

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 12: Überwärmungs- und Fiebertherapie

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>

Nanotechnik nach dem Vorbild der Natur

Mikroskopisch kleine Strukturen an Käferfüssen inspirieren modernste Technik.



Wissenschaftler haben ein neues Haftmaterial nach dem Vorbild von Käferfüssen entwickelt. Mikrohärchen mit Pilzkopf sind das Geheimnis, durch die das Material an glatten Wänden haftet. Die Entwicklung basiert auf der Untersuchung der Fusssohlen mehrerer Käferarten, die besonders starke Haftkraft aufweisen. Schon seit einiger Zeit ist bekannt, wie Insekten, Spinnen und sogar Geckos zu dem bemerkenswerten Talent kommen, an Wänden oder Decken spazieren zu gehen – extrem dünne Härchen lassen ihre Füsse regelrecht an der Wand kleben.

Potenzielle Anwendungen der Neuentwicklung reichen von wieder verwendbarem Klebeband bis hin zu Schuhsohlen für Kletterroboter und sind somit von grosser technologischer Relevanz, berichtet das Max-Planck-Institut für Metallforschung in Stuttgart.

Das künstliche Haftsystem halte hunderte Anwendungen nacheinander durch, hinterlasse keine sichtbaren Spuren und regeneriere sich vollständig von Verschmutzungen, wenn man es ganz einfach mit Seife wäscht, so die Forscher.

ORF on Science

Fakten & Tipps

Buchtipp: Keine Diät ist die beste Diät

Wenn Sie auf die zwei Kilo Winterspeck gut und gerne verzichten können, sich aber nicht mit «Diäten nach Plan» herumquälen wollen, finden Sie vermutlich Spass an Christine Weiners Buch «Keine Diät ist die beste Diät».

Es gibt Menschen ohne Gewichtsprobleme: Sie essen, wenn sie hungrig sind und hören auf, wenn sie satt sind. Viele sind nicht so glücklich, aber Essen nach dem eigenen «Hungermuster» kann man (wieder) lernen. Mit Hilfe dieses Ratgebers spüren die Leserinnen und Leser den Gedanken und Gefühlen nach, die sie zum Essen verleiten. Statt sich mit Diäten zu quälen, lernen sie, auf ihren Körper und seinen Hunger-Satt-Rhythmus zu hören. Sozusagen im Dialog mit dem Leser und mit viel Humor führt Christine Weiner alle Diät-Gepeinigten zu einem liebevollen Umgang mit ihrem Körper und ihren (Ess-)Schwächen.

Christine Weiner ist Autorin mehrerer Bücher und schreibt seit Jahren auch für die «Gesundheits-Nachrichten». Ein generelles Anliegen ihrer Arbeit ist das bewusste Gestalten des eigenen Lebens – in Beziehungen, in der Ernährung, im Beruf und auch in der Suche nach dem persönlichen Glück.

Christine Weiner, «Keine Diät ist die beste Diät», 192 S., broschiert, Knaur Verlag 2006, ISBN: 3-4266-4371-5, CHF 26.90 / Euro 14.95

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.





Trinken ist wichtig – ein Zuviel an Getränken mit hohem Zuckergehalt aber kann offenbar zu Konzentrationsstörungen führen.

Konzentrationsschwierigkeiten durch zuviel Zucker und Koffein?

Kinder, die häufig Softdrinks trinken, haben häufiger Konzentrationsprobleme oder weisen sogar Symptome von Hyperaktivität auf. Zu dieser Erkenntnis kam ein Forscherteam der Universität Oslo.

Die Wissenschaftler befragten über 5000 Jugendliche im Alter von 15 und 16 Jahren über ihren täglichen Konsum von Cola & Co. und liessen sie zudem einen Fragebogen zur Beurteilung ihrer mentalen Gesundheit ausfüllen. Dabei konnten die Forscher bei zehn Prozent der Jungen und zwei Prozent der Mädchen einen direkten Zusammenhang zwischen Softdrink-Konsum und Hyperaktivität feststellen.

Die meisten Probanden gaben an, zwischen einer und sechs Dosen bzw. Flaschen Softdrinks pro Woche zu trinken.

Die Kinder mit auffälligen Symptomen nahmen jedoch vier oder mehr Gläser pro Tag zu sich. Vor allem Jugendliche, die kein Frühstück und keinen Lunch essen, übernehmen sich bei den süßen Limonaden. Je mehr dieser Getränke die Jugendlichen konsumierten, umso mehr Symptome von Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen hatten sie.

Die Forscher führen diese Auffälligkeiten nun auf den überhöhten Zucker- (und eventuell Koffein-)konsum durch Limonade und Cola zurück. Ernährungsexperten empfehlen, Zucker solle höchstens 10 Prozent der täglich aufgenommenen Energiemenge ausmachen. Den Forschern zufolge überschreitet mindestens ein Viertel der norwegischen Jungen diese Quote allein mit dem Softdrink-Konsum.

JournalMED

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf, schützen die Gefässe und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes.

Für den Menschen sind Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig. Der Körper kann sie jedoch nicht selbst bilden, weshalb sie regelmässig mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren für die gesamte Bevölkerung.

Besonders fette Seefische wie Makrele, Sardine, Sardelle, Lachs oder Thunfisch

liefern die wertvollen Stoffe; Alternative sind auch Fischölpräparate.

Für Menschen, die sich rein vegetarisch ernähren wollen, kann das ein Problem sein. Nun kann durch ein neues Verfahren die essentielle Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) auch aus der Mikroalge *Ulkenia* gewonnen werden. Da auch die Kapseln ohne tierische Gelatine hergestellt werden, bietet sich damit eine rein pflanzliche Alternative zu den Fischölpräparaten an. Die pflanzlichen Mittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Fakten & Tipps

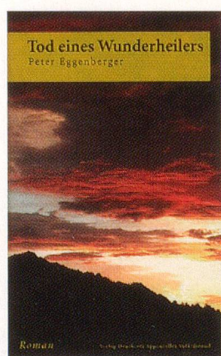
Kunstgenuss und Schmöckerbuch

An langen, dunklen Winterabenden kann man im Lesesessel mit einem guten Buch mal richtig gemütlich entspannen.

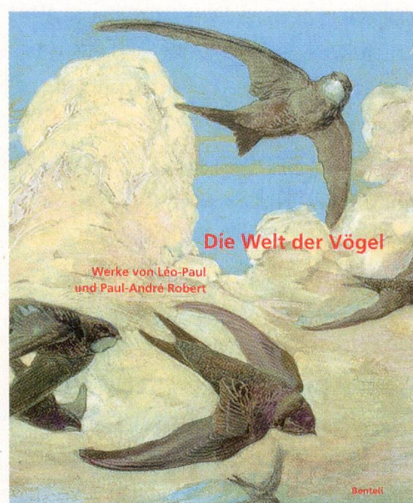
Für Kunstliebhaber und Vogelfreunde bietet sich der schöne Band «Die Welt der Vögel» an. Er stellt die Arbeiten von Léo-Paul (1851-1923) und Paul-André (1901-1977) Robert aus der Schweizer Künstlerfamilie Robert dar. Die Maler und Naturforscher schufen ein einzigartiges Ensemble von Vogelaquarellen – eines bezaubernder als das andere.

Wer's spannend mag, findet vielleicht Spass an einem Krimi, der in der «Heilkunde-Szene» spielt. Der Appenzeller Autor Peter Eggenberger hat den Roman «Tod eines Wunderheilers» geschrieben. Er entführt in die faszinierende Heillandschaft Appenzell, wo der fragwürdig

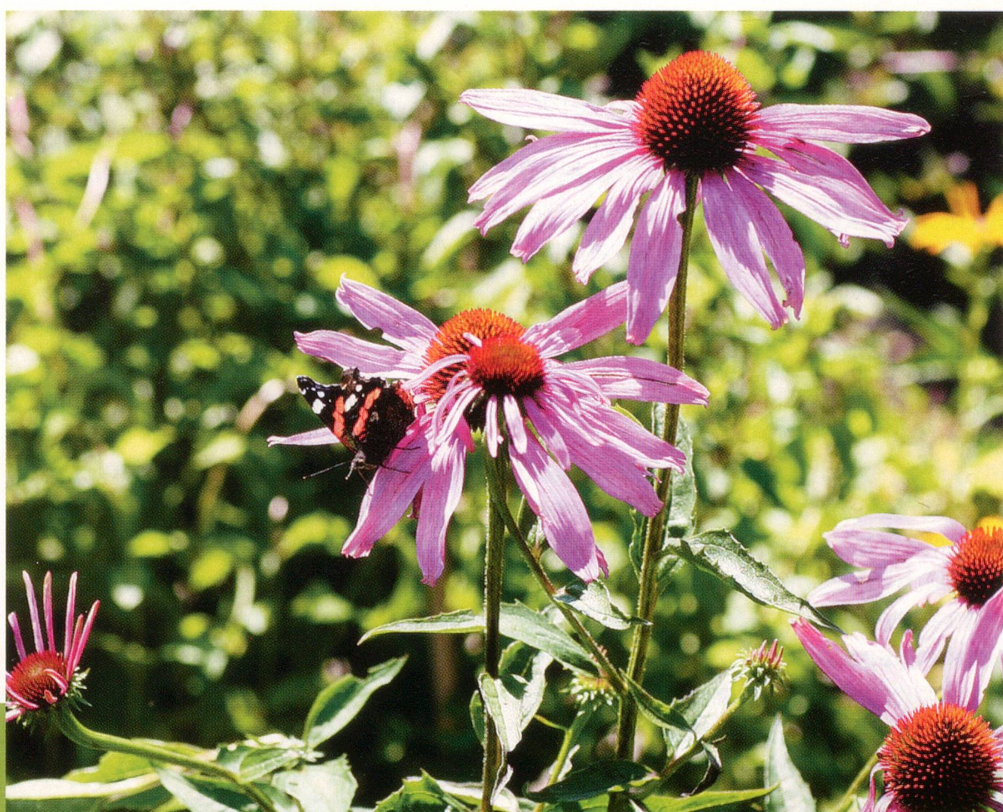
agierende Jack Elsener mit «Wunderheilungen» für Aufsehen sorgt. Doch dann passiert Unerwartetes ...



«Tod eines Wunderheilers» von Peter Eggenberger, Verlag Appenzeller Volkshaus, 220 S. ISBN 3-9522-456-5 CHF 32.–



«Die Welt der Vögel», Hrsg. Stiftung Sammlung Robert Benteli Verlag, 190 S., 24 x 28 cm ISBN 3-7165-1401-2 CHF 58.–/Euro 39.–



Der A.Vogel-Heilkräutergarten in Teufen hat menschlichen und tierischen Besuchern viel zu bieten.

A.Vogel-Garten ist «Naturpark der Schweizer Wirtschaft»

Der A.Vogel-Heilkräuter- und Schaugarten in Teufen AR erhält jedes Jahr neue Auszeichnungen.

Nach der Anerkennung als «Appenzeller Garten 2004» und der Zertifizierung als natürlich gepflegter Schmetterlingsgarten durch «Pro Natura» 2005 folgt nun die erneute Auszeichnung als «Appenzeller Garten 2006».

Diese wird durch das Landwirtschaftsamt des Kantons Appenzell vergeben. Bereits 2004 wurde der Garten als eine «ökologische Insel» gewürdigt, die einen «wertvollen Beitrag an die Vielfalt von Flora und Fauna leistet» und «in ihre Umgebung ausstrahlt».

Ein neuer Erfolg ist die Ehre, den Teufener Garten seit Oktober 2006 als «Naturpark der Schweizer Wirtschaft» bezeichnen zu dürfen.

Dieses Qualitätslabel wird durch die Stif-

tung Natur & Wirtschaft verliehen, einer visionären Idee des Biologen Reto Locher folgend. Ziel ist es, auf Schweizer Wirtschaftsarealen 1000 Naturparks zum Wohle der Menschen und der Natur zu schaffen.

Wer die Auszeichnung beantragen will, muss folgende Kriterien erfüllen: Mindestens 30 Prozent der Umgebungsfläche müssen naturnah gestaltet und mit einheimischen, standortgerechten Pflanzen bestückt sein. Dazu kommen Bonuspunkte, wenn Flachdächer begrünt, möglichst viele Bodenbeläge durchlässig und Biotope wie Weiher, frei fliessende Bäche, Hecken oder Trockenwiesen vorhanden sind.

