

# Gesundheit



## Lesen\_Unermüdlicher Forscher

**D**er Forscher August Forel (1848 bis 1931) gilt als Vater der Schweizer Psychiatrie und als einer der wichtigsten Vertreter der Abstinenzbewegung in der Schweiz. Seine akademische Laufbahn bestritt er als Hirnforscher und Psychiater, daneben trat er als Sexualreformer und passionierter Ameisenforscher auf.

Er gründete 1889 die «Trinkerheilstätte Ellikon», die heute unter dem Namen «Forel-Klinik» Suchtabhängige behandelt. Seine Arbeit fand

auch international grosse Anerkennung. In einer

sehr persönlichen Autobiografie aus dem Jahr 1935, die 2010 leicht überarbeitet neu erschien, beschreibt er seinen breit gefächerten Werdegang und gibt Einblick in sein Privatleben.

⇒ August Forel: «Rückblick auf mein Leben», Römerhof Verlag, Fr. 45.90



## Forschung\_Gefahr erkannt

**D**eutsche Wissenschaftler sind der Antwort auf die Ursache für den plötzlichen Kindstod einen kleinen Schritt nähergekommen. Bei einer breit angelegten Ultraschall-Untersuchung an mehr als 18000 Neugeborenen wurde bestätigt, was schon länger angenommen wurde: Babys, die in Bauchlage schlafen, sind gefährdeter. Bei 1,5 Prozent der Babys konnte festgestellt werden, dass die Blutversorgung im Hirnstamm, der unter anderem für den Atemantrieb verantwortlich ist, gestört war, wenn die Babys auf dem Bauch lagen und den Kopf stark abgedreht war. Die eigentliche Ursache für das Sterben ist jedoch noch immer unklar. *tha*

## Heilpflanzen\_Welche ist die Beste?

**S**o viele Interessenverbände, so viele Meinungen. Und so kommt es, dass sich dieses Jahr gleich zwei Gewächse mit dem Titel «Heilpflanze des Jahres» schmücken können. Der Rosmarin wegen seiner grossen Anwendungsbreite sowohl im kosmetischen als auch im medizinischen Bereich. Und die Passionsblume wegen ihrer prächtigen Blüte und ihrer beruhigenden und angstlösenden Wirkung. *tha*



## Allergie\_Soforthilfe im Restaurant

**G**äste mit Lebensmittelallergien und -intoleranzen haben es schwer im Restaurant. Enthält die Salatsauce Joghurt – und damit Milchbestandteile? Ist Sellerie in der Gemüsesuppe? Da ist das Essen häufig mehr Qual als Genuss. Hilfe bieten die «Delicardo Foodcards».

Das sind visitenkartengrosse Informationskärtchen, auf denen die individuellen Allergien und Unverträglichkeiten vermerkt sind, verbunden mit genauen, klar verständlichen Zubereitungshinweisen für den Koch im Restaurant. Sie können im Internet mit einer umfangreichen und verständlich erklärten Datenbank selbst gestaltet und bestellt werden. *hpn*

⇒ Informationen und Bestellung [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de)



## Schluss mit der Mittelmeeridylle

**B**einahe mantramässig beteten gesundheitsbewusste Menschen nördlich der Alpen die Idee, der gesünderen mediterranen Lebensweise mit Fisch, Olivenöl, Gemüse und Siesta herunter. Und die Wissenschaft hielt mit entsprechenden Studien fleissig mit. Nun aber kommt eine spanische Untersuchung zum Schluss, dass das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung im Mittelmeerraum ebenso hoch ist wie in den USA und gar höher als in Grossbritannien. In Spanien stirbt jeder Dritte an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. In der Schweiz sind es rund 37 Prozent. Die 2270 im andalusischen Malaga untersuchten Personen waren grösstenteils übergewichtig,

bewegten sich zu wenig und hatten zu hohe Cholesterinwerte, wie der Nachrichtendienst Wissenschaft.de schreibt. Besonders gefährdet seien Leute mit einem geringen Einkommen und wenig Bildung, erklärt Forscher Ricardo Gomez-Huelgas. Positive Faktoren für die Gesundheit wie körperliche Arbeit und Gemüse aus dem eigenen Garten, gehören zum idealisierten und längst überholten Bild des Südländers. Bleibt zu ergänzen, dass die Studie das Klischee des gesünderen mediterranen Lebensstils zwar aus der Welt geschaffen hat, richtig bleibt aber, dass kalt gepresstes Olivenöl, Fisch und Gemüse der Gesundheit durchaus zuträglich sind. tha

