

## Essen statt NASCHEN

Wer kennt sie nicht – die nachmittägliche Lust auf Süßes? Ihr lässt sich vorbeugen. Wer sein Mittagessen bewusst einnimmt, nascht später weniger. Zu dieser Einsicht kamen Forscher der Universität London mit einem Experiment: Sie liessen eine Gruppe in Stille ein Mittagmahl einnehmen, die andere Gruppe wurde immer wieder auf Geruch oder Konsistenz des Essens hingewiesen. Und siehe da – die zweite Gruppe griff nachmittags viel seltener zu Süßigkeiten als die erste.



### Geschichten aus der Praxis

Walter Raaflaub führte lange eine Arztpraxis in Schönried im Berner Oberland. In dieser Zeit verfasste er für die «Schweizer Familie» während fünf Jahren die beliebte Kolumne «Aus der Praxis».



In seinem neuen Buch «Im Vertrauen – ein Landarzt erzählt» hat

Raaflaub seine besten Kolumnen zusammengestellt. Die humorvollen Kurzgeschichten sind jeweils mit einem Kommentar aus medizinischer Sicht ergänzt. Werd Verlag, 39 Fr.

WO FINDE  
ICH ...

### ... DEN RICHTIGEN?

Einen komplementärmedizinischen Therapeuten zu finden, der passt, ist nicht immer einfach. Das Angebot an Behandlungsmethoden ist riesig. Sie reicht von Akupressur über Reiki bis hin zu Bioresonanz. Als Patient verliert man schnell den Überblick. Die Internetplattform Holistia will Abhilfe schaffen. Sie ermöglicht die gezielte Suche nach Behandlungsformen für bestimmte Beschwerden. Das Angebot wird ergänzt durch ein Therapeutenverzeichnis sowie einen Gesundheitsblog mit Erfahrungsberichten. Die Plattform arbeitet mit über zwanzig Berufsverbänden wie Cranio Suisse oder Shiatsu Gesellschaft Schweiz zusammen. [www.holistia.ch](http://www.holistia.ch)

### Nachtruhestörung

Egal, ob TV, Smartphone oder Computer – wer bis in alle Nacht vor dem Bildschirm sitzt, schläft weniger und schlechter als andere Personen. Dies ist das Fazit einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung. Die nächtlichen Mediennutzer schlafen rund 25 Minuten weniger als die durchschnittliche Bevölkerung.



### ANANAS HEILT BLAUE FLECKEN

Blutergüsse, von Medizinern auch Hämatome genannt, sehen nicht schön aus, sind im Normalfall aber harmlos. Meistens heilen sie innerhalb von ein paar Tagen von alleine aus. Für jene, die den Heilungsprozess beschleunigen möchten, gibt es Hausmittel. So kann man etwa Ananas schmausen. Die tropische Frucht enthält das Enzym Bromelain, das unter anderem entzündungshemmend und abschwellend wirkt. Auch zinkhaltige Lebensmittel wie Erdnüsse, Spinat oder Kürbiskerne sollen einen positiven Einfluss auf die Wundheilung haben.

