bietet sich eine längere Stilldauer an. Kinder sollten möglichst lange – auch nach Einführung der Beikost – noch Muttermilch erhalten. Wenn sich Flaschennahrung nicht umgehen lässt, sind vor allem die Dosierungsempfehlungen wichtig: Besonders «dick» angerührte Säuglingsmilchnahrung tut dem Kind nicht gut und belastet die noch nicht ganz ausgereiften Organsysteme stark. Bei Hitze sollte man dem Kind zwischendurch auch eine Flasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee anbieten. journalMed

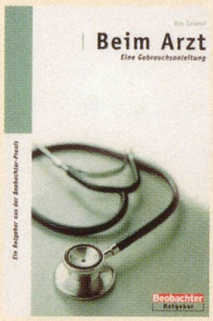
Nikotin auch für die Leber Gift

Dass sich eine Hepatitis-C-Infektion schlecht mit Alkoholkonsum verträgt, weiss man: Eine Leberfibrose kann dadurch nämlich beschleunigt werden. Aber das ist nicht alleine Gift für die Leber: Französische Wissenschaftler fanden heraus, dass Rauchen nicht nur für die Lunge, sondern auch für die Leber schädlich ist. 244 Patienten ohne antivirale Therapie unterzogen sich einer Leberbiopsie; Alkoholkonsum und Rauchgewohnheiten wurden dokumentiert. Bei Befunden der Biopsie wurde die Fibroseaktivität in mild, moderat oder ausgeprägt eingeteilt. Die Auswertung ergab, dass bei 62 Prozent der Nichtraucher die Fibroseaktivität moderat oder ausgeprägt war. Unter den Rauchern (mehr als 15 Zigaretten/Tag) wurde derselbe Befund jedoch bei 82 Prozent erhoben – unabhängig vom Alkoholkonsum. Fazit: Nikotin, das in der Leber abgebaut wird, ist wohl auch ein Lebergift. Medical Tribune

BUCHTIPP

Ratgeber für Patienten

Das Buch des «Beobachter»-Redaktors Urs Zanoni zeigt, wie das Schweizerische Gesundheitswesen funktioniert und ist eine Gebrauchsanleitung für alle, die sich selbstbestimmt und kostenbewusst im Gesundheitssystem zurechtfinden und bewegen wollen. Wie finde ich Ärzte, die mich ernst nehmen? Ist die vorgeschlagene Operation unumgänglich? Welche Rechte habe ich als Patient? Leicht verständlich und mit vielen Beispielen versehen, hilft dieser Ratgeber beim richtigen Umgang mit Arzt, Spital und Krankenkasse.



Der deutsche Unternehmensberater und Wirtschaftsjournalist Hans Georg Möntmann, der schon der Justiz, den Banken und Behörden auf die Eisen gestiegen ist, nimmt das heutige Angebot medizinischer Versorgung in Krankenhaus und Praxis kritisch unter die Lupe. Er beschreibt Missstände, macht aber auch Verbesserungsvorschläge, vom Abrechnungssystem der Kassenärzte bis hin zur Ausbildung der Mediziner. Stets Patienten- d.h. kundenorientiert beschreibt er, welches Dienstleistungsangebot Ärzte, Krankenkassen und Krankenhaus bereithalten. Das Buch enthält zudem viele nützliche Tipps für Patienten, die ihr Recht fordern (empfohlen vom Arbeitskreis Juristen im Medizinrecht). Beide Bücher enthalten zudem einen sehr nützlichen Adress- und Serviceteil.

Urs Zanoni: «Beim Arzt. Eine Gebrauchsanleitung», Beobachter-Buchverlag, 2002, 227 S., kart., ISBN 3-85569-259-9, CHF 29.80

Hans Georg Möntmann: «Vorsicht Arzt. Ein Ratgeber für Patienten», Knaur Taschenbuch, 2002, brosch., 327 S., ISBN: 3-426-77570-0, Euro 8.90 • *IZR*

Fitness für die grauen Zellen

Schauen Sie sich dieses Bild eine Minute lang genau an. Klappen Sie die «Gesundheits-Nachrichten» zu und schreiben Sie auf, an was Sie sich erinnern.

Erinnern Sie sich an weniger als 10 Begriffe, versuchen Sie es ein anderes Mal wieder oder verlängern Sie die Zeit der Bildbetrachtung. Merke: «Das Gedächtnis ist wie ein Fahrrad mit einer Zehngangschaltung: Die meisten Gänge benutzen wir nie!» (Charles M. Schulz)

Aufgetautes wieder einfrieren?

Entsprechende Hinweise, dies dürfe man nicht tun, findet man auf allen europäischen Tiefkühlpackungen. Aber auch nur dort. Wahrscheinlich sollen sie die Hersteller vor Schadensersatzforderungen bewahren. Denn im Gegensatz zum Kochen werden beim Einfrieren mögliche Erreger nicht abgetötet, sondern lediglich in einen Kälteschlaf versetzt. Nach dem Auftauen können sie ihr Werk also fortsetzen. Will man eine Speise zum zweiten Mal einfrieren, gilt die einfache Regel: Könnte das Nahrungsmittel in seinem jetzigen Zustand gegessen bzw. zubereitet werden, kann es auch wieder eingefroren werden. Allerdings werden die Speisen durch ständiges Auf- und Abtauen weder optisch schöner noch vitaminreicher.

Vegetarier leben länger

Nach einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums haben Vegetarier ein drastisch verringertes Sterblichkeitsrisiko, so die Ergebnisse nach 21 Jahren Beobachtungszeit. 100 in der Altersgruppe der Studienteilnehmer zu erwartenden Todesfällen stehen nur 59 tatsächliche bei den Vegetariern gegenüber. Betrachtet man nur die männlichen Studienteilnehmer, so ist der positive Effekt mit nur 52 tatsächlichen Todesfällen noch ausgeprägter. An der Studie, die seit 1978 unter der Leitung von Privatdozentin Dr. Jenny Chang-Claude läuft, nahmen rund 1900 Vegetarier teil. Ziel der Vegetarier-Studie ist, die Auswirkungen der vegetarischen Ernährung und des damit verbundenen Lebensstils auf das Sterblichkeitsrisiko zu verstehen. Dazu erfassen die Epidemiologen des Krebsforschungszentrums in Abständen von mehreren Jahren die Todesursachen und die Anzahl der Sterbefälle bei den Studienteilnehmern. Diese Daten werden mit den für die Allgemeinbevölkerung im entsprechenden Alter errechneten Werten verglichen. Die Wissenschaftler unterteilten die Studienteilnehmer nach verschiedenen Ernährungstypen. So gab eine kleine Gruppe – 60 Teilnehmer – an, ausser auf Fleisch auch auf andere tierische Lebensmittel wie Eier oder Milch zu verzichten (Veganer). Zwei Drittel der Studienteilnehmer meiden Fleisch, essen aber Eier und Milchprodukte (Ovo-Lakto-Vegetarier), rund ein Drittel gibt an, gelegentlich kleine Mengen an Fleisch oder Fisch zu essen (moderate Vegetarier). Vergleicht man diese drei Kategorien, so scheinen sich die gele-

gentlichen Fleischkonsumenten für die gesündeste Ernährungsweise entschieden zu haben. Somit kann das verringerte Sterblichkeitsrisiko nicht mit dem völligen Verzicht auf Fleisch und Fisch erklärt werden. Neben der Ernährungsweise erfasst die Studie auch andere Lebensstilfaktoren wie Rauchen oder körperliche Aktivität: Wie erwartet, erhöht Rauchen das Sterblichkeitsrisiko im Durchschnitt um 70 Prozent. Dagegen können sich Teilnehmer freuen, die ihre körperliche Aktivität als mittel oder hoch angeben: Im Vergleich zu Bewegungsmuffeln ist ihr Sterblichkeitsrisiko um ein Drittel verringert.

Kindlicher Geschmack

Mama, gib mir Saures! Es scheint gar nicht so zu sein, dass nur Süsses Kinderseelen glücklich macht. US-amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass die Geschmacksrichtung «sauer» Kinderschnäbel nicht nur lustig macht – und das schon früher als gedacht. 35 Kids und ihren Mamas wurden in einem Geschmacksversuch extra saure Zitronencreme serviert und eine schwächer angesäuerte Kontrollcreme. Mehr als ein Drittel der Kinder fanden die zitronensaure Variante leckerer, ihre Mütter mochten diese hingegen überhaupt nicht. Die Kinder mit dem sauren Faible waren bei Tisch auch weniger wählerisch. Sie mochten Obst und Gemüse lieber als die anderen Kinder und probierten kulinarisch neugierig auch gerne mal etwas Unbekanntes aus.

Medical Tribune

Gift für die Schönheit

Das Nervengift Botox, das derzeit als Wunderwaffe gegen Falten gespritzt wird, könne langfristig das gesamte Nervensystem des Menschen stören, warnen britische Wissenschaftler. Bei Versuchen mit Ratten seien Neurotransmitter – Botenstoffe, die Informationen an das Gehirn weiterleiten – durch Botox blockiert worden.

test

HEILPFLANZE DES MONATS

Wundklee

Im Juni/Juli wird das blühende Kraut des leuchtend gelben Schmetterlingsblütlers für die Hausapotheke gesammelt. Die Heilpflanze stand früher in hohem Ansehen, wurde dann aber nur noch in der Volksheilkunde verwendet. Heute finden die Gerbstoffe, Saponine und in den Blütenfarbstoffen enthaltene Flavonoide wieder die Aufmerksamkeit der Pharmaforschung. Je nach Standort und Art wechselt der anpassungsfähige, seidig behaarte Wundklee sein Aussehen. Die wichtigsten Arten sind der echte Wundklee (*Anthyllis vulneraria*), der gewöhnliche (*A. vulgaris*) und der Alpen-Wundklee (*A. alpestris*). Im Volksmund gibt es zahlreiche Namen wie Apothekerklee, Wundkraut, Bärentatzen, Wolfsfüessli, Pantöffeli, Watteblume, Taubenkröpferl, Katzenklee. Botanisch hat die Pflanze mit Klee nichts zu tun, sondern gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Äusserlich wurde Wundklee als frisches zerquetschtes Kraut oder in feuchten Kompressen und Umschlägen bei Verletzungen und Erfrierungen eingesetzt. (Aufguss:1 bis 2 TL/Tasse, 10 Minuten ziehen lassen). Innerlich wird Wundklee-Tee zur Magenstärkung sowie als mildes abführendes und harntreibendes Mittel in Frühjahrskuren zur so genannten Blutreinigung genommen. Oft wird Wundklee zusammen mit Spitzwegerich empfohlen, auch zum Spülen bei Entzündungen in Mund und Rachen. • IZR