Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 1: Fit statt dick

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mehr Bewegung verringert Demenzrisiko

Zwei umfangreiche Studien haben nachgewiesen, dass Spazierengehen das Risiko verringert, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Frühere Forschungen hatten bereits ergeben, dass sportliche Betätigung sich positiv auswirken kann. Es war jedoch nicht bekannt, ob weniger intensive Aktivitäten wie Spazierengehen ebenfalls eine Rolle spielten. Die Studie der University of Virginia School of Medicine mit mehr als 2000 Männern über 71 Jahren ergab, dass diejenigen Männer, die täglich weniger als etwa einen halben Kilometer gingen, ein fast doppelt so hohes Demenzrisiko hatten wie die aktivsten. Eine zweite Studie der Harvard Medical School mit über 18000 Frauen teilte diese in fünf Gruppen entsprechend ihrer körperlichen Aktivität auf. Über fast zwanzig Jahre hinweg zeigte sich, dass die körperlich aktiveren bei Tests zur geistigen Beweglichkeit besser abschnitten. Frauen, die in einer angenehmen Geschwindigkeit wenigstens 1,5 Stunden wöchentlich gingen, wiesen bessere Testergebnisse auf als jene, die weniger als 40 Minuten spazierten. Die Ursachen für diese Zusammenhänge sind noch nicht erforscht – aber Spazierengehen kann offenbar nicht schaden. journalMED

Fakten & Tipps

Buchtipp: Heilpflanzen in der Pflege

Ein Heilpflanzenbuch speziell für Pflegende – aber nicht nur für Profis, sondern auch für Menschen, die in der häuslichen Krankenpflege ganzheitlich denken. Die Autorinnen, beide ausgebildete Krankenschwestern, Heilpraktikerinnen und bekannte Dozentinnen, spannen einen Rahmen von phytotherapeutischen Grundlagen über rechtliche und fianzielle Rahmenbedingungen der Pflege bis hin zu praktischen Handlungsanleitungen.

Sie beschreiben Historie und Wirkweisen von Heilpflanzen und zeigen Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung sowie Einsatzmöglichkeiten von der Säuglingspflege bis zur Pflege alter Menschen. Besonders die praktischen Tipps für konkrete Beschwerden und Situationen von der Hautpflege bis zur Erhaltung der Orientierung machen deutlich, dass hier zwei Fachfrauen sprechen, die mit Fragen und Schwierigkeiten in der täglichen Pflege bestens vertraut sind. Sowohl Neulinge als auch bereits naturheilkundlich Interessierte finden Tipps und Hinweise, die wirklich in die Praxis umzusetzen sind. In ausführlichen Pflanzensteckbriefen werden 36 Heilpflanzen von A wie Arnika bis Z wie Zwiebel vorgestellt.

A. Sonn (verstorben 2003) war Gründerin der LINUM Schule für naturheilkundliche Methoden der Gesundheits- und Krankheitspflege und führte die erste Wickel-Fachausbildung durch. U. Bühring ist Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule.

Annegret Sonn/Ursel Bühring, «Heilpflanzen in der Pflege». 304 S., mit 187 farbigen Abbildungen, gebunden, Verlag Hans Huber, 2004, ISBN 3-456-83455-1. CHF 69.90 / EUR 39.95

Ölen statt schlucken

Bei Kopfschmerzen gleich zur Tablette zu greifen ist oft gar nicht nötig. Denn Pfefferminze schafft ebenso gut Abhilfe. Gerade bei häufigen Spannungskopfschmerzen sollte eine dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln vermieden werden, da sie zum Teufelskreis des medikamentenverursachten Kopschmerzes führen kann. Schon mehrere Studien haben gezeigt, dass lokal aufgetragenes Pfefferminzöl eine Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln bietet. Forschungsergebnisse von Prof. Dr. H. Göbel an der Schmerzklinik Kiel bestätigen diese Ergebnisse. In dieser Studie wurde die Wirksamkeit einer 10%igen Pfefferminzöllösung mit der von Plazebos, Paracetamol und Acetylsalicylsäure (ASS) verglichen. Es zeigte sich, dass das Pfefferminzöl, bei Spannungskopfschmerzen auf Stirn und Schläfen aufgetragen, im Vergleich zum Plazebo die Schmerzen signifikant reduziert. Dabei war die Wirkung mit der von Paracetamol und ASS vergleichbar. Auch bei Schulkindern erwies sich das Pfefferminzöl als ebenbürtige Alternative zu den herkömmlichen Schmerzmitteln. Nur bei Migränepatienten konnten weder Paracetamol noch Pfefferminzöl die Attacken wesentlich beeinflussen. Medical Tribune

Pfefferminze
(Mentha piperita)

Vitamin E: nicht zu viel des Guten tun

Vitamin E kann nach einer Warnung von Kardiologen in grossen Mengen mehr schaden als nützen. Dabei bedeutet «grosse Mengen»: 400 oder sogar 800 Internationale Einheiten (IE) Vitamin E pro Tag. 400 IE entsprechen 268 Milligramm.

Die Aussage der Mediziner stützt sich auf eine neue Auswertung von 14 klinischen Studien aus den Jahren 1993 bis 2004 durch Dr. Edgar R. Miller und seine Mitarbeiter am Johns-Hopkins-Institut in Baltimore. In diesen Untersuchungen hatten viele tausend Teilnehmer tägliche Dosen von 15 bis 2000 IE Vitamin E als Nahrungsergänzung zu sich genommen.

Dabei zeigte sich, dass Teilnehmer, die hohe Dosen von Vitamin E schluckten, auch eine deutlich höhere Sterblichkeitsrate hatten. Dieses Ergebnis veranlasste viele Mediziner und Organisationen dazu, vor einem überhöhten Vitamin-E-Konsum zu warnen.

Die Analyse von Miller und Kollegen ergab jedoch ebenfalls, dass eine tägliche Dosis von 200 IE keinen Schaden anrichtet, sondern der Gesundheit möglicherweise sogar zuträglich ist.

Wer sich mit viel Obst und Gemüse vitaminreich ernährt, muss sich also keinerlei Sorgen machen. Normalerweise nehmen wir über die Ernährung zwischen 6 und 10 IE Vitamin E am Tag auf – hauptsächlich aus Speiseöl (z. B. Weizenkeimöl), Nüssen und grünem Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Frauen 18 IE (12 Milligramm) Vitamin E pro Tag und für Männer 22 IE (15 Milligramm). Bei Gesunden ist in der Regel keine zusätzliche Einnahme nötig. journalMED

Berufsbegleitende Ausbildung Naturheilpraxis

Interessierten, die die Naturheilkunde zur Berufsausübung erlernen wollen, bietet das Zentrum Bodyfeet eine vierjährige berufsbegleitende Ausbildung. Das Studium beginnt Anfang Januar 2005 und kann im Aarauer, Rapperswiler oder Thuner Schulungsort absolviert werden. Das Zentrum Bodyfeet wurde vor drei Jahren mit dem schweizerischen Qualitätszertifikat «Eduqua» für Weiterbildungsinstitutionen ausgezeichnet und bietet seit 1998 eine fundierte und qualitativ anspruchsvolle Ausbildung. Mit der Absolvierung der Abschlussprüfung sind die Richtlinien für die Zulassung als Naturheilpraktiker, Heilpraktiker oder Naturarzt, je nach kantonaler Regelung, sowie die Anforderungen des Erfahrungsmedizinischen Registers für die Krankenkassen-Anerkennung erfüllt. Zudem wird der Diplomabschluss von der Visana Krankenkasse, der SNE (Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin), dem SVNH (Schweizerischer Verband für natürliches Heilen) und der ASCA (Stiftung zur Anerkennung und Weiterentwicklung der Alternativ- und Komplementärmedizin) anerkannt. Informationen beim Thuner Schulsekretariat unter Tel. 033 222 23 23 oder unter www.bodyfeet.ch.

Fakten & Tipps

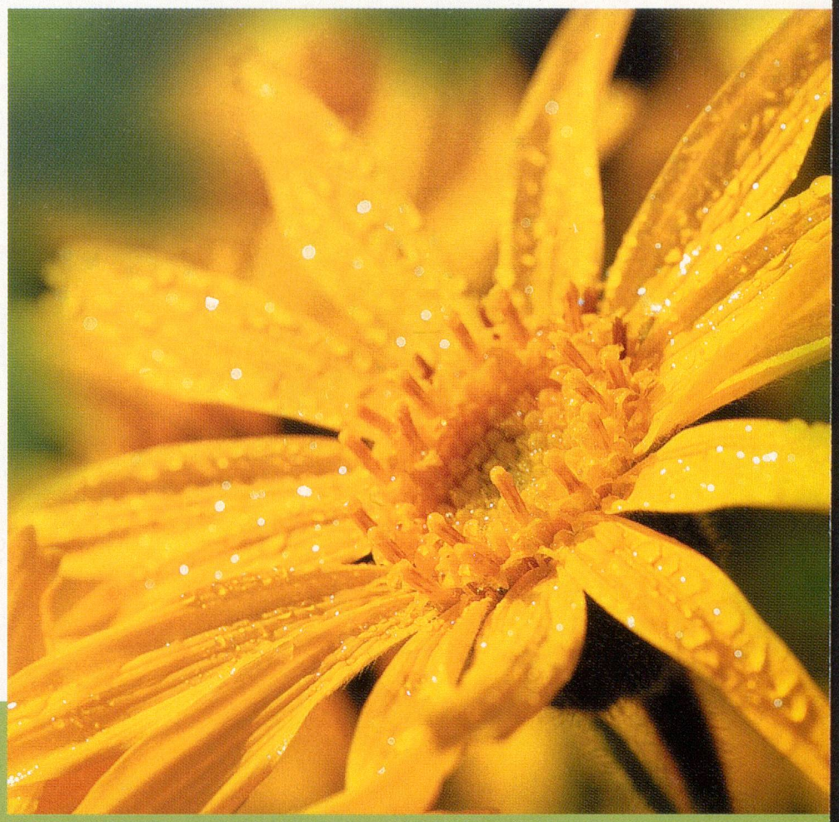
Baum des Jahres 2005: Die Rosskastanie

Kastanienbäume erfreuen die Menschen: im Winter schon mit ihren dicken Knospen, im Mai mit den wunderschönen Blüten, die in der Krone wie aufgesteckte Kerzen leuchten, im Sommer als Schattenspender in Alleen, Gärten und Restaurants und im Herbst mit den grossen, glänzenden Kugeln der Früchte in den stacheligen grünen Hüllen.

Die Rosskastanie (Aesculus hippocastanum) ist zum Baum des Jahres 2005 gewählt worden. Sie kann bis zu 300 Jahre alt und 30 Meter hoch werden. Ihre Früchte selbst sind nicht essbar, da sie das Gift Aesculin enthalten, das zu Erbrechen und Lähmungserscheinungen führen kann. Doch die Extrakte der Früchte sind in der Naturheilkunde mit ihrer entzündungshemmenden und abschwellenden Wirkung sehr beliebt. Sie enthalten unter anderem das Saponin Aescin, aus dem wirksame und gut verträgliche Arzneimittel gegen Venenleiden hergestellt werden. Früher wurden mit den Extrakten auch kranke Pferde gegen Husten und Würmer behandelt – daher der Name Rosskastanie. Der Baum ist leider auch gefährdet: er ist sehr empfindlich gegen Tausalze, wie sie im Winter auf den Strassen ausgebracht werden, und in den letzten fünfzehn Jahren hat sich ein bis dahin unbekanntes Schadinsekt, die nur fünf Millimeter grosse Kastanien-Miniermotte, epidemieartig über fast ganz Europa ausgebreitet. Viele Kastanienbäume stehen bereits im August mit braunen Kronen da, weil sich die Mottenlarven durch das Blattgewebe fressen.

Frost: keine Feuchtigkeitscreme

Bei kaltem Winterwetter leidet die Haut, sie trocknet aus. Bei Frost sollte man jedoch nicht zur Feuchtigkeitscreme greifen: Haut kann einfrieren. Dermatologen empfehlen tagsüber fetthaltige Creme; nachts erfüllt Feuchtigkeitscreme ihren Zweck. Bei sehr trockener Haut hilft harnstoffhaltige Creme, da sie die Feuchtigkeit auf der Haut bindet. Auch Luftbefeuchter in Wohn- und Schlafräumen können ein unnötiges Austrocknen der Haut verhindern. Für die Skipiste ist eine stark fetthaltige Creme mit hohem Lichtschutzfaktor Pflicht.



Arnika montana (oben): eine Pflanze mit grossem Potenzial

Arnika: A. Vogel Rheuma-Gel besteht Vergleich mit Ibuprofen

Die Wirkung des auf Arnika montana basierenden A. Vogel Rheuma-Gels (AtroMed) ist gleichwertig mit der eines 5%igen synthetischen Ibuprofen-Gels. Dies zeigte eine multizentrische, randomisierte Doppelblindstudie an 204 Patienten mit Fingerpolyarthrose. Die Vergleichsstudie wurde nach den strengsten geltenden internationalen Richtlinien (EMEA) durchgeführt. Dazu gehört unter anderem, dass nach zwei Hauptzielparametern, nämlich der Schmerzsenkung und der Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Hand, geprüft wurde.
Bei beiden Parametern schnitt das Arnika-Gel ebenso gut ab wie das Ibuprofen-Gel. In der Beurteilung der Wirksamkeit durch die Patienten und Ärzte lag das Arnika-Gel sogar vorne. Gleich hoch wie bei Ibuprofen war die Akzeptanz, und 89,5 Prozent der Patienten beurteilten die Verträglichkeit als gut bis sehr gut. Der Vergleich mit Ibuprofen, einem weltweit etablierten und wirksamen Schmerzmittel, zeigt das hohe Potenzial des pflanzlichen Mittels auf. Der genaue Wirkungsmechanismus der Arnika montana wurde 2001 von Prof. Irmgard Merfort und ihrer Forschungsgruppe an der Universität Freiburg i. Br. aufgedeckt.
A. Vogel Rheuma-Gel ist in der Schweiz in Drogerien und Apotheken frei verkäuflich und kassenzulässig in Arztpraxen, erhältlich (nicht in D). Es hilft bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht, aber auch bei Muskelkater und Nackensteife. Weitere Informationen sind erhältlich bei:
Andy Suter, Leiter der wissenschaftlichen Abteilung Bioforce AG
Tel. 0041 (0)71 454 61 61
E-Mail: a.suter@bioforce.ch

• CU