Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 13.12.2025

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

Starke Vorträge: Immunsystem

Frau Dr. med. Dorothea Allemann setzt Ihre erfolgreiche Vortragsreihe zum Thema «Der Schlüssel zur Gesundheit – das starke Immunsystem» nach der Sommerpause fort. Im Anschluss an die Vorträge ist Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die nächsten Termine finden in folgenden Orten statt (Eintritt Fr. 8.–):
Buchs, Dienstag, 4. September
Berufsbildungszentrum, 19.30 – 21.00 Uhr
Chur, Donnerstag, 6. September
Hotel Drei Könige, 19.30 – 21.00 Uhr
Davos Platz, Dienstag 11. September
Kath. Kirchgemeinde/Pfarreizentrum
19.30 - 21.00 Uhr
Naters, Donnerstag 13. September
Hotel Bellevue, 19.30 – 21.00 Uhr.
Wil, Dienstag 18. September
Stadtsaal Wil, 19.30 - 21.00 Uhr
Uelisbach b. Wattwil, Donnerstag, 20.9.
Restaurant Drei Eidgenossen, 19.30 – 21.00 h
Appenzell, Dienstag, 25. September
Hotel Säntis, 19.30 - 21.00 Uhr
Kreuzlingen, Donnerstag, 27. September
Zentrum zum Bären, 19.30 – 21.00 h

Zeh-OP lohnt sich

Wenn der Grosszeh in seinem Grundgelenk immer weiter nach innen abweicht und sich auf der Aussenseite gleichzeitig ein schmerzhafter Buckel bildet, dann leidet man unter einem «Hallux valgus». Kaum einer kennt den Begriff, jeder Dritte leidet im Lauf seines Lebens daran. Betroffen sind vor allem Frauen – der Preis für elegante Schuhmode. Kleine Ursache, schwerwiegende Folgen: Jeder Schritt wird zur Qual und kein Schuh will mehr passen. Kein Wunder, dass die Operation des Hallux valgus zu den drei häufigsten orthopädischen Eingriffen gehört. Nun wurde erstmals untersucht, ob die wirklich hilft. Finnische Orthopäden verglichen die gängigen Therapien miteinander und schafften Klarheit. Über 200 Patienten, die sich in vier finnischen Kliniken mit den typischen Beschwerden vorstellten, wurden nach dem Zufallsprinzip einer von drei Gruppen zugewiesen: Operation, orthopädische Einlagen oder einfaches Abwarten. Sechs Monate später wurden die Patienten wieder untersucht und befragt. Die Operierten und die mit Einlagen behandelten Patienten hatten deutlich weniger Beschwerden als die Unbehandelten. Nach weiteren sechs Monaten lagen die operierten Patienten deutlich vorn; der lindernde Effekt der Einlagen hatte nicht vorgehalten. Zudem war die Zufriedenheit mit dem kosmetischen Ergebnis sehr hoch; mehr als ein Drittel konnte wieder alle Schuhe tragen – das war bei den anderen Gruppen nur bei unter zehn Prozent der Fall. Quelle: surfmed

Arzneimittel-Nebenwirkungen

Wer bei einem Medikament unerwünschte Nebenwirkungen feststellt, kann es neu bei allen fünf Universitätsspitälern der Schweiz melden. Die bisherige Meldestelle, die «Schweizerische Arzneimittel-Nebenwirkungs-Zentrale» (SANZ) wurde im Juni geschlossen. Die Universitätsspitäler leiten die Nebenwirkungsmeldungen an das Pharmacovigilance-Zentrum der Interkantonalen Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) weiter, welches die schweizerische Datenbank zur Erfassung von Arzneimittelrisiken zentral führt. Die Meldung unerwünschter Arzneimittelwirkungen wird mit Inkrafttreten des neuen Heilmittelgesetzes am 1. Januar nächsten Jahres zur gesetzlichen Pflicht der Fachleute. Patientinnen und Patienten erhalten ein Melderecht. Quelle: medpoint.ch

Sonnenallergie

Die häufigste aller Sonnenallergien, die sogenannte Polymorphe Lichtdermatose (PMD), tritt bevorzugt auf Hautpartien auf, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind (Ausschnitt, Schultern, Nacken). Meist äussert sich die PMD mit Quaddeln, juckenden Flecken oder Bläschen. Verantwortlich für diese Hauter-

scheinungen, von denen meist jüngere Frauen betroffen sind, ist die UVA-Strahlung. Zur Vorbeugung wird die Einnahme von Betacaroten (Provitamin A), rund einen Monat vor Antritt der Reise beginnend, empfohlen. Zu Beginn empfiehlt sich eine Dosis von 75 bis 100 Milligramm, nach zwei Wochen kann man auf 50 Milligramm reduzieren und während des Urlaubs mit dieser Dosis weiterfahren. Eine andere Sonnenallergie, die «Mallorca-Akne», welche durch die Reaktionen zwischen UV-Licht der Sonne und Inhaltsstoffen der Sonnenschutzpräparate oder anderer Körperpflegemittel auftritt, ist durch die Verbesserung der Lichtschutzmittel selten geworden. Zur Vorbeugung empfiehlt sich die Verwendung von fettfreien Sonnenpräparaten mit einem hohen Lichtschutz. Ausserdem sollten während der gesamten Zeit des Sonnenbadens auch andere fetthaltige Pflegemittel möglichst gemieden werden.

netdoktor.de

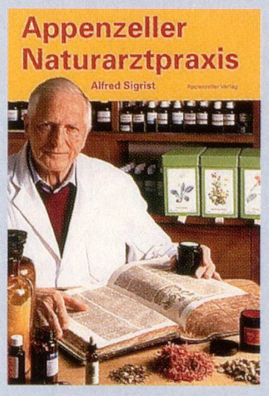
Der A. Vogel-Tipp: Barfusslaufen

«Fühlt man sich übermüdet und hat man zufolge grosser, geistiger Anstrengung seine Batterien gewissermassen leer, so dass die Nerven auf dem Nullpunkt sind, dann kann das Barfusslaufen die Kraft wieder regenerieren, wie wenn man eine darniederliegende Batterie am Strom anschliesst und sie wieder auflädt. Es scheint, als ob der Mutter Erde Kraft entströme, die die Drüsentätigkeit wieder verbessern kann. Darum ist es befremdend, dass wir übermüdeten, abgehetzten Menschen dieses gute Regenerationsmittel, das unsere endokrinen Drüsen wieder zu besserer Tätigkeit anzufachen vermag, nicht besser auswerten. Jede Möglichkeit, im Garten, in Wald, Feld und Flur sollten wir, besonders im Sommer, wenn der Boden schön warm ist, ausnützen. Dabei ist immer darauf zu achten, dass wir nur auf Naturboden barfusslaufen.» Für die Pflege ungeübter, strapazierter Füsse empfiehlt sich die fette Bioforce-Creme mit den wohltuenden Frischpflanzentinkturen.

BUCHTIPP

Appenzeller Naturarztpraxis

Nach der «Appenzeller Kräuterapotheke» legt der gelernte Drogist und bekannte Naturheilpraktiker Alfred Sigrist ein neues Buch mit dem Titel «Appenzeller Naturarztpraxis» vor. Der 1918 geborene Sigrist kann dabei aus dem ganzen Fundus seiner lebenslangen Beschäftigung mit allen Facetten der Naturheilkunde schöpfen. Während im früheren Buch «Appenzeller Kräuterapotheke» das Sammeln, das Verarbeiten und die Anwendung der klassischen Heilpflanzen den Schwerpunkt bildeten, befasst sich die «Naturarztpraxis» jetzt konkret mit den Beschwerden und damit, welche Heilmassnahmen oder Lebensumstellungen in welcher Situation helfen können. Zu 51 alphabetisch geordneten Alltagsbeschwerden oder chronischen Leiden von Abszess über Bluthochdruck bis Rheuma und Wechseljahre gibt der erfahrene Naturarzt seine Ratschläge, Tipps und Empfehlungen ab – leicht verständlich geschrieben und so übersichtlich dargestellt, wie man es sich für einen guten Ratgeber wünscht. Neben alterprobten Hausmitteln, mit denen schon unsere Grossmütter in die Schlacht zogen, führt Alfred Sigrist eine Fülle von Heilpflanzen, Tees, Salben, Wickeln, Bädern, Ernährungshinweisen sowie Therapievorschlägen an. Mit besonderer Sachkenntnis widmet er sich den homöopathischen Mitteln. Ein weiterer Pluspunkt des Buches: Bei all seinen Stärken weiss es um seine Grenzen und scheut sich nicht, die Patientin, den Patienten zum Arzt zu schicken.



Alfred Sigrist «Appenzeller Naturarztpraxis», Appenzeller Verlag, CH 9101 Herisau, 224 S., ISBN 3-85882-313-9 Fr. 58.–/DM 61.50/ATS 448.– • *CU*

Ferien im Hotel inkl. Betreuung

Wenn jemand besondere Betreuung oder Pflege braucht, ist es oft schwierig, in die Ferien zu fahren. Das Hotel Jakobsbad in Gonten bei Appenzell bietet jetzt die einzigartige Gelegenheit, auch älteren Gästen, die auf Unterstützung oder Betreuung angewiesen sind, unbeschwerte Ferien zu ermöglichen. Als ausgebildete Krankenschwestern mit grosser Berufserfahrung, die sich aber auch im Reisegeschäft auskennen, bieten die Gastgeberinnen Jolanda Hammel und Alexandra Raess die Gewähr für einen erholsamen Urlaub. Das renovierte Hotel ist in Bezug auf die Einrichtung und Betreuung ganz auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet – egal, ob sie noch rüstig sind oder Betreuung benötigen. Übrigens befindet sich ein 9-Loch-Golfplatz mit Driving Range ganz in der Nähe. Infos: *Hotel Jakobsbad, CH 9108 Gonten/ Jakobsbad, Tel. CH 071/794 12 33, Internet: www.hotel-jakobsbad.ch*

Alzheimerkranken helfen

Menschen, die an der Alzheimer-Krankheit oder einer ähnlichen Demenz leiden, verlieren allmählich die Fähigkeit, sich alleine zurechzufinden. Die Betroffenen sind auf Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen. Die Alzheimervereinigung in der Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebensqualität der Kranken und ihrer Angehörigen zu verbessern. Seit 1996 geschieht dies schon durch Begleitung bei Spaziergängen. Nun sucht die Alzheimervereinigung in Zürich freiwillige Helferinnen und Helfer die bereit sind, die Angehörigen während mindestens vier Stunden pro Woche zu entlasten. Zur Vorbereitung für die anspruchsvolle Betreuungsarbeit hat die Alzheimervereinigung ein Schulungsangebot erarbeitet, das an sechs Samstagen sowie einem ganzen Wochenende absolviert werden kann. Vor der Kursanmeldung werden Interessierte über das Freiwilligen-Pilotprojekt informiert. Kosten für den Kurs und die Schulungsunterlagen fallen für die Freiwilligen nicht an. Allerdings wird ein regelmässiger und dauerhafter Einsatz gewünscht, damit eine zwischenmenschliche Beziehung zu den Betroffenen aufgebaut werden kann. Infos: *Schweizerische Alzheimervereinigung (ALZ), Sektion Zürich, Rislingstr. 5, 8044 Zürich, Frau Miriam Sticher-Levi, Tel. 01/980 29 09*

100 Jahre Trybol AG

Ein stolzes Jubiläum feiert das kleine schweizerische Fabrikations-Unternehmen aus Neuhausen am Rheinfall. Seit 100 Jahren stellt die Firma Produkte im Mund-, Haar- und Körperpflegebereich her und beschäftigt heute 18 Personen. Das Plakat von 1913 wirbt für eine Hautpflege, die es immer noch gibt, aber heute anders heisst: Die praktischen Balma-Kleie-Säcklein sind sowohl für die natürliche Gesichtspflege geeignet wie auch als Badezusatz für Erwachsene und Babies. Das Unternehmen achtet seit jeher auf ökologische Aspekte und umweltgerechte Produktion.

Kältekammer in der Schweiz

Im November 2000 berichteten die «Gesundheits-Nachrichten» über die Therapie in Kältekammern bei chronischer Polyarthritis, Morbus Bechterew, Weichteil-Rheumatismus und anderen rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen. Jetzt gibt es eine derartige Kühlkabine auch in der Schweiz: In Bad Ragaz, im Ärztehaus Cristal. *Info: Tel. CH 081/300 41 93 oder www.aerztehaus-cristal.ch*

Bambu-Shaker

Geschüttelt, nicht gerührt! Bambu, der sofortlösliche, koffeinfreie Früchte- und Getreidekaffee von A. Vogel, gibts jetzt *on the rocks* – nicht als warmes Tisch-, sondern als kühles Sommergetränk. Hier das Rezept für einen Bambu-Shake (4 Portionen): 6 dl (600 ml) Milch, 3 EL Bambu Instant, 1 EL Rohrzucker im Schüttelbecher gut mischen, gekühlt servieren. Ein Bild des Bambu Shakers finden Sie auf den Seiten 22 und 43. Für Bestellungen bitte die Karte am Schluss des Heftes benutzen.

Fieber

Immer wieder stellt sich die Frage, ob Fieber per se behandelt werden soll. An einer Fortbildungsveranstaltung der Medizinischen Universitäts-Poliklinik Basel meinte der Infektiologe Prof. Werner Zimmerli dazu: Fieber ist keine Krankheit, sondern eine physiologische Reaktion, die zur Heilung beiträgt. Gewisse Viren können sich bei Temperaturen über 39 °C nicht mehr vermehren. Zudem erschwert eine künstliche Fiebersenkung die Verlaufsbeurteilung. Ein Risikofaktor könne Fieber allerdings bei Kleinkindern und Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit sein. Definitionsgemäss gelten für Fieber die folgenden Kriterien: Körpertemperatur gemessen um 6 Uhr morgens: oral ab 37,2 °C, rektal ab 37,7 °C; um 6 Uhr abends: oral ab 37,7 °C, rektal ab 38,2 °C.

Quelle: Medical Tribune

PFLANZE DES MONATS

Acker-Rittersporn

Im Mittelmeerraum schätzen Naturliebhaber die wunderschönen Blumenwiesen mit Klatschmohn, Rittersporn, Kornrade oder Adonisröschen. Diese und weitere Blumen waren bis in die 50er Jahre auch in der Schweiz recht häufig anzutreffen. Sie waren Bestandteil der Ackerbegleitflora. Doch den Einsatz von Unkrautvernichtungsmitteln haben die schönen Blumen vielerorts nicht überlebt. Auch der Rittersporn (*Consolida regalis*) stammt ursprünglich aus Südeuropa. Das Hahnenfussgewächs reiste im Saatgut unserer Vorfahren mit und wurde zum Kulturfolger. Bei uns wächst er vor allem in wenig gedüngten Getreideäckern mit kalkhaltiger Erde. Die einjährige Pflanze blüht von Mai bis September. Der lange, nach oben weisende Sporn enthält Nektar und wird von Hummeln und Schmetterlingen besucht. Früher wurden die getrockneten Blüten als Wurmmittel verwendet. Heute spielt der wilde Rittersporn in der Heilkunde keine Rolle mehr, denn mit Ausnahme der Blüten, die gelegentlich zur Färbung von Tees dienen, sind die andern Pflanzenteile schwach giftig. Es ist zu hoffen, dass die ökologische Landwirtschaft in Zukunft intensiv gefördert wird. Ohne den Einsatz von Herbiziden könnte der Rittersporn wieder Fuss fassen. Nicht bewirtschaftete Ackerrandstreifen könnten innert weniger Jahre so bunt sein wie früher.