

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 10: Wunderbarer Bambus

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: 16.05.2025

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

Fakten & Tipps

Rheumaliga Schweiz
Renggerstrasse 71
CH-8038 Zürich
Tel. (0041) (0)44 487
40 00
Fax (0041) (0)44 487
40 19
E-Mail:
info@rheumaliga.ch
Internet:
www.rheumaliga.ch

A.Vogel unterstützt Rheumaliga

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation der kantonalen Rheumaligen und der nationalen Patientenorganisationen. Sie fördert seit ihrer Gründung im Jahre 1958 die Bekämpfung der Rheumaerkrankungen.

Als unabhängige Dachorganisation übernimmt sie Führungs-, Koordinations- und Vertretungsaufgaben in verschiedensten Schwerpunktbereichen. Information, Sozialarbeit, Aus-, Fort- und Weiterbildung, Unterstützung von Fachpersonen und Therapie stehen ebenso auf dem Programm wie Förderung der Hilfe zur Selbsthilfe und Vertretung der Interessen

der Rheumakranken. Die Liga engagiert sich auch bei der Prävention und der Forschung im Bereich der Rheumakrankheiten.

Sensibilisierungs- und Aufklärungskampagnen sind ein wichtiges Mittel, um die Bevölkerung weiter zum Thema Rheuma zu informieren. Bei der neuen Kampagne mit Plakat- und E-Mail-Aktion erfährt die Rheumaliga aktive Unterstützung durch A.Vogel. Wer, ausser den Betroffenen, weiss schon, dass die Benutzung einer Zahnbürste ein Kraftakt werden kann? Die Plakate (ein Beispiel rechts) vermitteln einen Eindruck davon, wie problematisch alltägliche Handlungen für Rheumakranke sein können.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Tritt einen Schritt zurück ...

Eine gute Botschaft: Man kann sich immer weiter entwickeln und neue, ungeahnte Möglichkeiten entdecken – in jedem Lebensalter und auch unter schwierigen Umständen.

Eva Jaeggi erzählt in diesem Buch von ihrem Untertitel-Thema «Gelassen älter werden». Sie weiss: manches steht im Alter einfach an, und man ist nicht mehr der oder die Jüngste. Das beginnt oft früher, als einem lieb ist. Das beste Rezept: sich anderen zuwenden, Distanz zu sich gewinnen, sich befreien aus der Konkurrenz des Spiels «schöner, schneller, besser». Lieber entdecken, was im eigenen Leben wichtig ist und neue Wege gehen. Das überzeugt auch andere.

Ein Buch mit Geschichten von Menschen und über viele Themen, die mit dem Älterwerden verbunden sind, von Sexualität bis Spiritualität; Lebenskunst für alle, gewürzt mit einer Prise Humor.

Die bekannte Psychotherapeutin Eva Jaeggi, 1934 in Wien geboren, hat Psychologie, Philosophie und Geschichte studiert, arbeitete als Schulpsychologin, Studentenberaterin und als Psychotherapeutin in freier Praxis und war über 20 Jahre Professorin für klinische Psychologie an der FU in Berlin.

Eva Jaeggi: «Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr», 158 S., gebunden, Herder Verlag 2005, ISBN 3-451-28661-0, CHF 30.10 / Euro 16.90

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.





Mit freundlicher Unterstützung von:

HÜSLER NEST
anders schlafen

A.Vogel
Partner der Rheumaliga

Hürdenlauf

Für rheumakranke Menschen ist jeder Tag eine schmerzvolle Herausforderung

Mit Ihrer Spende helfen Sie der Rheumaliga unbürokratisch und schnell dort Hilfe zu leisten, wo sie am dringenden gebraucht wird – im Alltag.

Postkonto 80-237-1



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Warum Schwerhörigkeit aufs Gedächtnis schlägt

Schwerhörigkeit kann bei älteren Menschen zu Gedächtnisproblemen führen. Das schliessen amerikanische Psychologen aus einer Studie, in der sie das Erinnerungsvermögen von Schwerhörigen mit dem gleichaltriger Menschen ohne Hörverlust verglichen.

Allen Probanden wurden 15 gesprochene Wörter vorgespielt, von denen sie anschliessend die letzten drei wiederholen sollten. Das letzte Wort konnten sich alle gut merken. Die Teilnehmer mit den Hörproblemen erinnerten sich jedoch sehr viel schlechter an die anderen beiden Wörter als ihre Altersgenossen mit normalem Gehör.

Im Alter verliert das menschliche Gehör die Fähigkeit, hohe Frequenzen wahrzunehmen. Das beeinträchtigt besonders das Verständnis gesprochener Sprache,

da unter anderem das Unterscheidungsvermögen zwischen Gesprochenem und verschiedenen Hintergrundgeräuschen vermindert ist. Auch die häufig hohe Sprechgeschwindigkeit, die der Zuhörer nur wenig beeinflussen kann, erschwert die Wahrnehmung von Sprache. Um trotzdem einem Gespräch folgen zu können, muss sich ein Mensch mit eingeschränktem Hörvermögen daher sehr konzentrieren.

Die Hörprobleme zwingen die Betroffenen offenbar, einen so grossen Teil ihrer geistigen Kapazität für das Verstehen von Sprache einzusetzen, dass für das Abspeichern des Inhalts nicht mehr genügend Hirnleistung übrig bleibt. Ein Grund, darauf zu achten, ob man noch gut hört – und im Zweifelsfalle etwas dagegen zu tun.

wissenschaft.de

Gefahr für Shir Khan

In Hongkong, Taipeh und Singapur wird viel Geld verdient: mit Potenzmitteln, die auch heute noch aus Knochen und Organen indischer Tiger hergestellt werden. Dadurch geraten die majestätischen Tiere erneut in grösste Gefahr.

Nachdem 1970 die Zahl der Tiger in Indien von einst 40 000 auf 1800 geschrumpft war, wurde die Jagd auf die Grosskatzen

verboten. Indira Gandhi rief das «Projekt Tiger» mit der Einrichtung erster Schutzgebiete ins Leben. Durch strenge Schutzmassnahmen erholten sich die Bestände, bis wieder etwa 5000 Tiger gezählt wurden.

Doch innerhalb kürzester Zeit hat sich die Lage wieder dramatisch verschlechtert. Wilderer schiessen immer mehr Exemplare, um sie in China zu angeblich leistungsfördernden Pillen und Salben zu verarbeiten. Sogar die Barthaare werden für einen auf Taiwan abgefüllten Wein verwendet. Indische Tierschützer befürchten, dass es in 20 Jahren keine freilebenden Tiger mehr geben werde. Der Spiegel



Fakten & Tipps

Wirksamkeit Kneipp'scher Güsse als effektive Abhärtung belegt

Was viele schon lange wussten, ist jetzt auch streng wissenschaftlich nachgewiesen: Kneipp'sche Güsse stärken das Immunsystem und verringern die Anfälligkeit für Infekte. Das belegt die Doktorarbeit von Katrin Goedsche am Universitätsklinikum Jena.

Untersucht wurden Patienten mit chronischer Bronchitis, die als Folge der eingeschränkten Lungenfunktion unter häufigen Infekten leiden. Diese Infekte wiederum verschlimmern die Krankheit und müssen oft mit starken Medikamenten bekämpft werden.

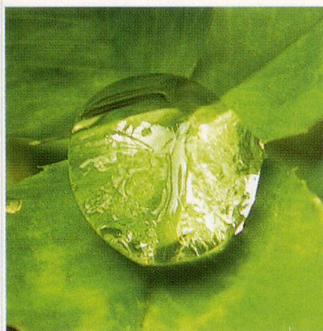
Für die Studie führten die Patienten über 10 Wochen dreimal wöchentlich kalte Güsse und zweimal wöchentlich kalte Waschungen des Oberkörpers durch. Nach mehreren Monaten zeigte sich, dass die Häufigkeit der Infekte durch die regelmässigen Wasseranwendungen

sank. Auch die zelluläre Immunabwehr zeigte deutliche Wirkung: die Zahl der Lymphozyten im Blut der Probanden stieg um 13 Prozent.

Prof. Christine Uhlemann, Leiterin des Kompetenzzentrums für Naturheilverfahren in Jena, fasst zusammen: «Regelmässige Kaltwasser-Güsse über einen langen Zeitraum senken die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte wirksam. Das ist nicht nur für Patienten mit chronischer Bronchitis, sondern für alle Menschen mit einer Neigung zu häufigen Infekten von Bedeutung.»

Allerdings habe sich auch gezeigt, dass der Effekt nur bei regelmässiger Anwendung und erst nach einiger Zeit einsetzt. «Daraus folgt: wer die Schnupfen-Saison unbeschadet überstehen will, muss schon früh mit der Kaltwasser-Abhärtung beginnen.»

journalMED



An der Nase herumgeführt

Unser Geruchssinn lässt sich schnell täuschen. Wissenschaftler liessen Männer zwischen 23 und 25 Jahren an Käse schnüffeln. War der Duft als «Cheddar» etikettiert, stuften die Probanden ihn als fast neutral ein. Beim Hinweis «Körpergeruch» bewerteten die Männer denselben Geruch als ausgesprochen unangenehm.

Selbst völlig duftfreie Luft schnuppernten die Teilnehmer lieber, wenn sie als «Käse» benannt wurde, als genauso neutrale Luft, die als «Körpergeruch» bezeichnet war.

Medical Tribune



Ambrosia auf dem Vormarsch

Das Traubenkraut (*Ambrosia artemisiifolia*, Aufrechte Ambrosie) kann schwere Allergien, Heuschnupfen und Nesselfieber auslösen – auch bei Menschen, die sonst keine Allergien kennen. Daher soll die eingewanderte Pflanze an der weiteren Verbreitung gehindert werden.

Untersuchungen in der Deutschschweiz haben ergeben, dass das Kraut offenbar viel weiter verbreitet ist als angenommen wurde.

Ambrosia kommt ursprünglich aus Nordamerika und gelangte nach dem Zweiten Weltkrieg mit Weizenimporten zunächst nach Osteuropa. Ambrosia-Samen sind auch in Futtermischungen, z. B. in Vogelfutter, enthalten. Inzwischen findet man die genügsame Pflanze im Tessin und in Genf ebenso wie im Rhein-Main-Gebiet und in Berlin, an Autobahnen ebenso wie in Hausgärten.

Ihr Blütenstaub stellt ein äusserst aggressives Allergen dar, das sich in der Blütezeit von Mitte August bis Ende Oktober verbreitet. Auch beim Hautkontakt mit dem Blütenstand können allergische Reaktionen ausgelöst werden. Für die Behandlung der Ambrosia-Allergiker wendet allein die kanadische Provinz Quebec jährlich umgerechnet 50 Millionen Franken auf.

Nun sollen die zum Teil über einen Meter hohen Pflanzen mit den gelben Blütenkerzen an einer weiteren Ausbreitung gehindert werden. Zu Beginn der Blüte kann die Pflanze mit Handschuhen gefahrlos ausgegraben werden. Nach Beginn der Pollenproduktion wird ein Atemschutz sowie das Tragen einer Brille empfohlen.

Tellmed

Das Traubenkraut ist an den fiederteiligen Blättern und den gelben Blütenkerzen zu erkennen. Da es Pfahlwurzeln hat, sollte es ausgegraben, nicht ausgerissen werden.