Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 8: Rheuma : wenn die Glieder streiken

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 08.08.2025

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

BUCHTIP

Reine Frauensache

Es gibt Dinge im Leben einer Frau, die sind reine Frauensache. In Dr. med. Max Otto Brukers und Ilse Gutjahrs neuem Buch ist das anders, denn das Autorenduo wählt zwar den Titel «Reine Frauensache», greift aber weit über die typischen Frauenleiden hinaus Themen wie Pille, Periode, Partnerschaft auf oder «Was darf frau vom Mann erwarten?» Der Internist und Ganzheitsmediziner Dr. Bruker, der sich schon zu vielen Zivilisationskrankheiten zu Wort gemeldet hat, legt mit «Reine Frauensache» erneut ein Werk mit wesentlichen Vorzügen vor: Es ist gut lesbar, verständlich geschrieben, auch und gerade für Laien, und enthält eine Menge brauchbarer Anregungen und Ratschläge. Anstelle einer oberflächlichen Behandlung von Symptomen versuchen die Autoren, Krankheiten und Probleme im Kern anzupacken und naturheilkundlich bzw. homöopathisch zu behandeln. Der grösste Vorteil liegt darin, dass das Buch Frauen, die quasi in eigener Sache verunsichert sind, wieder festen Boden unter den Füssen verleiht. All jenen, die sich wegen Pille, Periodenstörungen, Ausfluss bis hin zu unerfüllten Kinderwünschen und gravierenden Frauenleiden in ihrer Rolle als Frau aus der Bahn geworfen fühlen, sei die Lektüre empfohlen.

Zur Pille bezieht Dr. Bruker einen eindeutigen Standpunkt: «Sie taugt nichts.» Doch lässt er es nicht dabei bewenden, sondern nennt andere Möglichkeiten zur Schwangerschaftsverhütung. Der Leser spürt durch den ganzen Text, dass das Buch aus der Erfahrung der täglichen Praxis entstanden ist und nicht aus wissenschaftlich-distanzierter oder belehrender Männersicht.

«Reine Frauensache» von Dr. med. M.O. Bruker und Ilse Gutjahr. «Aus der Sprechstunde» Band 17. 244 Seiten, 31 Franken, erschienen 1993, emu-Verlags-GmbH, BRD – 56112 Lahnstein.

Das Kreuz mit den Düften

Duftlampen haben sich längst in die guten Stuben eingenistet. Auch bei uns in der Redaktion kocht mitunter ein Duftsüppchen auf kleiner Flamme. Das Geschäft mit den Wohlgerüchen floriert, die Kassen der Hersteller klingeln.

Hauchzart vertreibt eine Idee von Lavendel Melancholie im Raum und verströmt wohliges Provence-Gefühl. Dass die unsichtbaren Stimmungsmacher die gute Laune trüben könnten, das traut man ihnen gar nicht zu. Liest man jedoch Berichte des Toxikologischen Informationszentrums Zürich oder kantonaler Gesundheitsbehörden, dann verflüchtigt sich der Düftetraum im Nu: In manchen Fällen entpuppen sich nämlich die scheinbar harmlosen Aromalampen als wahre «Giftküchen». Unerwünschte und ungeahnte Nebenwirkungen können beim «Verduften» und vor allem bei der Einnahme ätherischer Öle auftreten.

Der richtige Umgang mit ätherischen Ölen fängt beim Kauf an. Der Markt ist überschwemmt mit Produkten, die zwar als echt biologisch angepriesen werden, deren Prüfung aber alles andere als diesem Qualitätskriterium standhält. Ein Beispiel soll genügen: Von den als 100prozentig rein und natürlich etikettierten Ölen der marktführenden Firma im Schweizer Duftgeschäft haben gerade vier Öle alle Reinheitskriterien bei einem Test der

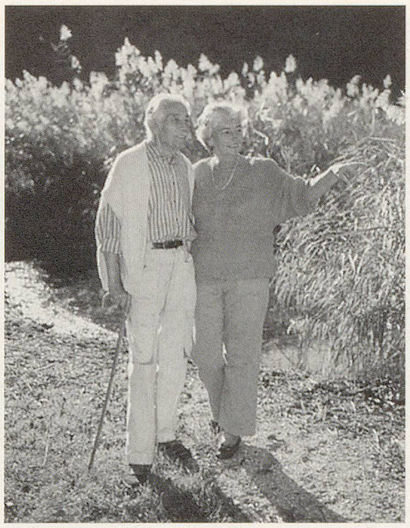
Zürcher Heilmittelkontrolle erfüllt. Da dieses Ergebnis durchaus keinen Einzelfall darstellt, sollte der Verbraucher kritisch auf Herstellung und Herkunft der Öle achten. Wenn man auf Produkte zurückgreift, deren naturreine Qualität garantiert ist, besteht kein Grund zu Angst. Vorsicht ist dagegen bei dem Prädikat «naturidentisch» angebracht: solche Essenzen sind nicht natürlich, sondern werden synthetisch hergestellt. Ätherische Öle, die es in natürlicher Form gar nicht gibt, sind z.B. grüner Apfel, Flieder, Pfirsich, Lotus, Veilchenblüte, Maiglöckchen, Lilie, Apfelblüte, Geissblatt, Fresie und Mandelblüte. Die heilende Wirkung dieser synthetischen Öle ist gleich null, da sie keine pflanzlichen Essenzen enthalten.

Ein weiterer Hinweis auf Öle dubioser Herkunft kann der Preis sein. Wenn alle ätherischen Öle eines Herstellers den gleichen Preis haben, stimmt etwas nicht. Da die Produktion der Öle unterschiedlichen Anstrengungen unterliegt, muss der Preis zwangsläufig variieren, schon allein deshalb, weil seltene wildwachsende Pflanzen teurer gehandelt werden als im grossen Stil kultivierte Pflanzen.

Ungetrübter Wohlgeruch ist bei Herstellern möglich, die Pflanzen aus kontrolliert biologischen Kulturen verwenden, um daraus die ätherischen Essenzen mittels Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung zu gewinnen. Wichtig ist auch, dass die ätherischen Öle nicht mit giftigen Lösungsmitteln ausgezogen werden, um die Ausbeute zu steigern. Bei den Sortimenten der A. Vogel GmbH oder denen von Primavera ist das der Fall. Die Pflanzen für ätherische Öle von Dr. Vogel werden ohne Kunstdünger, Herbizide und Pestizide gezüchtet, zum Beispiel im kastilianischen Hochland (Torronteras), wo das Klima eine reiche Ernte aromatischer und medizinaler Blütenpflanzen begünstigt.

Zu empfehlende Hersteller: Schweiz: A. Vogel GmbH, Postfach 271, 9053 Teufen, Tel. 071-33 10 23; BRD: Primavera GmbH, D-87477 Sulzberg, Tel. 08376-808-0.

Zum Abschluss zwei Tips gegen ungebetene Gäste: Die Spezialmischung «Mustina» sowie Eukalyptus-, Geranien– und Tea-Tree-Essenzen von A. Vogel vertreiben Mücken. Lavendelöl, auf die Haut getupft, hilft bei Insektenstichen.



Dunkle Wolken sollte man vertreiben, denn Lebensfreude hält jung.

Depressionen im Alter müssen nicht sein

Das Alter ist geprägt von Veränderungen und Verlusten, – Umzug ins Altersheim, Verlust der vertrauten Umgebung, Vereinsamung, «Rentnerschock» und vielem mehr. Dies seien nach Prof. Dr. Gerhart Harrer die Gründe für Altersdepressionen, nicht das Alter selbst. Wirksame Antidepressiva zögen, wie bekannt, unerwünschte Nebenwirkungen nach sich. Eine echte Alternative bei leichten bis mittelschweren Depressionen stellte der Professor aus Salzburg auf dem 84. ärztlichen Fortbildungskongress in Freudenstadt vor: eine mindestens zweiwöchigen Behandlung mit Johanniskrautextrakt. Sehr gute Verträglichkeit, keine Nebenwirkungen und deutliche Besserung der Symptome Traurigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Antriebsmangel nach bereits zwei Wochen sind das Ergebnis seiner Untersuchungsreihen mit Johanniskraut.

Johanniskraut-Tinktur (Hypericum perforatum) von A.Vogel gibt es entweder in Ihrer Apotheke oder Drogerie. In der BRD ist sie nur über Apotheken erhältlich.