

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 3: Gesund und munter in den Frühling  
  
**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:** 29.01.2026

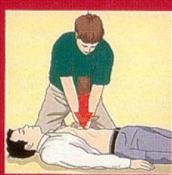
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

BUCHTIPP

## Erste Hilfe

Ein Taschenbuch, das es in sich hat. Klein, aber fein, gehört das Nachschlagewerk mit vielen Schaubildern, Grafiken und Zeichnungen in jeden Haushalt (und in jedes Auto). Stabile Seitenlage, Atemspende – jeder musste sich mal damit beschäftigen, aber wer weiß schon noch wie es geht? Herzinfarkt? Wie erkennt man ihn, und was muss

### dtv-Atlas Erste Hilfe



man sofort unternehmen? Das nach Stichworten alphabetisch geordnete Buch gibt sofort und zuverlässig Auskunft. In Wort und (farbigem) Bild sind die Massnahmen dargestellt, die in typischen Notfallsituationen ergriffen werden müssen.

Doch nicht nur die Symptome und die physiologischen Vorgänge und deren Gefahren werden geschildert. Zu den praktischen Erste-Hilfe-Instruktionen kommen grundlehrende Erläuterungen zu Anatomie und Funktion des menschlichen Körpers. Deshalb eignet sich das Taschenbuch auch als Nachschlagewerk für Mitarbeiter in der Krankenpflege, im Sanitäts- und Rettungsdienst. Erstmals wird auch in grösserem Umfang die psychische Betreuung verletzter, erkrankter und traumatisierter Menschen berücksichtigt. Die ganzheitliche Hilfe umfasst psychologische, pädagogische und ethische Aspekte. Das klingt schwierig, doch beschränkt sich der dtv-Atlas Erste Hilfe auf die Darstellung jener Massnahmen, die jeder Mensch zu jeder Zeit an jedem Ort durchführen kann.

Die Autoren sind Harald Karutz, u.a. Rettungssanitäter beim Roten Kreuz, und Dr. med. Manfred von Buttlar, Internist und Intensivmediziner.

*dtv-Atlas Erste Hilfe, Deutscher Taschenbuch-Verlag, Dezember 1999, 232 Seiten, 100 Farbtafeln von Jörg Maier*

*ISBN 3-423-03238-3*

*5Fr. 23.–/DM 24.90/ATS 182.–*

• IZR

## Venenschutz in der Schwangerschaft

Müde, schwere, dicke Beine gehören zur Schwangerschaft wie der zunehmende Bauchumfang. Diese falsche Meinung aus Grossmutter's Zeiten ignoriert die Gefahren, welche den Venen während der Schwangerschaft drohen und die nach der Entbindung nicht einfach verschwinden. Als Folge der hormonellen Umstellung werden Veränderungen an den Venen schon während der frühen Schwangerschaft deutlich. Etwa ein Drittel der Erstgebärenden und die Hälfte der Mehrfachgebärenden leiden unter Venenerkrankungen. Obwohl sich mehr als 80 Prozent der in der Schwangerschaft entstandenen Venenerkrankungen in den ersten drei Monaten nach der Entbindung wieder zurückbilden, steht fest, dass sie wenige Jahre später bzw. im Verlauf einer erneuten Schwangerschaft wieder auftreten. Bilden sich abendliche dicke Beine bis zum Morgen nicht mehr völlig zurück, sollte der behandelnde Arzt gefragt werden. Kalte Wassergüsse, das Wickeln der Beine, das Tragen von Kompressionsstrümpfen und Pflanzenheilmittel aus Rosskastaniensamen verhindern akute Beschwerden und schützen vor irreversiblen Schäden.

Übrigens erscheint in A. Vogels Neuer Schriftenreihe in Bälde ein Taschenbuch, welches sich mit dem Thema Venenerkrankungen beschäftigen wird.

## Kräuter-Viagra

Glaubt man einer Studie der Uni Texas, so kann grüner Hafer mit Brennessel-Extrakt der Lust auf die Sprünge helfen – und das ohne Nebenwirkungen. 120 Frauen und Männer nahmen den Kräuter-Mix sechs Wochen lang ein. Und siehe da: Die Frequenz der sexuellen Aktivitäten verzehnfachte sich in vielen Fällen. Wie das? Der Pflanzensud stärkt Blutgefäße sowie Nervenbahnen, steigert die Hormonproduktion und die Blutversorgung des männlichen Gliedes.

Quelle: Natur & Kosmos 9/99

## Offensive Folsäure

Die «Gesundheits-Nachrichten» haben ihre Leser schon im Mai 1998 ausführlich über die zur Gruppe der B-Vitamine gehörende Folsäure informiert. Folsäure kontrolliert den Homocystein-Spiegel (ein Zuviel an Homocystein ruft schädigende Wirkungen an der Innenauskleidung der arteriellen Gefäße hervor), fördert die Bildung des Neuralrohrs und ist notwendig für die Blutbildung. Mangelnde Folsäure kann u.a. in den ersten Schwangerschaftswochen zu Defekten des Neuralrohrs bei Ungeborenen (z.B. Spina bifida, offener Rücken) führen. Am wenigsten gut mit Folsäure versorgt sind in der Schweiz Frauen zwischen 18 und 35 Jahren, Raucherinnen und Menschen, die keinen Sport treiben. Unter dem Patronat von Maria Walliser, die selbst eine Tochter mit Spina bifida hat, wurde nun in der Schweiz eine grossangelegte Offensive lanciert, welche die heutige Versorgungslücke in der Bevölkerung schliessen möchte. Und zwar durch den Zusatz natürlicher Folsäure aus dem kaltgepressten Weizenkeim zu verschiedenen Lebensmitteln. 22 Firmen führen mittlerweile Produkte mit dem Logo «Biogerm» und dem Zusatz «FS» (natürliche Folsäure) oder «FS +» (synthetische und natürliche Folsäure kombiniert). Die Produktpalette umfasst u.a. Mehl und Backwaren, Bonbons, Getreideriegel, Vollkorn Flakes, Zwieback, Suppe, Jogurt mit Früchten. Weitere Produkte sind in der Entwicklung.



Maria Walliser, die elegante und charmante Weltklasse-Skifahrerin, übernahm das Patronat des «Folsäure Fonds Schweiz».



## Schuld ist eher der Mensch

Im Zusammenhang mit der zunehmenden Resistenz von Krankheitserregern gegen Antibiotika wird immer wieder über medikamentöse Zusätze zum Tierfutter diskutiert. Eine Analyse des Schweizerischen Bundesamts für Gesundheit (BAG) hat jetzt herausgefunden, dass Lebensmittel in diesem Bereich nur eine untergeordnete Rolle spielen. Die «Hauptschuld» an der zunehmenden Unwirksamkeit von Antibiotika trägt der Mensch bzw. die Humanmedizin, die bei zu vielen leichteren Krankheiten sofort in die Schublade Antibiotika greift.

## Heilpflanzenseminare

Auf der Schwäbischen Alp werden auch in diesem Jahr, das schon das zehnte ist, zu unterschiedlichen Jahreszeiten fünf Grundseminare über ein verlängertes Wochenende und ein Kurs, der sich (halbtags) über eine ganze Woche erstreckt, angeboten. (Heilpflanzen, Teerezepturen, Herstellen von Salben, Ölen und Tinkturen, Selbstbehandlung).

*Auskunft: Linum - Schule für naturheilkundl. Methoden der Gesundheits- und Krankenpflege, Annegret Sonn, Beerenhalde 2, D 72820 Sonnenbühl, Tel. 07128/ 34 84, Fax -31 04*

## Karies auf dem Vormarsch

Dr. Peter Minnig, Schulzahnklinik Basel, stellt fest, dass sich massivste Kariesfälle unter den Kleinkindern häufen. Die Ursachen sind vielfältig, doch besteht der Hauptgrund in falscher Ernährung und falschem Trinkverhalten. Die Schoppenflasche gefüllt mit gezuckertem Tee, mit Eistee, Orangensaft, Cola, Kakao: Zucker in konstanter Dosierung. Eltern sollten darauf achten, den Kindern im Fläschchen nur ungezuckerte Getränke anzubieten, denn steter Tropfen höhlt den Zahn.