

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 1: Tipps und Tricks rund ums Haar  
  
**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:** 11.01.2026

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



## Akupunktur und Geburt

Nadeln verkürzen die erste Geburtsphase Erstgebärender um rund zwei Stunden. Mit Hilfe von Akupunktur bringen Erstgebärende ihre Kinder schmerzfreier und schneller zur Welt. Das geht aus einer Studie der Klinik für Gynäkologie am Vivantes Klinikum in Berlin hervor. Die durchschnittliche Dauer der ersten Geburtsphase, in der sich der Muttermund öffnet, war bei den Schwangeren, die Akupunktur genutzt haben, knapp zwei Stunden kürzer als bei anderen Frauen, sagte die Klinikum-Ärztin Dr. Victoria Birkner. Die Frauen mit vorheriger Akupunkturbegleitung hätten nach den Erfahrungen des Ärzte- und Hebammenteams auch weniger wehenfördernde Mittel benötigt. Lediglich 26 Prozent von ihnen seien auf Medikamente während der Geburt angewiesen gewesen, um die Wehen zu fördern. Darüber hinaus sei die Zahl der Kinder, die ohne Kaiserschnitt und ohne Komplikationen geboren wurde, bei den Frauen mit Akupunkturbehandlung deutlich höher gewesen: Die Rate lag bei knapp 88 Prozent, während sie bei den nicht behandelten Schwangeren rund 77 Prozent betrug. Die Frauen wurden vor der Geburt ab der 36. Schwangerschaftswoche je viermal behandelt. Der Geburtsschmerz selbst wird durch Akupunktur nicht beeinflusst. Nach der Geburt können die Mütter weiter genadelt werden. «Die Muttermilch wird durch die Akupunktur gefördert, die Gebärmutter bildet sich schneller zurück und schmerzhafte Nachwehen reduzieren sich erheblich», sagte Birkner weiter.

medpoint.ch

## Schoppen mit Mineralwasser?

Die Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie (Kinderheilkunde) hat die Zubereitung der Säuglingschoppen mit Mineralwasser kritisch begutachtet. Ihre Empfehlung lautet: In der Schweiz ist das Leitungswasser von sehr hoher Qualität sowohl in Bezug auf die chemische Zusammensetzung wie auch auf dessen mikro-

biologischen Gehalt. Es kann daher bedenkenlos für die Herstellung der Säuglingschoppen verwendet werden. Das Leitungswasser sollte immer abgekocht und danach abgekühlt werden. Ist der Schoppen einmal zubereitet, soll er im Kühlschrank aufbewahrt werden, jedoch nicht länger als 24 Stunden. Wünschen die Eltern dennoch Mineralwasser aus der Flasche zu verwenden, was nicht empfohlen wird, muss dieses nicht abgekocht werden. Einmal geöffnet, ist das Mineralwasser im Kühlschrank aufzubewahren, aber auch nicht länger als 24 Stunden. Allerdings eignen sich nur Mineralwasser, welche wenig Mineralsalze enthalten. Das Risiko einer Salzüberladung (hypertonen Dehydratation) beim Gebrauch von mineralienreichen Mineralwassern ohne Kohlensäure ist nicht zu vernachlässigen. In der Schweiz sind nur fünf der 13 beliebtesten Tafelwasser für die Schoppen geeignet: Evian®, Fontessa Elm®, Henniez bleu®, Volvic®, Vittel Bonne Source®.

Paediatrica Vol. 12/no 5

## Milben und Katzenhaare

Um Katzen- oder Hausstaubmilben-Allergene aus der Bettwäsche zu entfernen, reichen fünf Minuten waschen bei 25°C. Dabei empfiehlt sich die Verwendung von Waschmittel, da man mit Seife oder klarem Wasser allein die Allergene nicht so gut los wird. Die Waschtemperatur auf 60 °C zu erhöhen, brachte dabei kaum bessere Ergebnisse, wie australische Forscher herausfanden.

Medical Tribune

## Mit Schweiss gegen Keime

Ein Dermatologen-Team der Universität Tübingen entdeckte, dass im menschlichen Schweiss eine Art Breitband-Antibiotikum vorhanden ist, das eine Reihe bekannter Keime und Pilze abtöten kann – darunter das Darmbakterium *Escherichia coli*, den Hefepilz *Candida albicans* und den Hautkeim *Staphylococcus aureus*. «Dermcidin», wie die Forscher den von ihnen isolierten Stoff nannten,



ist in dem sauren und salzreichen Milieu des Schweißes äusserst aktiv. Bisher nahm man an, dass der leichte saure pH-Wert die Haut schütze, doch geht die antimikrobielle Wirkung wohl auf das Konto des natürlichen Antibiotikums. Neben schützenden Peptiden, die erst bei Verletzungen und Entzündungen auftauchen, ist Dermcidin der erste gefundene Schutzstoff, der ständig vorhanden ist. Die Neuentdeckung erklärt auch das von Hautärzten oft beobachtete Phänomen, dass Hautinfektionen vor allem bei Personen auftreten, die sich zu häufig waschen: der Dermcidin-Schutzmantel gegen Krankheitserreger wird quasi weggespült

NZZ/Nature Immunology

## Tessiner Duftgarten

Da ihre sommerlichen Workshops auf den Brissago-Inseln (GN 9/01) so grossen Erfolg hatten, wird die Pharmazeutin Barbara Schafflützel ihre Streifzüge durch die Welt der Düfte weiterhin in ihrem Wohnort Brissago anbieten. Tessiner und Touristen, die das angenehm milde Klima der Südschweiz im Winter und Frühjahr geniessen möchten, können nach vorheriger Anmeldung Frau Schafflützels eigenen Paradiesgarten mit Kräutern und Duftblumen besuchen und erfahren viel Interessantes über ätherische Öle und deren Wirkung auf Körper und Seele. Zweieinhalbstündige Schnupperkurse ab 14 Uhr. Wochenendkurse mit Schlafgelegenheit für vier Personen.

*Info/Anmeldung: Barbara Schafflützel, Tel. 091/793 19 51.*



## BUCHTIPP

### Naturheilkunde und Medizin auf CD-ROM

Lexika auf CD-ROM gibt es zuhauf. Die silbernen Scheiben nehmen im Büchergestell ein Minimum an Platz in Anspruch und bieten im PC ein Maximum an interaktiver Information. Neben den herkömmlichen Buchinhalten vermitteln sie oft mit Ton, Video- und 3D-Animationen faszinierenden Anschauungsunterricht. Genau hier liegen einige der Stärken der beiden CDs «Naturheilkunde» und «Der grosse Medizin-Ratgeber».

Die beiden digitalen Nachschlagewerke enthalten Detailzeichnungen der menschlichen Anatomie, frei drehbare 3D-Anatomiemodelle und hochauflösende Videoanimationen. Doch nicht nur technisch laden die zwei Datenträger auf Entdeckungsreisen durch den menschlichen Körper ein. Beide enthalten in übersichtlichen Verweisen eine Fülle von Informationen rund um die Gesundheit: der «Medizin-Ratgeber» mit mehr als 15 000 Stichwörtern, 5 000 Artikeln und 1 000 kommentierten Internet-Links, der «Naturheilkunde-Ratgeber» mit der Vorstellung zahlreicher natürlicher Therapien, über 500 Tipps und Rezepten für eine ausgewogene Ernährung sowie vielen Bildern und Informationen zu über 300 Heilpflanzen. Fazit: Für wenig Geld viel Wissen. Erste Hilfe ganz und gar nicht nur für Computer-Freaks.



Doch nicht nur technisch laden die zwei Datenträger auf Entdeckungsreisen durch den menschlichen Körper ein. Beide enthalten in übersichtlichen Verweisen eine Fülle von Informationen rund um die Gesundheit: der «Medizin-Ratgeber» mit mehr als 15 000 Stichwörtern, 5 000 Artikeln und 1 000 kommentierten Internet-Links, der «Naturheilkunde-Ratgeber» mit der Vorstellung zahlreicher natürlicher Therapien, über 500 Tipps und Rezepten für eine ausgewogene Ernährung sowie vielen Bildern und Informationen zu über 300 Heilpflanzen. Fazit: Für wenig Geld viel Wissen. Erste Hilfe ganz und gar nicht nur für Computer-Freaks.

- *Der grosse Medizin-Ratgeber. CD-ROM für Windows ab 95. Data Becker. ASIN: 3815880009. sFr. 16.50/Euro 12.95*
- *Natur-Heilkunde. CD-ROM für Windows ab 95. Data Becker. ASIN: 3815880017. sFr. 16.50/Euro 12.95*

• CU



## Schweiz: Vogelwelt gefährdet

Fast 80 der 195 Brutvogelarten in der Schweiz sind, wie die Schweizerische Vogelwarte mitteilt, in ihrer Existenz gefährdet. Besonders kritisch ist die Situation in Feuchtgebieten und im Kulturland. Für viele Wasservögel sind die wenigen noch vorhandenen Feuchtgebiete zu klein und werden zusätzlich durch zunehmende Freizeitaktivitäten des Menschen gestört. Nur wenn ausreichend grosse Schutz-zonen eingerichtet würden, hätten Flussufer-läufer und Bekassine eine Zukunft, meint das Fachinstitut für Vogelkunde und Vogelschutz. Die intensive landwirtschaftliche Nutzung auf Kulturland hat dazu geführt, dass ehemals weit verbreitete Arten wie Rebhuhn, Steinkauz, Wiedehopf und Grünspecht stark zurückge-hen. Verbesserungen durch ökologische Aus-gleichsmassnahmen seien nur möglich, wenn sie grossflächig und in hoher Qualität umge-



Wie 40 Prozent aller Brutvögel ist auch der Wiedehopf stark gefährdet. Er braucht ungedüngtes Wiesland mit alten Obstbäumen.

setzt würden. Etwas besser sind Waldvögel dran – mit Ausnahme derer, die lichte und ungestörte Wälder brauchen. Die Bestände von Wanderfalken und Uhus hätten sich zwar er-holt, doch bereiteten die Rückgänge von Au-erhuhn, Haselhuhn und Waldschnepfe Sorge.

Ein weiteres Beispiel für gefährdete Brutvögel ist das Braunkehlchen, das früher in der ganzen Schweiz weit verbreitet war, heute aber fast nur noch im Engadin zuhause ist. Aufgrund der intensiven Bewirtschaftung von Wiesen und Weiden werden viele Brut-nester zerstört und das Nahrungsangebot für die Vögel vermindert. Die Vogelwarte Sempach startet in diesem Jahr ein wissenschaftliches For-



Braunkehlchen-Männchen brauchen den Aus-guck auf höheren Stauden, Büschen, Halmen und Stängeln. Die Weibchen brüten in gut ge-tarnten Nestern in Wiesen oder Böschungen.

schungsprojekt, das Massnahmen zum Schutz des Braunkehlchens untersuchen soll. In Be-ver im Engadin befindet sich eine Dauerbeob-achtungsfläche der Schweizerischen Vogel-warte, und mit Unterstützung von Denise Vo-gel wird das Braunkehlchen-Projekt dort reali-siert werden.

## Knoblauch gegen Malaria

Vom Pilzbefall bis zum Herzleiden reicht die Liste der Krankheiten, auf die der Knoblauch einen Einfluss haben soll. Schon lange wird auch vermutet, dass die stinkende Wunderknolle gegen das Tropenfieber Malaria helfen kann. Jetzt könnten Forscher um Ian Crandall von der University of Toronto den Effekt be-stätigen und, was noch wichtiger ist, die Wir-kungsweise der Inhaltsstoffe z.T. entschlüs-seln. Knoblauch enthält mehrere schwefelhal-



tige Substanzen, die Bakterien und Pilze abtöten. Crandall und seine Kollegen testeten elf dieser Bestandteile an Zellen, die mit dem Malaria-Erreger *Plasmodium falciparum* infiziert waren, sowie an Krebszellen. Nicht jede der Schwefelverbindungen erwies sich als effektiv. Die wirksamen Stoffe jedoch töteten sowohl die Malaria- als auch die Krebszellen. Die Forscher vermuten daher, dass diese Substanzen die von den Plasmodien befallenen Zellen und die Krebszellen an einer gemeinsamen verwundbaren Stelle angreifen. Crandall hofft nun auf die Entwicklung neuer und kostengünstiger Malaria-Medikamente. Eines Tages, so spekuliert der Forscher, könnten die Wirkstoffe der Knoblauchknolle nicht nur gegen das gefährliche Tropenfieber eingesetzt werden, sondern auch gegen manche Krebserkrankungen.

AP/Der Spiegel

## Autositze: rückengerecht

Etwa 40 Prozent aller Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Auto: Rückenschmerz lässt grüssen! Als erster Automobilhersteller bietet Audi seit wenigen Monaten ergonomische Sitzqualität ab Werk – ausgezeichnet mit dem Gütesiegel der «Aktion Gesunder Rücken e.V.» Rückengerechte Sitze können beim Kauf eines Wagens zu erfreulich günstigen Preisen geordert werden.

## Winterdepression

Heisshunger auf Süßes, Müdigkeit und Lustlosigkeit gelten als Anzeichen einer Winterdepression. Zu der gedrückten Stimmung können sich Angst, Teilnahmslosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten gesellen. Vermal mehr Frauen als Männer leiden unter dieser «saisonal abhängigen Depression» (SAD). Wen die dunkle Jahreszeit zur Verzweiflung treibt, sollte es nach Rücksprache mit dem Arzt mit einem rein pflanzlichen Stimmungsaufheller aus der Pflanze des Lichts, dem Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), versuchen.

### HEILPFLANZE DES MONATS

## Gelbwurz/Kurkuma

Die Wurzeln der zu den Ingwergewächsen gehörenden tropischen Staude werden sowohl als Heilmittel wie auch als Gewürz verwendet. In der Heilkunde allerdings wird vor allem *Curcuma xanthorrhiza* verwendet werden, denn nur sie enthält in ihren Wurzeln den geforderten Mindestgehalt und die richtige Zusammensetzung des ätherischen Öls, das die antiseptische und entzündungshemmende, vor allem aber die galletreibende Wirkung hat. Bei entzündlichen Erkrankungen der Gallenwege sowie der Gallenblase, bei Gelbsucht, zur Unterstützung der Verdauungsfunktion und bei Appetitlosigkeit ist *Curcuma xanthorrhiza* eine hilfreiche Arznei. Man nimmt sie in Form von Pulver oder als alkoholischen Trockenextrakt.



Gelbwurz oder Kurkuma (auch Gelbsuchtwurzel, Safranwurzel, gelber Ingwer) ist in Indonesien als «Temoe Lawak» bekannt. Das Gewürz, das meist aus dem Wurzelstock von *Curcuma domestica* oder *longa* gewonnen wird, gilt als gallen- und magenfreundlich sowie gut bekömmlich. Naturstoffe dienen nicht nur zum Einfärben von Dragées, sondern färben auch Speisen gelb (und verfälschen u.U. Safran). Das mild pfeffrig und leicht bitter schmeckende Pulver ist unentbehrlicher Bestandteil vieler Currymischungen. In Indonesien bereitet man aus dem Pulver auch den täglichen «Haustee». • IZR