

GUT

im Schuss



Die beste Prävention gegen Skiunfälle sind starke Muskeln. Und so lassen sie sich trainieren: 1. Wedelhüpfen: 30 Sekunden seitlich über einen am Boden liegenden Stock hin und her springen. 2. Abfahrtshocke: 30 Sekunden in der Position verharren, dabei das Gewicht hin und her verlagern. Fünfmal wiederholen. 3. Liegestütze: Mindestens 15 Wiederholungen. 4. Kniebeugen: Mit waagrecht ausgestreckten Armen in die Hocke gehen. Mindestens 20 Wiederholungen.

Eine harzige Angelegenheit



Weihrauch galt den Menschen schon immer als magisch. Das bernsteinfarbene Harz des Weihrauch-Baumes wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und desinfizierend. Die im Harz enthaltenen Boswelliasäuren sollen etwa in der Behandlung von rheumatischen Beschwerden und chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn gute Wirkung zeitigen.

STIMMUNGS-AUFHELLER

Die Tage sind kurz, das Wetter ist trüb und grau. Das sorgt bei vielen kurzzeitig für schlechte Laune. Wer in der kalten Jahreszeit jedoch anhaltend Trübsal bläst, könnte an einer saisonal abhängigen Depression leiden (SAD). Typische Merkmale sind eine tiefe Niedergeschlagenheit, fehlender Antrieb und meist ein gesteigertes Schlafbedürfnis. Hilfe verschafft oftmals ein täglicher stündiger Spaziergang im Freien oder eine Lichttherapie mit einer speziellen Lampe.

Manchmal braucht es aber auch Medikamente. Wer glaubt, an einer Winterdepression zu leiden, sucht am besten einen Arzt auf.

Sag «Ah!»

Während 30 Jahren führte der Kinderarzt Ruedi Grüring eine Praxis in Interlaken BE. Mit seinem Buch «Kleine Patienten – grosse Schicksale» nimmt er nun den Leser mit auf Hausbesuche in abgelegenen Bergdörfern, zu berühmten Patienten in Nobelhotels und zu Notfällen in seiner Praxis. Ein Buch voller berührender Erlebnisse. Werd Verlag, 39 Fr.



Tipp!



GEFÄHRLICHES STILLES ÖRTCHEN

Bakterien reisen als «blinde Passagiere» rund um die Welt. Deutsche Mikrobiologen haben in 59 Ländern auf 136 Flughäfen Abstriche von 400 Türfallen im Inneren von Toiletten genommen. Darin fanden sie viele Erreger – darunter auch einige gefährliche antibiotikaresistente Keime. Die Forscher nahmen an, dass Fluggäste auch sogenannte multiresistente «Superkeime» von Reisen in ihr Heimatland mitbringen. Und tatsächlich: Einer der in Paris gefundenen Keime war sehr ungewöhnlich für die Region. Da er hauptsächlich in Indien vorkommt, müssen ihn Reisende mitgebracht haben.