

fit & top

- Massagesessel
- Buchtipp: Yoga Yoga
- Brokkoli ist gut für den Magen
- Malaria-Erreger scheitern an Darmwand

Ein entspannter Rücken schafft Entzücken

Massagesessel sorgt für einen wohltuenden Feierabend

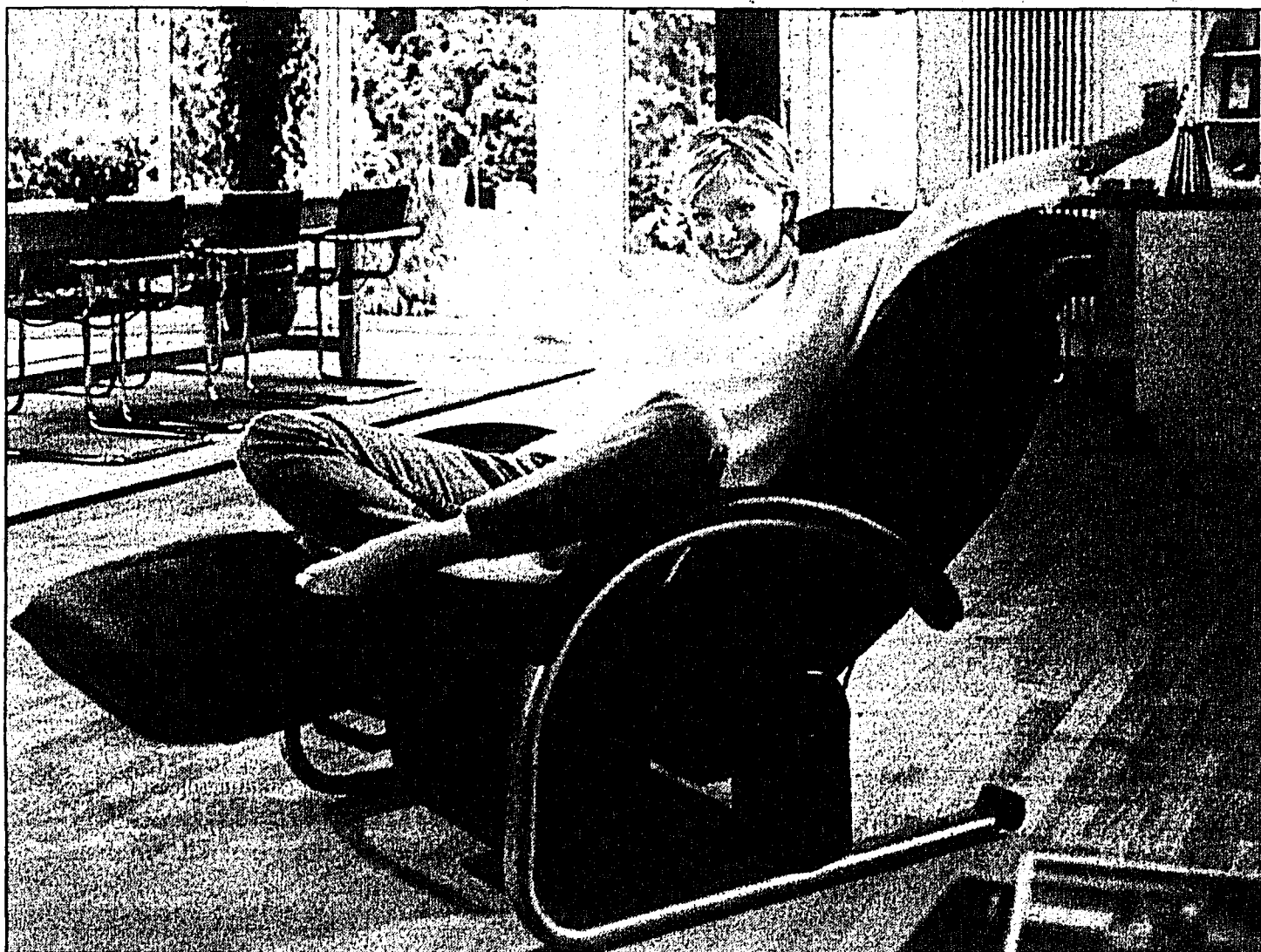
Der Arbeitstag war wieder einmal lang und der Rücken schmerzt. Was gibt es da Entspannenderes als eine wohltuende Massage. «NAIS», der Massagesessel sorgt für eine Ganzkörpermassage..

Unsere Muskulatur im Rücken verzeiht keine noch so kleine Fehlhaltung. Innert kurzer Zeit entstehen Verhärtungen im Muskelgewebe von Hals, Schultern und Rücken. Durchblutungsstörungen bilden sich, unbewusst wird eine verkrampte Haltung eingenommen, in deren Folge die Wirbelsäule falsch belastet, ein chronischer Schaden nimmt seinen Anfang. Dann ist es an der Zeit, einen alle Zeit bereiten und unermüdlichen Masseur zu engagieren, der seine Kunst beherrscht und innert kurzer Zeit Erleichterung bringt. Dieser Könnner heisst «NAIS» und ist ein mit vielen Techniken ausgerüsteter Massagesessel.

Zu jeder Zeit den eigenen Masseur im Haus

Wenn am Abend die Verspannungen in den Schultern beginnen, der Rücken schmerzt, die Beine müde sind, ist der Masseur weit, hat keine Termine frei, und ist oftmals selbst nicht mehr in Topform. Der NAIS-Massagesessel aber steht bereit mit seiner ganzen Energie und vor allem mit seinen individuellen Programmen.

Da wäre zu Anfang die «Klopf-Massage» gegen verspannte Muskeln. Diese gezielt regulierbare Massage regt die



Der NAIS-Massagesessel ist nicht unbedingt besser als ein Masseur - aber er ist stets zu Diensten.

Durchblutung an und lockert gleichzeitig das verspannte Haut- und Muskelgewebe.

Eine Variante bietet die «Shiatsu-Massage», eine der traditionellen chinesischen Medizin nachempfundene Druckpunkt-Massage. Durch diese Technik werden Verspannungen rasch gelöst. Bei der «Roll-Streck-Massage» passt sich der Massagesessel der natürlichen

Form der Wirbelsäule genau an. Der Massagekopf folgt der Wirbelsäule von den Schultern über den gesamten Rücken bis zum Becken, und schafft innert kurzer Zeit ein entspannendes Wohlbehagen. Nicht zuletzt werden im NAIS-Massagesessel auch müde und verkrampte Beine wieder gelockert, die Zirkulation in den Venen erleichtert, was eine Krampfadernbil-

dung vermeiden hilft und Wasser in die Lymphen zurückführt.

Moderne Technik macht Optimierung möglich

Der NAIS-Massagesessel ist nicht unbedingt besser als ein Masseur - aber er ist stets zu Diensten, wann immer Not am Mann oder an der Frau ist. Nach des Tages Müh und Lasten,

nach sportlicher Betätigung oder nach einer langen Autofahrt weiss man seine Vorzüge zu schätzen. Dank seiner zeitlosen Form und der dezent integrierten Technik passt dieser Sessel zu jedem Wohnstil. Informationen durch die Arbeitsgemeinschaft Ergonomie und Gesundheit im Thergofit-Rückenzentrum, (Tel. 081/300 40 40) Bad Ragaz. (Eing.)

Kampf gegen Malaria

Gen kann Verbreitung unterbinden

BAYREUTH: Im Kampf gegen Malaria ist Forschern der Universität Bayreuth ein wichtiger Durchbruch gelungen. Sie entwickelten ein Gen-Übertragungssystem, mit dessen Hilfe der Lebenszyklus von Malaria-Erregern in Moskitos blockiert werden kann.

Diese Entdeckung könnte die Entwicklung neuartiger Ansätze zur Malaria-Bekämpfung ermöglichen, teilte die Universität Bayreuth mit.

Darmwand blockiert

Mit Hilfe des Gen-Übertragungssystems gelang es einer Arbeitsgruppe der Case Western Reserve University in Cleveland (Ohio), den Malaria-Mücken ein Gen einzusetzen, das im Darm der Mücken ein Protein erzeugt. Dadurch wird die Darmwand für den Erreger blockiert. Die von den Moskitos aufgenom-

menen Parasiten werden gehindert, zu infektiösen Formen heranzureifen und in die Speicheldrüse der Mücken zu gelangen.

«Springer Gene»

Das von der Universität Bayreuth entwickelte und eingesetzte Gen-Übertragungssystem bedient sich so genannter «springender Gene», die sich im Erbgut des Empfängerorgans einbauen. Um die derart behandelten Mücken zu kennzeichnen, wird ein spezielles Marker-Gen mit übertragen, das die Augen der Mücken grün fluoreszieren lässt. Die Übertragung auf ganze Populationen sei aus wissenschaftlichen und praktischen Gründen allerdings fraglich. Dafür seien die Stabilität von Zusatzgenen und die ökologischen Risiken der Freisetzung biotechnologisch veränderter Insekten noch zu wenig erforscht.

Brokkoli für den Magen

WASHINGTON: Brokkoli ist gut für den Magen: Der in dem Gemüse enthaltene Stoff Sulforaphane tötet einer neuen Studie zufolge sogar gegen Antibiotika resistente Erreger des Magenbakterium Helicobacter pylori ab, das für Geschwüre und Tumore verantwortlich gemacht wird. Im Versuch mit Mäusen griff Sulforaphane selbst in den Zellen der Magenschleimhaut verborgene Bakterien an. Sulforaphane ist vor allem in Brokkolikolmlingen enthalten sowie in einigen Brokkoliarten. Eine Empfehlung, wie viel Brokkoli auf den Teller kommen sollte, gibt die in den «Proceedings of the National Academy of Science» erschienene Untersuchung nicht. Dazu müssten die Auswirkungen erst über längere Zeit auch bei Menschen beobachtet werden, hiess es. Sollte die Theorie bestätigt werden, hätte dies für die Ernährungsempfehlung eine grosse Bedeutung.

Natürlicher Knochenersatz

Implantat lässt eigenes Gewebe wachsen

WÜRZBURG: Verliert ein Patient bei einem Unfall oder als Folge einer Krebserkrankung ein Stück Knochen, hilft manchmal nur noch ein Implantat.

Ein herkömmliches Ersatzstück aus Metall hat jedoch einen doppelten Nachteil: Der Körper betrachtet es als Fremdkörper, und bei Kindern wächst es nicht mit. Wissenschaftler unter anderem der Universität Würzburg entwickeln deshalb jetzt Ersatzknochen, die sich selbst abbauen, während gleichzeitig eigenes Gewebe wächst.

Die Idee: Der Kunstknochen ist so porös, dass sich die eigenen Knochenzellen auf ihm ansiedeln können. Einige Bestandteile des Implantats wie Kalziumphosphat können die Zellen sogar selbst für ihr Wachstum verwerten. Das ent-

sprechende Material hat vor kurzem die Universität Bochum entwickelt.

Passende Ersatzstücke

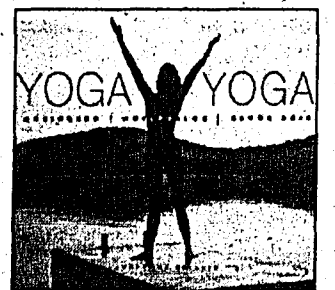
Die Schwierigkeit, an der die Forscher im Moment arbeiten, ist die richtige Zerfallsgeschwindigkeit des Kunstknöchens. An Stellen, auf die keine grossen Kräfte einwirken, werden die neuen Implantate schon eingesetzt, etwa im Gesicht. Das Ziel ist letztlich, für alle menschlichen Knochen passende Ersatzstücke zu entwickeln, auch für solche, die Tag für Tag stark belastet werden. «Hier müssen die Schwächung des Implantats und die Stärkung des natürlichen Gewebes exakt Hand in Hand gehen», sagt Professor Roger Thull von der Universität Würzburg. Das Nahziel ist laut Thull jedoch, den Kunstknochen so zu präparieren, dass sich nur Knochenzellen auf ihm ansiedeln.

NACHRICHTEN

BUCH-TIPP

Lebensschule Yoga

«Ich wollte ein Buch über die verschiedensten Aspekte eines ganzheitlichen Lebensstils schreiben, das philosophische Ansätze sowohl aus dem östlichen als auch aus dem westlichen Kulturkreis berücksichtigt und die Leser in die Lage versetzt, den ganzen Reichtum des Lebens auszuschöpfen», erklärt die Autorin Lorna Lee Malcolm. Bildband und Übungsmanual in einem, zeigt das Buch, wie Sie zu einem sinnerfüllten und gesunden Lebensstil finden. Sie bekommen eine Fülle praktischer Anleitungen zu Yoga-, Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen, gesunder Ernährung, Entgiftung, Atmung und Meditation an die Hand, werden aber auch über die Grundlagen der traditionellen fernöstlichen Medizin informiert. Lernen Sie schon beim Aufwachen positive Energie zu schöpfen, gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, wie es Ihnen gut tut, erfahren Sie, wie Entspannung zu einem Teil Ihres Lebens wird. Ratschläge zur Ernährung und für einen erholsamen Schlaf fehlen ebenso wenig wie Tipps für eine harmonische Beziehung.



Midena Verlag: «Yoga Yoga - Geniessen - Wohlfühlen - Schön sein» von Lorna Lee Malcolm, zirka 45 Franken.

HERZOPERATION

Im Mutterleib

MÜNSTER: Schwere angeborene Herzfehler, die zum Tod von Säuglingen führen können, sollen bald schon im Mutterleib operiert werden. Entsprechende Techniken mit Hilfe von Mikrosonden hat der Mediziner Thomas Kohl vom Universitätsklinikum Münster entwickelt. Er rechnet damit, dass das bislang bei ungeborenen Lämmern erprobte minimal-invasive Verfahren noch in diesem Jahr erstmals beim Menschen eingesetzt werden kann. Derzeit kommen in Deutschland jährlich 8000 Babys mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Wenn die so genannten Anomalien nicht frühzeitig operativ korrigiert werden, ist das weitere Leben der Kinder in hohem Masse beeinträchtigt. Manche dieser Fehler können schon in der Gebärmutter zum so genannten Frucht-tod führen. <http://www.herzstiftung.de>