

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

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: 12.01.2026

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

Haut im Winter schützen

Feuchtigkeitsspendende Crèmes geben im Winter nicht genug Schutz. Das gilt vor allem für die ältere und trockene Haut. In den Wintermonaten ist es ja nicht nur kälter, die Luft (draussen und drinnen) ist auch trockener. Die Natur gleicht hier ein wenig aus: im Winter produzieren die Talgdrüsen in der Haut mehr Fett. Aber wenn man älter wird, wird auch die Haut dünner und produziert weniger Talg. Deshalb sollte man im Winter auf fette Crèmes oder Öle (Mandel-, Jojobaöl) umschalten, sie schützen am besten gegen das Austrocknen. (Nach 15 Minuten Überschüsse abtupfen.)

Der A. Vogel-Tipp



Bei starkem Katarrh, akuter und chronischer Bronchitis sowie bei Halsentzündungen finden viele Patienten ausgezeichnete Hilfe und Linderung durch Meisterwurz (*Imperatoria*). Der Doldenblütler ist eine Gebirgs- pflanze, der heilkraftige Pflanzenteil ist der Wurzelstock. Früher als «göttliches Mittel» in der Volksheilkunde äusserst geschätzt, ist die Heilpflanze ein wenig in Vergessenheit geraten (vermutlich durch Verwechslung mit anderen Doldenblütlern). Die Meisterwurz-Tinktur von A. Vogel (3-mal täglich 10 Tropfen in etwas Wasser) eignet sich auch als Zusatz zu Dampfbädern (Inhalationen).

Immuntraining – entspannt

Entspannung stützt das Immunsystem und macht widerstandsfähiger gegenüber Infektionen, wie jetzt ein Psychologenteam der Universitäten Frankfurt und Giessen bestätigt hat. 20 gesunde Versuchsteilnehmer übten sich – mit einwöchiger Pause zwischen den Trainings – in den beiden populären Entspannungstechniken des autogenen Trainings und der progressiven Muskelrelaxation. Speichelproben offenbarten, dass dort nach beiden Entspannungs- übungen die Konzentration von Immunglobulin A deutlich gestiegen war. Diese Antikörper des Immunsystems schützen die Schleimhaut der Mundhöhle und der oberen Atemwege vor eindringenden Viren und Bakterien. Die beiden Entspannungsverfahren kurbelten aber nicht nur das Immunsystem an, sondern verbesserten auch das subjektive Wohlbefinden. Dabei gaben die Teilnehmer der Muskelrelaxation gegenüber dem autogenen Training den Vorzug: sie wurde «als leichter empfunden, führte zu grösserer Zufriedenheit, und störende Gedanken liessen sich dabei besser ausschalten».

Quelle: Psychologie heute, Sept. 2001

Sonnenlicht gegen Hochdruck

Wissenschaftler der Freien Universität Berlin haben festgestellt, dass das Licht der Sonne bei Menschen mit (zu hohem) Blutdruck gesundheitsfördernd ist. Sie bestrahlten Hypertonie-Patienten im Verlauf von sechs bis zehn Wochen wiederholt mit natürlichen, also dem Sonnenlicht entsprechenden UV-Spektren. Die während dieser seriellen Lichttherapie erzielte Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks war sogar noch bis zu neun Monaten nach der Behandlung messbar. Wird durch die Haut ausreichend Sonnenlicht aufgenommen, regt das die Vitamin-D-Produktion im Körper an. Vitamin D beeinflusst das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel. Darüber hinaus ist es an der Herz-Kreislaufregulation beteiligt. Einer Studien-Kontrollgruppe verabreichten die Forscher allerdings aus-

schliesslich Vitamin-D-Tabletten und verzichteten auf eine Bestrahlung mit UV-Licht. Doch obwohl dadurch vergleichbar hohe Vitamin-D-Konzentrationen erreicht wurden, blieb der blutdrucksenkende Effekt aus. Die biologische Wirkung basiert demnach auf der UV-Strahlung. Diese Entdeckung erhielt den mit 12 000 Dollar dotierten Arnold-Rikli-Preis 2001. (A. Rikli, 1823 - 1906, Schweizer Naturheilkundler, der die neuzeitliche Sonnenlichttherapie begründete).

Quelle: medpoint.ch

Glückliche GewinnerInnen ...

... des traditionellen GN-Sommerspiels 2001 gibt es in Hülle und Fülle: **1. Preis:** Frau Christine Herrmann aus Wädenswil gewinnt 10 Tage Vitalfasten-Ferien für 2 Personen im Schloss Steinegg in Hüttwilen/TG im Wert von Fr. 3'400.-. **2. Preis:** Frau Margot Symens aus Murrhardt (D) gewinnt 1 intensive Revitalwoche für 1 Person im Revital Center in Les Rasses im Wert von Fr. 1'900.-. **3. Preis:** Herr Harald Richter aus Nürnberg (D) gewinnt 1 Woche Wellnessferien für 2 Personen im Badehotel Salina Maris in Breiten ob Mörel im Wert von Fr. 1'800.-. **4. Preis:** Frau Rosmarie Kihm aus Kreuzlingen gewinnt 1 Ayurveda Wellness-Kur für 1 Person im Hotel Bären Brienz im Wert von Fr. 1'290.-.

Je ein Buch «Der kleine Doktor» (5. bis 17. Preis) haben gewonnen: Heidi Wampfler, Adliswil, Janine Breetz, Rüscheegg-Heubach, Liselotte Nydegger, Schwarzenburg, Sandra Lüthold, Unterägeri, Hilde Zimmermann, Leingarten (D), Anna Dumelin-Schindler, Rigisberg, Emma Seiler-Kälin, Wohlenschwil, Monica Wieser, Weinfelden, Louise Rickenbach, Bern, Jörg Ottmar, Backnang (D), Roswitha Staible, Sirnach, Irene Nigg, Bad Ragaz, Alice Bader, Jeuss. Alle total 250 GewinnerInnen werden schriftlich benachrichtigt und ihre Namen auf unserer Homepage www.g-n.ch veröffentlicht. Sämtlichen 7'404 EinsenderInnen danken wir herzlich fürs Mitmachen.

Übrigens: Wer diesmal nicht gewonnen hat, hat nächstes Jahr gleich verschiedene neue Gewinnchancen. Garantiert!

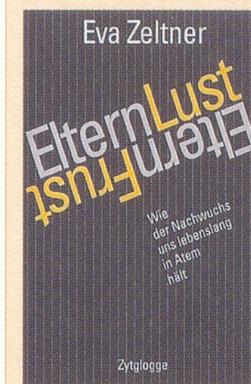
BUCHTIPP

Elternsein dagegen sehr

Eva Zeltner ist eine kluge Frau. Eva Zeltner ist Lehrerin, Heilpädagogin und studierte Psychologin. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. Ihre Bücher «Mut zur Erziehung» (1996), «Weder Macho noch Mutter-söhnchen» (1997) oder «Generationen-Mix» (1998) waren und sind vielgelesene, erfolgreiche Titel. Das neueste Buch beschäftigt

sich mit der Tatsache, dass Kinder uns lebenslang in Atem halten, denn Elternsein ist kein Engagement auf Zeit. Kinder krempeln die Welt und die Befindlichkeit von Eltern grundlegend um. Viele Eltern bewegen sich ständig zwischen Euphorie und Resignation, zwischen Lust und Frustration, Erwartungen und Enttäuschungen. Im Gegensatz zu früheren Veröffentlichungen geht es in diesem Buch aber weniger um die Kinder und Jugendlichen, im Mittelpunkt aller Erörterungen stehen die Mütter und Väter. Das Buch richtet sich an Eltern mit Babies ebenso wie an Grosseltern; an Eltern, die voller Elan sind, und an solche, die ihn aus unterschiedlichen Gründen verloren haben. An Beispielen aus dem Alltag, Erfahrungen mit neuen Familienmodellen und wissenschaftlichen Studien zeigt die Autorin, wie Eltern auch in heiklen Entwicklungsphasen mit ihrem Nachwuchs besser über die Runden kommen können. Kapitelüberschriften heißen z.B.: Die Krise der Männer als Chance für Väter, Eltern mit Ecken und Kanten, Schwierige Sprösslinge haben die anderen, Umgang mit dem Konsumterror, Aus Eltern werden Grosseltern – oder auch nicht. Wie gesagt, Eva Zeltner ist eine kluge Frau. Und sie hat ein kluges Buch geschrieben. Ein lesewertes!

Eva Zeltner: «Elternlust, Elternfrust – wie der Nachwuchs uns lebenslang in Atem hält», Zytglogge Verlag Bern, 2001, ISBN 3-7296-0625-5, S. 234. sFr. 36.–/DM 39.–/ATS 285.– • IZR



Naturheilkundiger Grizzly

Dass Tiere durchaus Experten in Naturheilmedizin sein können, bestätigte sich jetzt wieder durch eine Entdeckung in Alaska. Jagdführer berichteten der Zeitschrift «National Geographic Deutschland» von einem Grizzly, der seinen entzündeten Zahn mit Weidenrinde behandelt hatte. Die Jäger entdeckten die Weidenrinde auf dem entzündeten Zahn, nachdem sie den Bären erlegt hatten. Weidenrinde steht gewöhnlich nicht auf dem Speiseplan der Bären, enthält aber den schmerzstilenden Aspirin-Wirkstoff Salicylsäure. Quelle: sda

Qigong bessert Asthma und Bluthochdruck

Qigong ist ein Sammelbegriff für Entspannungs- und Bewegungsmethoden, die sich mit der Lebenskraft, dem chinesischen Qi, befassen. In die Übungen werden Atemregulation, harmonische Bewegungen sowie die Konzentration auf die Körpermitte miteinbezogen. Ein wesentlicher Anspruch von Qigong ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Atem, erläuterte Dr. Ingrid Reuther beim 100. Kongress des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren. Erste Studien belegen deutliche Erfolgsraten bei psychosomatisch mitgeprägten Erkrankungen wie Asthma oder Bluthochdruck. So wurde in einer chinesischen Verlaufsbeobachtung an 244 Bluthochdruck-Patienten über 20 Jahre eine Schlaganfallrate von 18 Prozent bei Patienten, die regelmäßig Qigong ausübten, gefunden. Aus einer vergleichbaren Kontrollgruppe mit 312 Patienten, die sich keinen Entspannungsübungen unterzog, hätten dagegen 41 Prozent einen Schlaganfall erlitten, so Reuther. Wichtig sei allerdings, die Übungen regelmäßig auszuführen, betonte die ausgebildete Anästhesistin. So lag die Sterblichkeitsrate bei denjenigen, die nur gelegentlich ihre Übungen machten, bei 29 Prozent gegenüber 11,2 Prozent, bei denen, die häufig übten. Auch Asthmapatienten

profitieren von der fernöstlichen Entspannungsmethode. In einer Untersuchung der Universität Witten-Herdecke mit 30 Asthmatikern belegte Reuther, dass die Patienten nach achtwöchigem Qigong-Kurs und einer achtwöchigen Eigenübungsphase ihren Ausgangs-Peak-Flow (Spitzenwert des Atemmstosses) im Schnitt um 10 Prozent verbesserten. Gleichzeitig konnten sie ihren Bedarf an Medikamenten reduzieren. Auch hier verbesserten sich respiratorisch vor allem die Patienten, die intensiv Qigong praktizierten, betonte Reuther.

Quelle: Ärztezeitung



Warnung vor Henna-Tattoos

Vor gewissen Reisesouvenirs, sei es aus europäischen Touristenzentren, sei es aus südlichen Ländern, warnen immer mehr Hautärzte. Henna-Bemalungen der Haut sind an sich ungefährlich und verblassen in der Regel zwei Wochen nach dem Auftragen. Nun häufen sich allerdings die Fälle, bei denen derartige Tattoos Allergien und Schmerzen auslösen. Das kommt daher, dass der Hennalösung zur Farbintensivierung immer öfter PPD (p-Phenyldiamin) beigemischt wird. Dieser Stoff führt häufig zu Juckreiz, Rötungen, starkem Brennen und Bläschenbildung. Es dauert Wochen, bis die Symptome verschwinden, zudem können Narben bleiben. Damit nicht genug: Wer auf PPD allergisch reagiert hat, muss künftig jeden Kontakt damit meiden. Da sowohl Textilien als auch Schaumstoffe den Stoff enthalten können, kann die Allergie erneut und heftig aufflammen.

Shrimps mit Antibiotika ...

Dicht an dicht im eigenen Kot schwimmend wachsen asiatische Zuchtgarnelen heran. Kein Wunder, dass in dieser Bakteriensuppe die Tiere nur unter Antibiotika-Schutz überleben. Schon mehrfach konnten solche Rückstände in Aquakulturprodukten nachgewiesen werden, heisst es in einem Report von «Greenpeace». Zuletzt sorgten Shrimps aus China für Wirbel, in denen Chloramphenicol gefunden wurde. In Europa darf das Antibiotikum bei der Tierzucht nicht verwendet werden. Für eingeführte Meerestiere gibt es zwar Importkontrollen, aber bei maximal einer Probe pro 100 Tonnen sei nicht sichergestellt, dass die Konsumenten von Meeresprodukten mit Antibiotikarückständen verschont bleiben, warnt «Greenpeace». Professor Dr. Franz Daschner vom Freiburger Institut für Umweltmedizin und Krankenhausthygiene hält in einem Gutachten fest, dass die von relativ geringen Mengen ausgehende Gefahr für die Gesundheit gering sei. Das höhere Risiko liege in der Bildung von Antibiotikaresistenzen. Da Chloramphenicol bei bestimmten Indikationen als Reserve-Antibiotikum verwendet wird, hält der Umweltmediziner «eine durch Tierzucht hervorgerufene Antibiotikaresistenz für unverantwortlich.»

Quelle: Medical Tribune

GESO in Chur

Die Gesundheits- und Ernährungstage Südostschweiz (GESO), eine Messe mit zahlreichen Ausstellern, Fachtagungen, Vorträgen und Workshops findet vom 29. November bis 2. Dezember in der Stadthalle in Chur statt. Daneben können die Besucher jeweils vormittags von 10.30 bis 12.30 Uhr und nachmittags von 15.30 bis 17.30 Uhr die Dienste einer Beratungsecke durch Fachpersonen aus dem Bereich der Medizin und Naturheilkunde in Anspruch nehmen. Messe-Öffnungszeiten: 29. und 30. 11.: 12 bis 21 Uhr, 1.12.: 11 bis 21 Uhr (jeweils anschliessend Abendprogramm) und 2. 12.: 11 bis 17 Uhr. *info: www.geso-chur.ch*

PFLANZE DES MONATS

Augentrost

In der Schweiz wachsen mehr als 20 Augentrost-Arten. Die Abgrenzung zwischen den Arten ist oft fliessend, da sie sich miteinander kreuzen und Zwischenformen bilden. In der Volksmedizin werden *Euphrasia rostkoviana*, *E. minima* und *E. alpina* eingesetzt, die unter dem Namen *Euphrasia officinalis* zusammengefasst werden. Heilsam sind sie alle und zwar bei verschiedenen Augenbeschwerden wie Ermüdung, Entzündung (Bindegewebe), Gerstenkorn, Rötung, Schwellung etc. Der Augentrost ist ein Symbol der Heiterkeit. Der griechische Gattungsname *Euphrasia* bedeutet Frohsinn oder Wohlbefinden. Obwohl die kleine Pflanze leicht übersehen wird, ist sie eine Augenweide für den aufmerksamen Betrachter. Die weissen Blüten sind mit ihrem gelben Fleck und den violetten Adern wunderschön gezeichnet. An den violetten Linien – sie reflektieren die UV-Strahlung – orientieren sich die Bienen. Der Augentrost ist ein Halbschmarotzer, der Gräser als Wirte benutzt. Mit seinen Saugfüssen ist er mit den Graswurzeln verbunden, denen er Nährstoffe entzieht. Er gedeiht nicht auf nährstoffreichen Wiesen, da er hier von andern Arten dominiert wird. In der Homöopathie vermittelt der Augentrost zwischen Licht und Dunkel. Menschen, die trotz guter Anlagen und Fähigkeiten in einer Sache erfolglos bleiben, weil sie vielleicht eine geringe aber entscheidende Sache übersehen, können auf Augentrost gut ansprechen.

