**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 59 (2002)

**Heft:** 4: Heilpflanzen gegen Schmerzen

**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:** 15.12.2025

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

## Bestnoten für Akupunktur

Gerade dann, wenn konventionelle Behandlungsmethoden nicht mehr greifen, sind Heilverfahren wie die Akupunktur für viele der Rettungsanker. Doch die dauerhaft schmerzlindernde Wirkung ist bislang nie wissenschaftlich nachgewiesen worden. Das soll sich durch die weltweit grösste Akupunkturstudie gerac (german acupuncture trials) ändern, die noch drei Jahre weitergeht, jetzt aber erste Ergebnisse vorlegte. 40 000 Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Gelenkverschleiss, Spannungskopfschmerz, Migräne und Kreuzschmerzen wurden mit den Nadeln behandelt. Ergebnis: Bei fast 90 Prozent der Patienten stellten die Forscher eine Linderung fest, welche in mehr als der Hälfte der Fälle bereits nach weniger als zwei Wochen oder vier Behandlungen auftraten. In Deutschland dürfen nur Ärzte die chinesische Nadelmethode ausüben – anders als in der Schweiz, wo neben Ärzten auch kantonal approbierte Heilpraktiker mit einer Spezialausbildung zur Akupunktur zugelassen sind. Von den 40 000 deutschen Ärzten, die mit Akupunktur behandeln, haben allerdings nur etwa 15 000 eine zertifizierte Grundausbildung, 1 500 eine Vollausbildung. An der Studie allerdings konnten nur Ärzte mit (mindestens) Grundausbildung teilnehmen.

## Gelungene Abschreckung

Über ein Jahr lang waren auf kanadischen Zigarettenschachteln drastische Bilder zu sehen: u.a. Abbildungen von einem Lungentumor, einem Gehirn nach einem Schlaganfall oder einer blutigen Zahnfleischerkrankung. Die Schocktherapie hilft, so eine neue Studie, beim Abgewöhnen des Lasters. Laut der von der kanadischen Regierung finanzierten Umfrage erklärte fast jeder zweite Zigarettenkonsument, die Abbildungen auf den Packungen hätten seine Bereitschaft erhöht, mit dem Rauchen aufzuhören. Von den Rauchern, die tatsächlich einen solchen Versuch unternahmen, gab mehr als ein Drittel die Verpackungsbilder als Anstoss an. Ein Viertel der befragten Konsumenten bekämpfte das schlechte Gewissen jedoch auf andere Art: Diese Personen steckten die Schachteln nach dem Kauf einfach in eine Hülle, um die abstossenden Bilder nicht ansehen zu müssen. dpa/Der Spiegel

## Carotinhaltige Ernährung

«Karotten sind gut für die Augen», so sagt eine alte Weisheit. Tatsächlich gehen von den in der guten alten Karotte, roten, gelben und grünen Gemüsesorten (Paprika, Tomaten, Spinat), Milchprodukten sowie in gelben Obstsorten (z.B. Mango, Aprikosen) enthaltenen Carotinoiden positive Wirkungen aus. Was passiert? Das «Sehvitamin» Beta-Carotin wird bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt, über den Blutkreislauf in die Sehzellen transportiert, dort in «Sehpurpur» (Retinylaldehyd) umgewandelt und in den Stäbchen der Netzhaut eingelagert. Lichtstrahlen, die auf die Stäbchen treffen, wandeln das Aldehyd wieder in Vitamin A (Retinol) um, das einen Nervenimpuls aussendet und damit das Sehen für Farbe und hell-dunkel ermöglicht. Vitamin A-Mangel kann z.B. zu Nachtblindheit führen. Ausserdem spielt Beta-Carotin (zusammen mit Vitamin C und E) als «Radikalefänger» eine Rolle bei der Vermeidung der Linsentrübung durch aggressive UV-Strahlung. Das Fortschreiten der Alterserblindung (Makula-Degeneration) lässt sich durch ausreichende Zufuhr von Carotinoiden ebenfalls verzögern. mdr/hauptsache gesund

Karotten sind gesund: roh oder…
… als Konzentrat mit der Knospe

## Berner Wildpflanzenmärit

Am 8. Mai findet auf dem Waisenhausplatz in Bern wieder der grösste Wildpflanzenmarkt der Schweiz statt. Die beteiligten Gärtnereien, die ausnahmslos nach den VSBLO-Richtlinien (BIO Knospe) produzieren, bieten etwa 300 verschiedene Wildpflanzen an. Besucher können dort nicht nur Pflanzen kaufen, sondern sich über Standorteignung, Aussaat und Pflege der Pflanzen beraten und Vorschläge für die Gestaltung eines Balkons oder Naturgartens geben lassen. Wie immer ist auch die Verwendung der Pflanzen als Heilpflanzen ein grosses Thema. Das diesjährige Spezialthema ist jedoch den Hecken gewidmet. Abgerundet wird das Angebot durch Naturkosmetikprodukte, buntleuchtende Säfte und Schnäpse aus Beeren und Kräutern an der «Wilden Weiber Bar« sowie ein schmackhaftes Frühlingsmenü mit Sprossen, Keimlingen und Bärlauch.

## Ausbildung in Naturheilkunde

Durch den Zusammenschluss der GAM Fachschule und der eugemed-Fachschule entsteht eine der grössten Schweizer Institutionen im Bereich der naturheilkundlichen Schulungen . Die GAM Fachschule bietet seit einiger Zeit Aus- und Weiterbildungen rund um die Naturheilkunde an – von den medizinischen Grundlagen, der Ausbildung zum Naturheilpraktiker oder klassischen Homöopathen bis zur ganzheitlichen Psychologie. Daneben werden auch kleinere Kurse und Seminarien durchgeführt. Die Hauptschule befindet sich in Chur. Zweigschulen sind in Burgdorf und Littau. Die eugemed Fachschule ist eine Institution, die bereits seit 1983 energetische Ausbildungen anbietet. Andere Ausbildungsthemen sind Lebensberatung, Sterbebegleitung, Anti Stress, Bewusstseinstraining. Die eugemed Fachschule hat Standorte in Einsiedeln, Romanshorn, Chur und Basel.

*Weitere Infos: Zentralsekretariat in Chur, Tel. 081/285 16 10 ; Internet: www.gamfachschulen.ch. oder www.eugemed.com.*

BUCHTIPP

## Immer wieder anfangen

Diana Beate Hellmann ist 43 Jahre alt und hat ein unglaubliches Leben hinter sich. Mit achtzehn erkrankte sie an Krebs und überlebte die Krankheit wie durch ein Wunder. Ihren Kampf gegen die Krankheit schilderte sie in dem Buch «Zwei Frauen», das unerwartet zum Bestseller wurde. Als erfolgreiche Autorin, die mittlerweile in Kalifornien lebte, begann sie zu trinken, zuerst kontrolliert, dann immer mehr, bis sie eines Tages feststellte, dass sie ihr Leben nicht mehr im Griff hat. Sie ist Alkoholikerin, das Trinken bestimmt den Tagesablauf in die Hand, die Sucht nimmt ihr ganzes Denken und Fühlen an die Hand. Mit unbändigem Willen nimmt sie den schweren Kampf gegen den Alkohol auf. Das fesselnd geschriebene Buch ist ein schonungslos offener, erschütternder Bericht – und ein Buch, das Mut macht.

Das neue Hellmann-Buch fängt dort an, wo die meisten Bücher über das Thema Alkoholabhängigkeit aufhören. Denn hat man sich endlich entschieden mit dem Trinken aufzuhören, beginnt die eigentlich schwere Zeit. Aufgrund persönlicher Erfahrung gibt die Autorin detaillierte Hilfestellungen, wie man mit den Gefühlsschwankungen und Problemen, die in dieser Zeit auftauchen, zurechtkommt. Mit dem «Neunzig-Tage-danach-Programm» gibt sie all denjenigen Hilfestellung, die beschlossen haben, trocken zu bleiben. Mit Informationen, wie man in «normaler» Ernährung versteckten Alkoholfallen entgeht und vielen Rezepten – garantiert ohne Promille.

*Diana Beate Hellmann:*
*«Ich fang noch mal zu leben an», geb. 640 S., Lübbe Verlag, 2000, ISBN 3-7857-2017-3*
*Euro 22.– /CHF 38.80*

*«Leben ohne Alkohol», geb., 318 S., Ehrenwirth Verlag, 2001, ISBN 3-431-03617-1.*
*Euro 14.95/CHF 26.90* • IZR

## WWF-Ferienlager für Kinder

Mit Lamas im Aletschgebiet wandern, wie ein Fluss-Pirat leben, dem Ruf des Adlers in das wilde, einsame Gebiet der Südschweizer Alpen folgen, im Zauberwald Theater spielen, im Tipizelt indianische Lebensart kennen lernen – diese und viele andere spannende Lagerideen und tolle Erfahrungen in der Natur offeriert der WWF für Kinder zwischen 12 und 14 Jahren in den Sommer- und Herbstferien.
Infos: WWF Schweiz, Hohlstr. 110, CH 8010 Zürich, Tel. 01/ 297 21 21: Pandiamo, Ferienlagerprogramm 2002 oder www.wwf.ch

## Wassergeburten untersucht

Wassergeburten sind bei Schwangeren beliebt, sie sollen dem Kind einen sanften Start in die Welt ermöglichen. Dass dieser Trend auch aus medizinischer Sicht Vorteile hat, haben jetzt Schweizer Frauenärzte in einer Vergleichsstudie belegt. Seit 1991 wurden an der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld alle Geburten in einer Beobachtungsstudie mit Hilfe eines fünfteiligen Fragebogens erfasst. Ausserdem wurden von den Hebammen und den betreuenden Ärzten Daten zu Geburt und Wochenbett dokumentiert. Von den nun ausgewerteten 8535 Spontangeburten von Einlingen in Kopflage waren 38 Prozent Wassergeburten, 14 Prozent Mayahockergeburten und 41 Prozent Bettgeburten. Die restlichen sieben Prozent verteilten sich auf seltenere Methoden. Aus diesen Daten und ihren Erfahrungen schliessen die Schweizer Frauenärzte, dass bei konsequenter und korrekter geburtsmedizinischer Überwachung Wassergeburten sowie alternative Geburten mit dem Mayahocker genauso sicher für Mutter und Kind sind wie die klassische Bettgeburt. Beim Vergleich der Dammschnittrate fiel auf, dass Häufigkeit und Ausdehnung eines Dammschnitts bei Wassergeburten deutlich geringer war als bei einer herkömmlichen Geburt im Bett. Ausserdem brauchten Frauen, die im Wasser entbanden, am wenigsten klassische Schmerzmittel und sie hatten nach eigenem Urteil das schönste Geburtserlebnis. Die Furcht vor möglichen Infekten durch die Wassergeburt ist nach dieser Studie unbegründet. Bei den im Wasser geborenen Kindern kamen neonatale Infektionen mit 0,6 Prozent sogar am seltensten vor.

Ärzte Zeitung

## 60 Jahre Ernährungsberatung

Im März vor 60 Jahren wurde der Schweizerische Verband der dipl. ErnährungsberaterInnen SVDE gegründet. Ob Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes, die Ernährung bzw. die Umstellung der Ernährung spielt eine grosse Rolle bei diesen Erkrankungen: Besonders in der Diabetes-Diät hat sich in den letzten Jahren viel geändert. Ernährungsfachleute stehen aber nicht nur mit Soll-Plänen und erhobenem Zeigefinger da, sondern begegnen den Wünschen, Sorgen und Bedürfnissen der betroffenen Personen mit Einfühlungsvermögen und Verständnis. Weitere Infos: Geschäftsstelle SVDE, Oberstadt 8, CH 6204 Sempach-Stadt, Tel. 041/462 70 66, www.svde-asdd.ch

## Infos zu Brustimplantaten

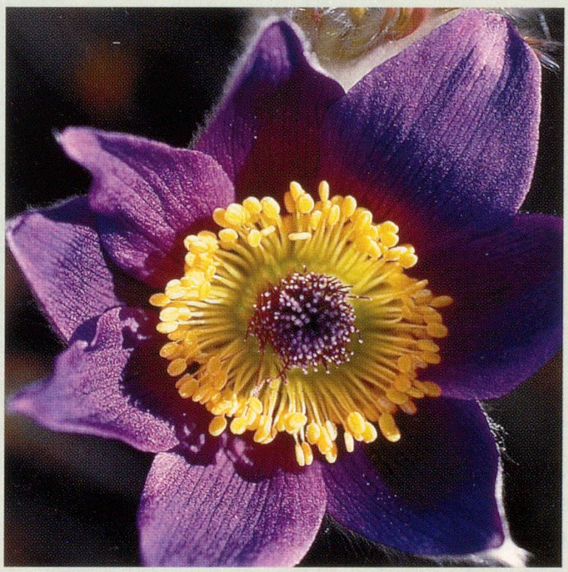
Die Abwägung der Vorteile und Risiken von Brustimplantaten ist eine schwierige persönliche Entscheidung. Eine neue, vom Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG) herausgegebene Broschüre ersetzt zwar nicht das Gespräch mit dem Arzt, gibt jedoch kurz, kom-

petent und verständlich Auskunft über die wichtigsten Fragen. Die zusammen mit Chirurgen, Gynäkologen, Rheumatologen, Brustdrüsenspezialisten, der Patientenorganisation SPO und der Selbsthilfegruppe silikongeschädigter Frauen konzipierte Broschüre «Das ABC der Brustimplantate» steht im Internet (www.bag.admin.ch/md/d/abc.htm) und kann kostenlos bestellt werden bei:
BBL/EDMZ, CH 3003 Bern, Fax 031 325 50 58.

## Gift-Notrufzentralen

Die ganzjährig rund um die Uhr besetzten Informationszentralen sind einerseits Anlaufstellen für Ärzte und Mitarbeiter von Polizei, Feuerwehr, Rettungsdiensten sowie Gesundheitsbehörden als auch für Privatpersonen. Mehr als die Hälfte der Anrufe betrifft Kinder im Alter bis zu sechs Jahren. Die Palette der von den Kleinsten versehentlich oder verbotenerweise verschluckten Stoffe ist bunt und reicht von Shampoos, Kosmetika über Medikamente und Knopfbatterien bis hin zu Zigaretten. Grund für einen Notruf sind aber auch Suizidversuche, Unfälle mit Spritzmitteln oder ätzenden Chemikalien, der Verzehr giftiger Pilze, der Biss einer Kreuzotter oder Drogennotfälle. Die oberste Regel für besorgte Eltern heisst, Ruhe bewahren und keine Selbsthilfemassnahmen ohne Rücksprache mit dem Notrufarzt einleiten. Es darf weder Salzwasser noch Milch verabreicht oder der Patient zum Erbrechen gebracht werden, da dies den Zustand erheblich verschlimmern kann. Wichtig sind Angaben über die Substanz (Markenname der Tablette/des Putzmittels etc., Beschreibung der Pflanze), aufgenommene Menge, Symptome, die der Patient zeigt. In Deutschland gibt es Giftinformationszentralen in Bonn, Erfurt, Göttingen, Freiburg, Mainz, München, Nürnberg und zwei in Berlin. Telefon: die jeweilige Vorwahl der Stadt + 19240.
In der Schweiz wendet man sich an:
Giftnotruf Schweiz, Zürich, Tel. 01/251 51 51,
in Österreich an:
Giftnotruf Österreich, Wien, Tel. 01/406 43 43.

HEILPFLANZE DES MONATS

## Kuhschelle

Die (gewöhnliche) Kuhschelle hat sehr viele Namen. Pulsatilla pratensis oder Anemone pratensis heisst u.a. auch (echte) Küchenschelle, Glöckl, Wolfsblueme, Tagschläferle, Osterblume, Merznbecherl, Märzebluem oder Merzeglogge und gehört zur Familie der Hahnenfussgewächse. Die mehrjährige Pflanze hat einen kräftigen Wurzelstock, aus dem im Frühjahr die 20 bis 40 Zentimeter hohen, dicht behaarten Blütenstängel wachsen. Von März bis Mai trägt jeder Stängel eine Blüte mit sechs violetten oder rötlichen Blütenblättern, die wie ein Glöckchen zusammenstehen. Die Kuhschelle gedeiht auf trockenen, sonnigen Wiesen oder lichten Waldböden und kommt in Mittel- und Osteuropa bis nach Sibirien vor. Alle Pulsatilla-Arten, die auf gedüngten Böden schlagartig verschwinden, stehen unter Naturschutz. Im frischen Kraut ist Protoanemonin enthalten, ein Stoff, der eine starke Reizwirkung auf Haut, Augen und Schleimhäute hat. In der Volksmedizin wird daher die getrocknete Pflanze verwendet, doch können bei höherer Dosierung Nieren- und Harnwegsreizungen entstehen. In der Homöopathie wird Pulsatilla u.a. bei Zyklusstörungen und Periodenschmerzen eingesetzt, so in *Menstruasan*, dem homöopathischen Komplexmittel bei Menstruationsbeschwerden von A. Vogel (nicht in D).