

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 10: Klein aber oho : Sprösslinge

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 15.03.2025

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

Computer-Kids: bewegt euch!

Schon vor der Einschulung hat etwa jedes dritte Kind Gesundheitsstörungen. Ein besonderes Problem dabei sind Muskel- und Haltungsschwächen, Übergewicht und Koordinationsstörungen, die durch mangelnde Bewegung entstehen. Erschreckend ist auch eine Untersuchung der Universität Karlsruhe: bei einer grossangelegten Befragung gaben 26 Prozent der Kinder in der vierten Klasse an, nicht ein einziges Mal pro Woche im Freien zu spielen. Das Fehlen von gefahrlosen Spiel- und Bewe-



gungsräumen, das Hocken vor Playstations, Computern und TV-Geräten, das häufige Alleinspielen und die Überbehütung durch Erziehende sind nur einige der für den besorgniserregenden Bewegungsmangel verantwortlichen Faktoren. Die Strassen-Spiel-Kultur, das Herumtollen im Freien und das Austesten der eigenen körperlichen Kräfte ist nicht nur für die motorische, sondern auch für die emotionale und soziale Entwicklung der Kinder wichtig.

Aktion Gesunder Rücken

Wer schnarcht, zappelt auch?

Kleine Zappelphilippe sind möglicherweise deshalb hyperaktiv, weil sie nachts schlecht schlafen. Jedenfalls findet man unter ihnen auffällig viele Schnarcher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die an knapp 900 zufällig ausgewählten Kindern einen möglichen Zusammenhang zwischen Hyperaktivitätssyndrom und schlafabhängigen Atemstörungen untersuchte. Ein Sechstel der in der Studie be-

obachteten Kinder zeigte öfter auftretendes Schnarchen, wobei sich eine ausgeprägte Hyperaktivität bei 13 Prozent aller Teilnehmer, aber bei 22 Prozent der Schnarcher fand. In der Untergruppe der unter achtjährigen Buben war der Zusammenhang zwischen nächtlichem Sägen und Hyperaktivität tagsüber am deutlichsten: Das Risiko fürs Zappel-Syndrom war bei Schnarchern im Vergleich zu Nichtschnarchern dreifach erhöht. Eltern sollten deshalb auf jeden Fall auf das Schlafverhalten ihrer Sprösslinge achten, raten die amerikanischen Autoren der Studie: Denn die Behandlung einer Atemstörung kann Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen.

Medical Tribune

Makula und Vitamin E

Im australischen Melbourne wurde an 1193 Menschen zwischen 55 und 80 Jahren untersucht, ob die Einnahme von Vitamin E-Präparaten das Neuauftreten oder das Fortschreiten der altersbedingten Makuladegeneration beeinflusst. In einer vier Jahre dauernden randomisierten und placebokontrollierten Studie wurde festgestellt, dass es zwischen der Gruppe, die täglich Vitamin E einnahm, und der Placebo-Gruppe keine Unterschiede gab. Die Wissenschaftler folgern daraus, dass «Vitamin E im Schutz gegenüber der Makuladegeneration nicht die entscheidende Rolle» spielt bzw. der Einnahmezeitraum möglicherweise wesentlich länger als vier Jahre sein müsste.

Hortenzentrum

Im Schlaf lernen

Der Traum aller Träumer könnte nach einer Studie aus Harvard längst in Erfüllung gegangen sein. Zumindest, wenn es um Fähigkeiten in Sachen Motorik geht. So ist Klavierüben oder das trainierende Traktieren eines anderen Musikinstruments bisweilen ja eine mühselige Angelegenheit. Die Harvard-Forscher fanden heraus, dass man für ein besseres Resultat abends üben und morgens gut ausschlafen

sollte. Denn im Schlaf prägen sich neben Vokabeln oder Versen auch komplizierte Bewegungsabläufe besser ein. So kamen sie drauf: Im Experiment sollten Versuchspersonen an einer Computertastatur bestimmte Tastenkombinationen möglichst schnell und präzise drücken. Wer abends vor dem Schlafengehen geübt hatte, war zwölf Stunden später im Schnitt um zwanzig Prozent besser. Der Erfolgsquotient der Vergleichsgruppe, die am Morgen geübt hatte, lag gerade mal bei zwei Prozent. Besonders wichtig für das «Setzen» von Bewegungsabläufen sind dabei die traumlosen Schlafphasen in der zweiten Nachthälfte.

Medical Tribune

Immer mehr Selbstmedikation

Die Deutschen setzen immer häufiger auf die Selbstmedikation mit rezeptfreien Medikamenten. So die kürzlich veröffentlichte Studie «Gesundheitstypologie 2002», für die 5000 Menschen befragt wurden. Demnach stieg gegenüber 1998 der Anteil derjenigen, die regelmässig rezeptfreie Medikamente einnehmen, von 23 auf mehr als 27 Prozent. Zudem nehmen 30 Prozent manchmal spontan Tabletten oder Medikamente, «um den Tag gut zu überstehen». Vor vier Jahren waren es noch 21 Prozent. In der Bevölkerung machte die Studie sechs Gesundheitstypen aus: Die grössten Gruppen bilden mit einem Anteil von jeweils 20 Prozent die «Informiert-Körperbewussten» und die «risikoscheuen Arztorientierten». Danach folgen «gesunde Kraftprotze» (17%), «Unkritisch-Wehleidige» (17%), «kostenbewusste Arztgänger» (15 %) sowie «Desinteressiert-Unbekümmerte» (12%). Am häufigsten zu rezeptfreien Medikamenten wie Schmerz- und Erkältungsmitteln oder Vitaminpräparaten greifen die Informiert-Körperbewussten und die Unkritisch-Wehleidigen. Am wenigsten zur Selbstmedikation tendieren Desinteressiert-Unbekümmerte. Diese stellten allerdings eine sehr junge und gesunde Gruppe dar, für die das Thema Gesundheit offensichtlich noch kein stärkeres Gewicht hat.

afp/dpa

BUCHTIPP

Stress lass nach!

Viele Stress-Geplagte haben das Gefühl, dem ungesunden Druck, der nervt, ärgert krank und kaputt macht, hilflos ausgeliefert zu sein. Dr. Sepp Porta, Professor an der Karl-Franzens-Universität Graz und Leiter eines Instituts für Angewandte Stressforschung in der Steiermark, behauptet in seinem Buch:

«Nicht der Stress ist das Problem, sondern unsere Unfähigkeit, mit ihm richtig umzugehen.» Kenntnissreich und doch für Laien absolut verständlich, erläutert der Autor, was im Körper passiert, wenn negativer Stress ungebremst zuschlägt. Schon da gehen den Betroffenen die ersten



Seifensieder auf! In verschiedenen Beispielen – vom Stress, überhaupt keinen Stress zu haben, bis zum Trennungs-Stress – schildert Prof. Porta verschiedene stressträchtige Lebenssituationen, und wie man sie am besten unter Kontrolle bekommt. Versteht man, was die im Körper produzierten Stresshormone sagen wollen, ist ein wesentlicher Schritt in Richtung erhöhter Leistungsfähigkeit und Lebensqualität getan. Der Stressforscher verschweigt allerdings auch nicht, dass die Umstellung auf ein stressärmeres Leben zunächst ganz schön stressig sein kann! Der Trost heisst: alles nur vorübergehend – nach der Umstellung wartet ein besseres und gesünderes Leben auf diejenigen, die ihren Stress im Griff haben. Ein lesenswertes Buch für Menschen, die unkomplizierte, wirksame und wissenschaftlich haltbare Lösungen für das Dauerproblem Stress suchen.

Dr. Sepp Porta/Günther Zagler: «Gib den Stress-Hormonen, was sie brauchen», Kreuz Verlag, 2002, CHF 26.90/Euro 14.90, ISBN 3-7831-2069-1

• IZR

Tagung: Gesundheitswesen

Am 30. November veranstaltet der Schweizer Psychotherapeuten Verband (SPV) mit Referentinnen und Referenten aus Politik, Medizin, Sozioökonomie, Psychotherapie und Krankenkassenwesen eine Tagung zum Thema «Welche Gesundheit wollen wir? Welches Gesundheitswesen wollen wir?» Die kostenpflichtige öffentliche Tagung findet im Kongresshaus Zürich statt. *Infos: SPV, Weinbergstrasse, 31, CH 8006 Zürich, Tel. 01 266 64 00 oder www.psychotherapie.ch (Veranstaltungen)*

Mandeln schützen das Herz

Mandel-Liebhaber haben gut lachen: Mandeln reduzieren im Blut die Menge an so genanntem «schlechtem Cholesterin», das die Blutgefässe belastet. Allerdings sollten sie nicht mit Fett oder Salz verarbeitet sein und nicht die tägliche Kalorienzufuhr erhöhen, schreiben kanadische Forscher im Fachmagazin «Circulation» der Amerikanischen Herzgesellschaft. Die Wissenschaftler haben 27 Frauen und Männern mit hohen Cholesterinwerten Mandeln zu essen gegeben. Bei täglichem Genuss von zwei Handvoll der Samen sank bei den Probanden nach einem Monat der Spiegel an schlechtem Cholesterin um etwa zehn Prozent. Beim Verzehr der halben Menge sackte der Wert immerhin um fast fünf Prozent ab. Mandeln sind reich an Proteinen und gesunden Fetten, schreiben die Forscher. Wer nun allerdings seine Diät umstellen will, muss aufpassen: Die Samen sollten nicht zusätzlich verpeist werden, sondern weniger gesunde Nahrungsmittel ersetzen. Bild der Wissenschaft

Schlafes Schwester

Der kleine Unterschied macht sich immer wieder im Bett bemerkbar. Genauer gesagt: Beim Schlafen. Forscher der Staatsuniversität Pennsylvania haben untersucht, ob Männer anders schlafen als Frauen. Dazu wurde den

freiwilligen Schlafmützen über acht Tage lang ein bisschen Schlaf entzogen: nach sechs Stunden war die Nacht vorbei und die Probanden wurden geweckt. Dabei stellte sich heraus, dass weniger Nachtruhe Männern mehr ausmachte als den Frauen: Im Blut der Männer war ein höherer TNF-Spiegel messbar. Das wiederum erhöht das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt, was wiederum ein Grund für die durchschnittlich sieben Jahre kürzere Lebenserwartung von Männern sein könnte. Ein weiterer Vorteil der Frauen: Sie schliefen mit 70 Minuten in völligem Tiefschlaf deutlich intensiver, Männer brachten es gerade mal auf eine knappe Dreiviertelstunde. Der Grund für die weibliche Schlafökonomie wird in den Produkten aus anderen schlafreduzierten Nächten vermutet: Frauen müssen Babies stillen, beruhigen und windeln – da bleibt ihnen gar nichts anderes übrig als schnell und gut zu schlafen. Was wohl auch Mutter Natur überzeugte und zu einer Art Schlaf-Sonderausstattung beim Weibe geführt hat. Medical Tribune

Sauber muss sein, rein nicht

Wenn alles so blitzblank geputzt ist, dass man schon beinahe vom Fussboden essen kann, bedeutet das nach neuester Ansicht von Wissenschaftlern eine Gefahr für die Gesundheit. Denn Keime helfen unserem Immunsystem mit Krankheitserregern fertig zu werden. Das Immunsystem wird dann bei Krankheiten aktiv oder gegen Keime, die durch Wunden in die Blutbahn gelangen. Klappt die Schulung nicht, erfolgt die Abwehrreaktion mitunter schon beim Kontakt mit Birkenpollen und Erdbeeren. Dass jüngere Kinder in grossen Familien seltener anfällig für Asthma sind als Einzelkinder, findet so eine Erklärung: Die älteren Geschwister haben genügend Keime eingeschleppt, um die körpereigenen Biowaffen der Jüngeren für die Konfrontation zu schärfen. Besonders Kinder, die Krankheiten wie Tuberkulose, Masern oder Grippe ohne Impfung überstehen, scheinen belohnt zu werden: Bei ihnen überwiegen die so genannten

Th1-Zellen im Immunsystem, die für die «richtige» Immunantwort stehen und die Th2-Zellen in Schach halten, die für gerötete Augen und triefende Nasen bei einer allergischen Reaktion sorgen.

GEO

Männer schwitzen stärker

Jetzt ist es wissenschaftlich belegt: Männer schwitzen mehr als Frauen – und zwar nicht nur, weil sie grösser und schwerer sind. Forscher der Universität Dortmund haben das in einer schweisstreibenden Studie untersucht, berichtet die Zeitschrift «Bild der Wissenschaft». Die Forscher erklären sich den Unterschied damit, dass die Schweißdrüsen der Männer in der Lage sind, mehr Flüssigkeit auszuseiden. Das Team um Barbara Griefahn stellte im Labor die Verhältnisse in einem Auto nach, das in der prallen Sonne steht und sich im Inneren bis auf 60 °C aufheizt. Zwei Stunden lang liessen die Wissenschaftler Männer und Frauen unter Wärmelampen schwitzen, die das Sonnenlicht simulierten, das durch die Windschutzscheibe einfällt. Eindeutiges Ergebnis: Männer schwitzten pro Stunde durchschnittlich 250 Gramm Flüssigkeit aus, Frauen nur 180. Bei den Untersuchungen wurden die grössere Körpermasse und Hautoberfläche der Männer im Vergleich zu der der Frauen berücksichtigt. Doch auch unter Abzug dieser Faktoren ist klar: Männern wird es schneller heiss, darum brauchen sie mehr Abkühlung durchs Schwitzen.»

Bild der Wissenschaft/dpa

Eigenleistung



Der Einzige, der mich wohlfühlen kann, bin ich selbst. Wieso mache ich andere dafür verantwortlich?

Aus: Seid froh, wenn's schwierig ist ... von Peter Hohl und Joaquin Busch, SecuMedia Verlag, Ingelheim/www.wochensprueche.de

HEILPFLANZE DES MONATS

Weissdorn

Der zu den Rosengewächsen gehörende Weissdorn ist ein Strauch oder Baum mit dornigen Zweigen, der zwischen Mai und Juni seine stark riechenden, weissen Blüten entfaltet. In erster Linie unterscheidet man zwei Arten: den eingrifflichen (*Crataegus monogyna*) und den zweigriffligen (*Crataegus laevigata*). Die nicht immer ganz eindeutigen Erkennungsmerkmale sind: Bei *Crataegus monogyna* sind die Blätter tief gelappt und in den rötlichbraunen bis dunkelroten Früchten findet sich nur ein harter Stein, während beim zweigriffligen Weissdorn die Blätter nur schwach gelappt sind und die Frucht zwei bis drei Steine beherbergt. Eingrifflicher Weissdorn gedeiht auf allen Bodenarten, bevorzugt auf schweren, kalkreichen Lehmböden in ganz Europa, östlich bis Sibirien, südöstlich bis zum Kaukasus, ferner im Himalaja, in Syrien und in Nordafrika. *Crataegus laevigata* wächst vorwiegend auf trockenen Böden in lichten Gebüsch und Laubwäldern in ganz Europa und wird in Amerika sogar kultiviert. Die früher als Mehlzusatz verwendeten, schleimig-süsslich schmeckenden Beeren sind essbar; aus ihnen lassen sich Marmeladen oder Brantweine herstellen. Medizinisch werden sowohl die Blüten als auch die Beeren genutzt. In den A. Vogel Heilmitteln *Crataegisan* und *Cardiaforce* werden frische Weissdornbeeren verarbeitet, welche die Herzmuskulatur stärken und die Durchblutung der Herzkranzgefässe fördern.

