

**Swiss
SPA Prävensana
Akademie**

Fachschule für Fitness, Wellness und Präventivmedizin



dipl. Fitnessinstructor/in
dipl. med. Fitnessinstructor/in
dipl. Wellnesstrainer/in
dipl. Wellnessmanager/in
dipl. Gesundheitsmasseur/in

dipl. Berufsmasseur/in
dipl. Ernährungsberater/in
dipl. Vitalstoffberater/in
dipl. Mentaltrainer/in
dipl. Prävensanologe/in

Nächster Informationsabend: Donnerstag, 23. August 07 um 19.00 Uhr

Bestellen Sie noch heute unsere Dokumentation:
Swiss Prävensana Akademie, Untere Bahnhofstr. 19,
8640 Rapperswil, 055 211 85 85

info@swisspraevensana.ch, www.swisspraevensana.ch

30145-08

HOLZWERKSTATT Bestellen Sie jetzt die neue Broschüre!
www.holzwerkstatt-schmocker.ch

Ökologisch Bauen und Wohnen natürlich, gesund und preiswert

Bio Küchen, Massivmöbel, Naturbetten, Innenausbau

Grosse Ausstellung
Di – Fr 9 – 12, 14 – 17.30 Uhr
Sa 9 – 12 Uhr

Schmocker GmbH Hauptstr. 405, 4938 Rohrbach
Tel. 062 965 09 59

Natürlich mach Mass



30158-08

GRATIS-Hautpflege-Test!

Gönnen Sie Ihrer Gesichtshaut fünf Tage Erholung von der Chemie Ihrer üblichen Crèmes.



Testen Sie GRATIS und unverbindlich SanoLife Skin-Repair, das die Haut ohne chemische und sogar ohne natürliche Wirkstoffe pflegt: mit Phi-Lambda-Technology®, der «Homöopathie des 21. Jahrhunderts».



Ja, ich bin an wirkstoff-freier Hautpflege interessiert. Senden Sie mir bitte **gratis** und unverbindlich die 5-Tage-Testpackung SanoLife Skin-Repair. NA 08/07 B

Name Vorname

Strasse, Nr.

PLZ/Ort

Einsenden an: SanoLife Produkte, PLT Phi-Lambda-Technology GmbH, Dorngasse 39, 8967 Widen oder Tel. 056 633 20 25, Fax 056 633 23 18

30396-08

RUBRIK **Mosaik**

Friedenspfähle für die Schweiz

Einen ganz speziellen Beitrag zur Völkerverständigung leisten die Bewohner der Behindertenstiftung Tannacker in Bärswil (BE). Mit viel Hingabe und Freude schreiner sie 2,50 Meter hohe Friedenspfähle, auf deren vier Seiten die Worte «Möge Frieden auf Erden sein» in unterschiedlichen Sprachen zu lesen sind. Komplettschriftet kosten die Pfähle je nach Ausführung zwischen 232 und 268 Franken. Davon kommen 120 Franken dem Behindertenheim zugute. Das Projekt «Friedenspfähle» geht zurück auf die World Peace Prayer Society (WPPS), einer Nicht-regierungsorganisation der Uno. Es soll daran erinnern, dass Frieden von innen nach aussen getragen wird, jeder im Alltag seinen Beitrag dazu leisten kann und unsere Worte grosse Kraft besitzen. Gegen 250 000 Friedenspfähle, geschreiner in verschiedenen Behindertenheimen, gibt es mittlerweile weltweit. In der Schweiz stehen die meisten Friedenspfähle in Genf, zum Beispiel bei der Weltgesundheitsorganisation WHO, der Weltgesundheitsorganisation WTO oder beim UN Hochkommissariat für Flüchtlingsfragen, aber auch in Schulen, Privatgärten im Tessin oder Seminarhäusern wie Schloss Glarisegg am Bodensee. **pt**

Weitere Infos:

Wer einen Friedenspfahl aufstellen möchte oder Fragen dazu hat, erhält alle nötigen Auskünfte unter brunorossi@fairent.ch oder Telefon 061 981 44 42.

Explodierende Pollen lösen Asthma-Anfälle aus

Eigentlich sind die Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern zu gross, um in die feinsten Verästelungen der Lunge, die Bronchiolen, zu gelangen. Trotzdem tun sie das und lösen bei Allergikern schwere Asthma-Anfälle aus. Bruce Knox von der Universität Melbourne, Australien, hat mit seinem Team herausgefunden, wie die Pollen das schaffen.

Kurz vor einem Gewitter oder mit den ersten Regentropfen saugen sich die mit dem Wind fliegenden winzigen Pollen mit dem in der Luft enthaltenen Wasser voll – und platzen dann auseinander. Diese winzigen Bruchstücke sind es dann, die tief in die Lunge eindringen und dort allergische Reaktionen hervorrufen können.

Gräserpollen tun das bereits kurz vor oder in den ersten Minuten eines Gewitters, stellten die Forscher fest. Birkenpollen hingegen «explodieren» erst mit einigen Minuten Verzögerung. Vollgesogen mit Wasser bilden die Pollenkugeln nämlich erst eine Art Schlauch aus, dessen Spitze dann in viele lungengängige Partikel zerplatzt.

Knox ist sicher, dass das Wissen um diese Vorgänge Personen mit Allergien gegen Gräser- und Birkenpollen helfen kann, mit entsprechendem Verhalten schwere Reaktionen zu vermeiden. Konkret: Bei einem aufziehenden Gewitter oder zu Beginn von Niederschlägen sollten sie sich möglichst nicht im Freien aufhalten. **kel**



Foto: z/vg

«Löcher, Mischt, so 'ne Seich!»

Mühe, die lieben Kinder an die Zahnbürste zu gewöhnen? Mit dem Song «Löcher, Mischt, so 'ne Seich» der «Zahnbürschtligang» geht es vielleicht ein bisschen einfacher. Eingespielt haben den eingängigen Rap die 5. Klässler aus Ebikon (LU) unter Leitung ihres Klassenlehrers Fredy Tochtermann.

Die 11- bis 12-Jährigen haben mit dem Hit den von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO und der Elmex-Forschung getragenen Wettbewerb «Aktion Mundhygiene» gewonnen. Über 30 Schulklassen hatten sich daran beteiligt und selber komponierte Lieder zum Thema Zähneputzen eingereicht.

Die Siegerklasse konnte den Song nun in den Winterthurer Hard-Studios unter professioneller Leitung einspielen, also dort, wo auch die echten Fernseh-Musicstars ihre Lieder produzieren.

Der Ohrwurm fürs Zähneputzen steht als kostenloser Download unter www.mundgesund.ch unter der Rubrik «Kids» zur Verfügung.

kel



Sterbehilfe für Demente – wer bestimmt den Zeitpunkt?

Ist es ethisch vertretbar, jemanden in den Freitod zu begleiten, der psychisch krank ist oder durch die Alzheimerkrankheit sein Gedächtnis verloren hat? Mit dieser Frage befassen sich viele direkt oder indirekt betroffene Menschen. Mit einer Patientenverfügung ist das Problem teilweise lösbar, aber nur, solange der betreffende Patient noch urteilsfähig ist, das heisst, im Anfangsstadium einer Demenz. Doch bis zu welchem Stadium der Krankheit gilt das? Michael Schmieder, Leiter der Demenz-Klinik Sonnweid in Wetzikon ZH rät deshalb: «Die Patientenverfügung soll für solche Fälle mit drei Vertrauenspersonen ergänzt werden, eine davon ausserhalb der Familie, die miteinander den Entscheidungsweg der aktiven Sterbehilfe gehen.»

Denn anders als bei der passiven Sterbehilfe, bei der der Arzt auf lebenserhaltende Massnahmen verzichtet, gibt er in Fällen von Demenz oder unheilbaren Krankheiten dem Patienten bewusst ein starkes Beruhigungsmittel, damit er friedlich einschlafen kann. Das ist gesetzlich (Art. 115 StGB) aber nur erlaubt, wenn die Begleitperson nicht davon profitiert.

Gerade für Angehörige von Alzheimerkranken mit Patientenverfügung sind solche Entscheidungen äusserst schwierig und erfordern neben den Gesprächen umfassende Informationen. Verschiedene Institutionen in der Schweiz befassen sich mit diesem Thema und stehen Betroffenen so zur Seite, darunter die Klinik Sonnweid. Ihre neuste Zeitung «Perspektiven» befasst sich mit den rechtlichen und ethischen Aspekten sowie Erfahrungen aus der Praxis mit demenzkranken Menschen (Bestellung unter: www.sonnweid.ch).

shr

Weitere Informationen: www.dignitas.ch, www.exit.ch, www.alz.ch (schweizerische Alzheimervereinigung). Literatur: Obermüller: «Es schneit in meinem Kopf, Erzählungen über Alzheimer und Demenz», Verlag Nagel & Kimche 2006, ISBN 3-312-00381-5, Fr. 32.50

Cannabis-Medizin mit Bewilligung

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren spezifische Anwendungsmöglichkeiten für Medikamente auf der Basis von Cannabis gefunden («Natürlich» 7-07). Bekannt waren bereits die entspannenden, Appetit steigernden, Schmerz lindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften von natürlichem Cannabis bei Krebs, Aids, Multiple Sklerose (MS) und Grünem Star.

Um 2000 entdeckte die Neurologie das Endo-Cannabinoidsystem im Hirn und dass körpereigene Cannabinoide an den gleichen Rezeptoren wie THC (Hauptwirkstoff der Pflanze) andocken und heilen. Cannabinoide können laut der aktuellen Forschung Arterienverkalkung, Alzheimer und das Wachstum von Krebszellen verhindern sowie chronische und komplizierte Formen der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn heilen.

Cannabis-Medikamente sind bereits in verschiedenen Ländern erhältlich für Patienten mit schweren und unheilbaren Krankheiten oder solchen, die mit herkömmlichen Medikamenten nicht kuriert werden konnten. Zehn Bundesstaaten der USA erlauben Hanf-Medikamente. In Deutschland ist das synthetische Marinol erlaubt, in Deutschland und Österreich das Dronabinol mit aus Pflanzen isoliertem THC. Der Sativex-Schmerzspray ist auf dem britischen und kanadischen Markt zu haben. Zugang zu natürlichem Cannabis als Medikament gestatten Kanada, die Niederlande und einzelne Staaten in den USA.

In der Schweiz ist der legale Anbau von Cannabispflanzen nur zu Forschungszwecken mit Bewilligung möglich. Cannabis wird, wenn das zurzeit in Revision befindliche Betäubungsmittel-Gesetz in Kraft tritt, als THC in Tabletten mit Ausnahmebewilligung erlaubt sein.

db

Antiochia – eine antike Metropole

Einst gehörte sie neben Alexandria, Rom und Konstantinopel zu den vier grössten Städten in der Antike: Antiochia – heute bei Türkei-Touristen als Antakya bekannt. Doch viele dieser Touristen schaffen es gerade einmal zu den prachtvollen Mosaiken, die Archäologen in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts ausgegraben haben. Manche besichtigen auch noch die Kirche am Feldhang des Staurin-Berges, eines Stadtbergs von Antiochia, wo einst Paulus und Petrus lehrten. In der kargen Felslandschaft im Osten der Türkei liegen jedoch noch ganz andere Schätze verborgen – keine Tonscherben oder Goldmünzen, dafür aber Teile der einstigen Stadtmauern und Befestigungsanlagen. Und eben genau diese Mauerreste sind für Ulrich Weferling vom Lehrgebiet Vermessungskunde des Fachbereichs Bauwesen der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig und seine sechs Studenten interessant.

«Für viele Archäologen sind das fünf Meter hohe Felsenrelief am Hang der Bergstadt Epiphaneia und Fundstücke wie Mosaiken von Interesse, uns geht es jedoch darum, die Ausmasse und bauliche Entwicklung des antiken Antiochia zu dokumentieren», erklärt Weferling.

Die Stadt hatte in der Antike mehrere 100 000 Einwohner und erstreckte sich viel weiter als das heutige Antakya. Die Siedlungsgeschichte dieser Stadt wurde jedoch noch nie richtig erforscht, obwohl die Stadt in ihrer Bedeutung damals in Konkurrenz zu Alexandria gestanden haben soll. Im vergangenen Jahr ist es nun Ulrich Weferling und seinen Studenten gelungen, die Umrisse Antiochias anhand der gefundenen Stadtmauerzüge auf Plänen festzuhalten. Es zeigte sich, dass die antike Stadt tatsächlich eine Metropole war und einen Durchmesser von drei mal fünf Kilometern hatte. Die älteste Stadtmauer aus dem 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung läuft

Die Ruinen Antiochias:

Mit einem elektronischen Tachymeter wird das Eiserne Tor vermessen



Foto: Prof. Ulrich Weferling/HTWK Leipzig

weit vom heutigen Altstadtzentrum entfernt an Felshängen entlang und über den 500 Meter hohen Silpius-Berg hinweg.

Da das heutige Antakya weiterwächst und sich ausdehnt, ist es für die Archäologen wichtig, zu wissen, wo sie den Bauarbeiten Einhalt gebieten müssen, um die wertvollen antiken Hinterlassenschaften nicht zu zerstören. Ausserdem könnte so ein grosser Teil der Entwicklungsgeschichte der Stadt nachvollzogen werden. «Oft war es gar nicht so einfach, die Mauern zu finden», sagt Weferling, «denn manchmal sind nur noch Mörtelspuren im Gras übrig.»

Bevor die Studenten der HTWK Leipzig mit der Dokumentation der Mauern begannen, beruhten die Aussagen zu den Stadtmauern meist nur auf Schriftquellen. Bald soll mit Hilfe einer digitalen 3D-Animation schon dargestellt werden können, wie das vollständige geschlossene Mauersystem der antiken Stadt ausgesehen hat.

Katrin Gröschel

Anzeigen



Bei Notfällen und Stress.

Das «ORIGINAL» –
achten Sie auf diesen Schriftzug!



Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Vertrieb: Hanseler AG, CH-9101 Hertsau

mcb bild.

30897-08

Das wärmste Halbjahr seit 700 Jahren

Seit dem letzten Sommer werden laufend neue Monatsmitteltemperatur-Rekorde verzeichnet. Jüngstes Beispiel ist der April 2007, der, wie schon einige Monate vor ihm in der ganzen Schweiz der wärmste seit Messbeginn im Jahr 1864 in die Annalen einging. Die Temperaturen lagen 5 bis 7,5 Grad über dem langjährigen Mittel und entsprachen damit im April 2007 in etwa denen, welche man normalerweise zu Beginn des Monats Juni erwartet.

Schweizer Klimatologen haben diese jüngste Warmzeit in einen grösseren Zusammenhang gestellt, um einen Vergleich über mehrere hundert Jahre zu erstellen.

Forscher um Jürg Luterbacher vom Nationalen Forschungsschwerpunkt Klima am Geografischen Institut der Universität Bern haben in einer Studie für das Wissenschaftsmagazin *Geophysical Research Letters* Aufzeichnungen der vergangenen 700 Jahre unter die Lupe genommen, um herauszufinden wie die Temperaturmittel in Europa auch zu Zeiten waren, in denen es keine instrumentellen Messungen gab. Sie studierten unter anderem Aufzeichnungen von Klöstern und Kirchen, die immer wieder über Wetterereignisse berichteten. Daraus können Klimahistoriker auf die damaligen Temperaturen schliessen, die zu dieser Zeit geherrscht haben müssen.

Das Resultat ist verblüffend: Der vergangene Herbst und Winter 2006/07 waren die wärmsten seit mehr als 700 Jahren. Die Temperaturen im Herbst 2006 und Winter 2007 waren einzeln betrachtet im Mittel die wärmsten seit mindestens 500

Kulturwandern über den Simplon

Auf dem Kulturweg ViaStockalper lassen sich Zeitzeugen aus vier einschneidenden Verkehrsepochen bestaunen. Im 17. Jahrhundert errichtete Kaspar Jodok Stockalper einen Saumweg über die Alpen, der von Brig über Gondo nach Italien führt. Fast 200 Jahre später folgte ein grossartiges Beispiel an kühner Bau-



Foto: Andreas Walker

Jahren. Die Kombination von zwei warmen Jahreszeiten nacheinander ist jedoch ein noch selteneres Ereignis. Aufzeichnungen weisen darauf hin, dass aller Wahrscheinlichkeit nach so etwas seit 1289/1290 nicht mehr vorgekommen ist. Nach Auswertungen des Klimahistorikers Christian Pfister zeigen Dokumente, dass damals die Menschen zu Weihnachten Erdbeeren essen konnten. Die Weinreben trieben im Winter aus und die Obstbäume standen in Wien im Januar in Blüte, so wie man dies im Mai erwartet.

Das extrem warme Halbjahr von vergangener Herbst/Winter wurde durch warme Luftmassen verursacht, die vom Atlantik vor der Küste Nordafrikas nach Europa zogen.

Ob dieses Ereignis ein einzigartiger Zufall ist oder eine Folge der vom Menschen verursachten Klimaerwärmung wird derzeit noch untersucht.

Andreas Walker

kunst: Napoleon liess die Route über den Simplonpass kunstvoll ausbauen, um seine Kanonen nach Italien zu führen und ordnete 1805 an, die furchterregende Gondoschlucht mit Tunnels und Galerien zu bezwingen. Mit dem damals längsten Eisenbahntunnel der Welt, dem Simplontunnel, folgte 1906 ein weiterer «Durchbruch» für den Weg in den Süden. Seit 1970 führt die wintersichere Nationalstrasse zahlreiche Reisende nach Italien und umgekehrt.

Verbindendes Glied zwischen Kultur und Natur ist der Stockalperweg von Brig nach Gondo. Der 30 Kilometer lange Stockalperweg lässt sich von Anfang Juni bis Mitte Oktober in drei abwechslungsreichen Tagesetappen erwandern. Seit letztem Sommer bietet Simplon-Tourismus unter dem Begriff ViaStockalper ein 3-Tages-Package an, welches drei Hotelübernachtungen, vollständige Verpflegung, Museumsbesuche und zahlreiche Extras wie den praktischen Gepäcktransport beinhaltet. Wer die von professionellen Wanderleitern begleitete Tour bucht, kommt neben vielen interessanten Informationen über Kultur und Natur zusätzlich in den Genuss einer halbtägigen Führung durch die Goldminen Gondos. Für Tagesausflügler und Familien gibt es den «Erlebnistag Simplon» im Angebot, der wie alle ViaStockalper-Angebote die lokalen Restaurants und Betriebe einbindet. **pt**

Weitere Informationen: Simplon-Tourismus, 3907 Simplon Dorf, Telefon 027 979 17 01, viastockalper@simplon.ch, www.viastockalper.ch



Foto: zVg

Rätseln um das Bienensterben

Das Bienensterben ist längst nicht mehr allein eine Angelegenheit der Imker, sondern beschäftigt Medien und Öffentlichkeit. In den USA wird das Bienensterben Colony Collaps Disorder, kurz CCD, genannt und hat in den beiden letzten Jahren annähernd ein Drittel der 2,6 Millionen Bienenvölker dahingerafft. Das Wissenschaftsjournal der University of California in Berkeley brachte es auf den Punkt: «Wir können über das Bienensterben diskutieren und rätseln. Letztlich kommen wir jedoch immer wieder zum gleichen Resultat: Die Ursachen sind Mensch-gemacht.» Es sind einerseits die Pestizide, das Ausräumen der Landschaft, gentechnisch veränderte Pflanzen, aber auch die elektronische Verschmutzung mit Radar, Richtfunk und Telekommunikation.

Einen weiteren Faktor bildet die ertragsorientierte Honigproduktion mit Zucker- und Glucosesirupfütterung, die wie die Intensivlandwirtschaft das Gleichgewicht der Natur stören. Die Bienenvölker werden immunschwach. Sie können Schädlinge wie zum Beispiel die Varroa-Milbe nicht mehr abwehren und gehen zugrunde. Hauptursache für das Bienensterben bilden jedoch Pestizide. Bereits 1965 und in den folgenden Jahren gab es in weiten Teilen Europas Bienensterben grossen Ausmasses. Damals wurden die schwer abbaubaren Organochlorpestizide wie Lindan, das Fungizid Pentachlorphenol (PCP) und vor allem die Herbizide aus der Gruppe der Phosphorsäureester, die als Agent Orange im Vietnamkrieg zu trauriger Berühmtheit gelangten, massiv und unkritisch eingesetzt. Herbizide auf der Basis von Phosphorsäureestern sind in den USA immer noch verbreitet.

Und nicht nur die Insekten leiden. Nach neuen Meldungen kommt es in den grossen Binnenseen Nordamerikas zu einem dramatischen Fischsterben. Die Süsswasserfische werden dabei von einem Ebola-ähnlichen Virus dahingerafft.

Doch wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen. Greenpeace hat in Deutschland im vergangenen Herbst Obst und Gemüse auf verbotene Pestizide untersucht. Und siehe da: 30 Prozent der Obst- und Gemüseproben waren mit verbotenen Pestiziden belastet. In jeder zweiten spanischen Paprikaprobe wurde das gefährliche Insektengift Isophenphos-Methyl gefunden, das europaweit verboten ist. Also Obst und Gemüse aus Bioanbau kaufen – die Bienen werdens danken. **Heinz Knieriemen**

Die Natur lässt sich nicht überlisten

Über 600 Leserinnen und Leser haben das Angebot im «Natürlich» 3-07 wahrgenommen und bei «Natürlich»-Autor Heinz Knieriemen in Bellach SO kostenlose Odermenning-Samen für den eigenen Garten bestellt. Dass bisher aber keine einzige Pflanze aus diesen Samen entsprungen ist, hat einen einfachen Grund: Wir haben vergessen darauf hinzuweisen, dass der Odermenning ein sogenannter Frostkeimer ist. Das bedeutet, dass die im Garten ausgebrachten Samen erst einen Winter im Freien verbringen müssen, bevor sie keimen können. Die Frostkeimung ist in der Natur weit verbreitet. Die Türkenbundlilie beispielsweise benötigt sogar drei Überwinterungsperioden, bis sie keimt.

Die Saat des Odermenning wird also erst im kommenden Frühling aufgehen. **kel**

Entzündungen

Ursache vieler Krankheiten und Schmerzen!

Was haben Arthrose, Knie- und Rückenschmerzen, PMS (Prämenstruales Syndrom), hohe Cholesterinwerte, Depression, Burn-out Syndrom und viele andere Krankheiten gemeinsam?

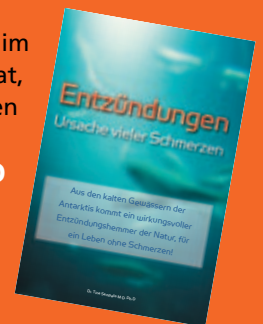
Experten sind sich einig: Nach neusten Erkenntnissen ist eine dauerhafte Entzündung Gift für unseren Körper – und vermutlich hauptverantwortlich für zahlreiche Zivilisationskrankheiten.

Für unsere Leser verschenken wir im Wert von Fr. 12.–, solange Vorrat, eine Ausgabe des neu erschienen Büchleins von

Dr. Tina Sampalis M.D. Ph.D
«Entzündungen»

In diesem wertvollen Ratgeber erfahren Sie allgemein verständliche Zusammenhänge über den Entzündungsstress und vor allem wie Sie durch die gezielte Auswahl der richtigen Lebensmittel dem Entzündungsstress entgegen können.

Lesen Sie im Büchlein von Dr. Tina Sampalis was diese Entdeckung so einzigartig macht und wie es Ihr Leben verändern kann.



G U T S C H E I N

Für ein Gratisexemplar des neuen Büchleins «Entzündungen» von Dr. Tina Sampalis im Wert von Fr. 12.–

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Senden an: Ayurspa.org, Postfach 93,
6816 Bissone, Telefon 0 916 493 409