

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 11: Pflanzen rund um die Geburt  
  
**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:** 02.05.2026

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

## Insulin zum Inhalieren

Diabetiker könnten ihr Insulin künftig auch ohne Spritze zu sich nehmen – denn australischen Forschern ist es gelungen, das Hormon in nanofeinen Dampf zu «verpacken». In dieser Form muss Insulin nicht mehr gespritzt, sondern kann inhaliert oder als Pflaster geklebt werden. Beim «Nanomisieren» wird ein Trägergas unter extrem hohem Druck verdichtet, bis es superkritisch wird – es verhält sich dann wie eine Flüssigkeit. Darin wird das Insulin gelöst, bevor der Druck schlagartig nachlässt. Beim Expandieren des Gases entstehen winzige Insulin-Partikel zwischen 50 und 100 Nanometer Grösse (50 millionstel Millimeter). Herkömmliche Techniken zur Zerkleinerung liefern nur Mikrometer grosse Partikel (tausendstel Millimeter). Die kleinere Form der Insulin-Moleküle bietet nicht nur Vorteile in der Darreichungsform, sondern wirkt auch besser und länger. Vorteile wären: kleinere Mengen und weniger Darreichungen.

Die Welt

## Keine Angst vor Nüssen

Nüsse und Trockenfrüchte sind beliebte Knabereien und gerade in dieser Jahreszeit häufig verwendete Backzutaten. Sie sind gesund und lecker, doch: Nüsse und Trockenfrüchte können schimmeln! Von den Schimmelpilzgiften sind die Aflatoxine besonders tückisch, da sie weder zu schmecken noch zu sehen sind, und besonders gefährlich, da sie krebserzeugend und erbgutschädigend sind. Nachdem vor zwei, drei Jahren zahlreiche Beanstandungen publik wurden, hat sich sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland die Marktsituation inzwischen gebessert. Es sind keine Tests bekannt geworden, in denen Überschreitungen der Aflatoxin-Höchstwerte festgestellt wurden. Zudem kann man selbst einiges tun: Nüsse in der Schale kaufen und erst bei Bedarf knacken. Zerkleinerte oder gemahlene Nüsse und Trockenfrüchte bald verbrauchen. Lebensmittel kühl, trocken und luftig lagern, denn die Schimmelpilze gedeihen am besten bei Feuch-

tigkeit und Wärme. Dunkel verfärbte Nüsse sowie innen dunkel verfärbte Trockenfrüchte und bitter oder kratzig Schmeckendes auf keinen Fall essen.

## Gefährlich viel Jod

Japaner sind hohe Jodwerte gewohnt. Ihr Körper scheidet überflüssiges Jod zuverlässig wieder aus. Bei Europäern funktioniert das nicht immer. Unser Körper ist darauf trainiert, Jod mühsam zu sammeln, denn unsere Lebensmittel enthalten generell zu wenig von dem lebenswichtigen Spurenelement. Um das auszugleichen, weichen viele Menschen auf Seefisch und Meeresfrüchte aus, manche auch auf Algen. Diese enthalten aber unterschiedlich viel Jod. Die meisten Algen, darunter auch die Nori-Algen, in denen z.B. Sushi eingewickelt wird, enthalten nur wenig Jod und können deshalb unbedenklich gegessen werden. Anders steht es, laut Stiftung Warentest, mit drei Produkten, die gefährlich viel Jod enthalten und unter Umständen einen Schilddrüsenschock auslösen können: Assi Brand Drier Seetang, Eaglobe Algenblätter getrocknet und Eaglobe Getrockneter Seetang. Die Stiftung Warentest rät vom Verzehr dieser Algen ab.

Naturkost.de/Stiftung Warentest

## Wieviel Zeit für Patienten?

Belgische Wissenschaftler von der Universität Gent wollten wissen, wie viel Zeit Europas Hausärzte für ihre Patienten haben. Dazu haben sie in sechs Staaten mehr als 3600 Arztbesuche auf Video festgehalten. Die Analyse ergab, dass eine europäische Konsultation im Durchschnitt 10,7 Minuten dauert. Die meiste Zeit nehmen sich die Ärzte in Belgien und der Schweiz. Arztbesuche in den Niederlanden und England sind dagegen deutlich kürzer. Am schnellsten verliessen jedoch Spanier und Deutsche die Praxen. Stadtärzte lassen sich im Durchschnitt 1,5 Minuten mehr Zeit als ihre Kollegen auf dem Land, fanden die Forscher

ausserdem heraus. Frauen erhalten zudem eine Minute mehr als Männer. Am längsten blieben Patienten mit psychischen Problemen bei ihrem Arzt.

Die Welt

## Ein Himmel voller Insekten

In der Luft über unseren Köpfen ist weitaus mehr los als bisher angenommen: Während eines typischen Sommermonats überfliegen etwa dreieinhalb Milliarden Insekten eine Fläche von einem Quadratkilometer. Das berichten britische Biologen auf dem Treffen der britischen Königlichen Gesellschaft für Insektenforschung in Cardiff. Diese Zahl bedeutet, dass beispielsweise mehr als 1,5 Tonnen Insekten in einem Zeitraum von vier Sommerwochen über den Englischen Garten in München schwirren. Dieser beeindruckende Wert errechnet sich aus den Beobachtungen der Insektenforscher um Jason Chapman vom Institute of Arable Crops Research. Die Wissenschaftler hatten die Luft mit einem speziellen Radarsystem – dem Vertical-Looking Radar (VLR) – untersucht, das einen schmalen kegelförmigen Radarstrahl senkrecht in die Luft schickt. Ausserdem hoffen die Forscher, mit Hilfe des Radars mehr über die Wanderungen von Insekten und wichtige Hinweise über Schädlinge und ihre natürlichen Feinde herauszufinden.

Bild der Wissenschaft



### Der A. Vogel-Tipp

Schützen Sie sich und Ihre Familie bei Anfälligkeit gegen Erkältungen: Beugen Sie rechtzeitig vor und stärken Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte!

Dabei helfen der rote Sonnenhut (Echinacea) \* und natürliches Vitamin C \*\*.

\* Echinaforce (Tabletten/Tropfen) und  
\*\* A. Vogel Vitamin-C (Lutschtabletten)  
(In D: Echinacea-Tropfen oder Echinaforce-Press-Saft)



## BUCHTIPP

### Frauen unter Hochdruck

15 bis 20 Prozent der Erwachsenen haben erhöhte Blutdruckwerte. Das betrifft Männer und Frauen, Junge und Alte, Dicke und Dünnne in gleicher Weise. Warum dann ein Buch zum Thema «Bluthochdruck bei Frauen»? Bis Mitte der achtziger Jahre galten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems noch als typische Männer-(Manager-)Erkrankungen.



Heute sind Frauen nicht weniger gefährdet als Männer. Sie sind in allen Bereichen des täglichen Lebens mit all ihrem Können, mit all ihren Kräften gefordert. Mehrere Rollen wollen gleichzeitig perfekt erfüllt sein – das führt leicht zu Über-

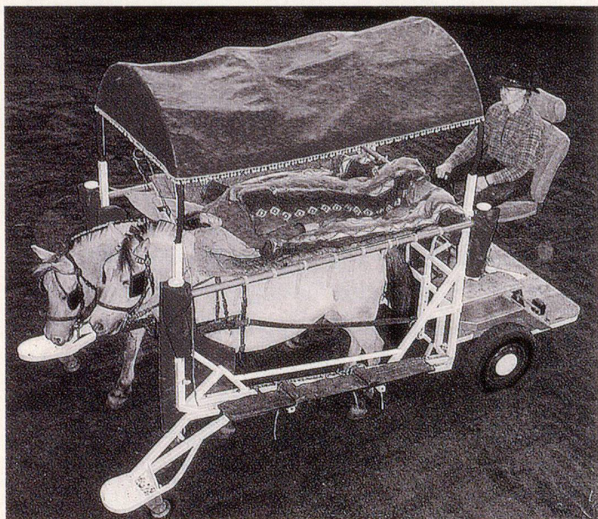
forderung und Stress und hinterlässt langfristige Spuren. Kommen dann noch Rauchen, Übergewicht, ungesundes Essen oder mangelnde Bewegung hinzu, gedeiht der Nährboden, auf dem sich eine Hypertonie entwickelt, prächtig. Die Statistik spricht Bände: Jede vierte Frau zwischen 25 und 69 Jahren hat einen zu hohen Blutdruck. Tendenz steigend. Da ein zu hoher Blutdruck nur selten Beschwerden macht, bleibt diese Tatsache oft lange Zeit verborgen. Erst wenn ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall eingetreten ist, wird oft festgestellt, dass über lange Zeit ein zu hoher Blutdruck bestand. Das von Lutz Koch (einfühlsam!) geschriebene Buch behandelt klar und leicht verständlich den Bluthochdruck in Bezug auf das Alter und die Lebensweise von Frauen, beschäftigt sich mit der Beseitigung von Risikofaktoren, der Hilfe durch Medikamente und Heilpflanzen sowie mit der heilenden Kraft natürlicher Reize und dem Stressabbau mit Hilfe geeigneter Entspannungsmethoden.

Dr. med. Lutz Koch «Bluthochdruck bei Frauen: Was Ihnen jetzt hilft», Trias Verlag, 2001, broschiert, 142 Seiten, ISBN 3-89373-665-4, CHF 27.20/Euro 14.95

• IZR

## Hilfe für Schwerstbehinderte

Nach holländischem Vorbild hat ein Schweizer in Interlaken mit grossem Idealismus und finanziellem Engagement die Reit- bzw. Pony-Therapie weiterentwickelt. Schwerstbehinderte, die nicht auf einem Pony sitzen können, können mit Hilfe eines speziell konstruierten Wagens den Kontakt mit den Tieren und eine rhythmische Art der Fortbewegung geniessen. Zwei Ponys werden sehr dicht nebeneinander in den Therapiewagen geschirrt und berühren mit ihrem Rücken eine Plane, die direkt über sie gespannt ist. Die Patienten werden mit Hilfe eines Lifts, auf dem man bequem liegt, auf die Höhe des Pony-Cap-Wagens gehoben und sachte auf die gespannte Plane über den beiden Pferderücken gebettet. Mit einem Kissen unter dem Kopf und warm zugedeckt, beginnt die Fahrt, bei der die Bewegungen der Pferde zu spüren sind. Erfahrungsgemäss fühlen sich die Behinderten sehr wohl, und ein Lächeln erscheint auf den Gesichtern. Selbstverständlich findet die Therapie unter Aufsicht einer Fachperson statt. Diese Art der Therapie gilt auch als lindernd bei Rückenschmerzen sowie stressabbauend, und in Holland liegen oft bekannte Manager auf dem Wagen.



Rudolf Kämpf, selbst behindert, gründete in Interlaken die Stiftung Pony-Cap, nachdem er die Therapie in Holland kennengelernt hatte. Infos: Pony-Cap Interlaken, Tel. (0041) (0)33 822 92 72, Fax (0041) (0)33 823 32 52

## Wollpullis speichern Allergene

Lange vermutet, jetzt wissenschaftlich untersucht: Wollkleidung erhöht das Allergierisiko. Forscher aus Australien haben verschiedene Bekleidungsmaterialien näher auf ihre Fähigkeit, Allergien auszulösen, untersucht. Besonders ins Auge fiel den Autoren der im «Journal of Allergy and Clinical Immunologie» erschienenen Studie der Wollpullover. Unter den gefundenen Substanzen waren u.a. der allergieauslösende Kot der Hausstaubmilbe und Katzenhaar-Allergene – selbst die Pullis von Nicht-Katzenbesitzern waren von diesen Allergenen regelrecht durchtränkt. Die Untersuchung ergab ferner, dass Katzenhaare auf der Kleidung von Personen, die selbst keine Katzen in ihrem Haushalt hatten, erheblich zunahmen, wenn sie Kontakt zu Katzenbesitzern hatten. Daraus ist zu schliessen, dass die Kleidung eines Menschen eine wichtige Expositionsquelle von Hausstaubmilben und Katzenhaaren ist und dass Kleidung ein wichtiges Vehikel für die Verbreitung von Tierhaaren in eine tierfreie Umgebung darstellt. Durch häufiges Waschen der Wollsachen können typische Allergiebeschwerden wie eine laufende Nase oder Niesen, deutlich vermindert werden. Am besten aber schneidet Baumwolle ab: frisch gewaschene T-Shirts verursachen die geringste Belastung mit Hausstaubmilben und Katzenhaaren

journalMED.de

## Guter Schlaf nach Mitternacht?

Wer nicht vor Mitternacht zur Ruhe kommt, muss nicht um seinen erholsamen Schlaf fürchten. Denn nicht die Uhrzeit, sondern die Qualität des Schlafs ist entscheidend. Setzen Sie sich bei Schlafstörungen nicht unnötig unter Druck: Gehen Sie schlafen, wenn Sie müde sind, nicht wenn Sie denken, es wäre Zeit dafür! Nicht Zeitpunkt und Länge bestimmen, wie gut man schläft, sondern die Schlafqualität. In den ersten drei Stunden, nachdem man eingeschlummert ist, durchläuft man besonders lange und erholsame Tiefschlafphasen. Diese Zeit ist da-

rum entscheidend für die Qualität des Schlafs. Die Uhrzeit, zu der geschlafen wird, ist dagegen irrelevant. Das bestätigen Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Um gut einschlafen zu können, braucht man einen ruhigen, dunklen, eher kühlen Schlafplatz. Schweres Essen, Nikotin und Alkohol stören das Einschlafen ebenso wie psychischer Stress oder übertriebener Sport kurz vor dem Zubettgehen. Frauen leiden doppelt so oft unter Schlafproblemen wie Männer. Vor allem bei Schwangeren und Frauen in den Wechseljahren sorgt die Hormonumstellung für unruhige Nächte. In jedem Fall gilt: Machen Sie sich selbst keinen Stress: auch wenig Schlaf kann sehr erholsam sein.

Lifeline

Sanfte Einschlafhilfen sind die Schlaftröpfchen *Dormeasan* (mit Baldrian und Hopfen) sowie die Passionsblumenkraut-Urtinktur *Passiflora inc.* von A. Vogel.

## Demenzkranke verstehen

An Demenz erkrankte Menschen zeigen häufig ungewohnte Aggressionen, Unruhe, Misstrauen und Wahnvorstellungen bis hin zu Halluzinationen. Feindseligkeit und Aggression richten sich oft auch gegen die Angehörigen bzw. die Pflegenden. Oft sind die Angehörigen erschrocken über die Art, wie sich das Verhalten ihres Partners, ihrer Mutter oder ihres Vaters scheinbar plötzlich verändert. Sie vermuten böse Absichten und verstehen nicht, dass diese Veränderungen Ergebnis einer Gehirnerkrankung sind. In ihren Augen wird der alte Mensch zusehends absonderlicher. Viele Angehörige schieben das sich verändernde Verhalten auf das Alter des betroffenen Menschen, ohne zu wissen, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt. Informationen zum Krankheitsbild, den typischen Symptomen, den Ursachen, den Verhaltensauffälligkeiten und den Behandlungsmöglichkeiten sowie Anregungen, den betroffenen Kranken zu verstehen und ihm zu helfen, gibt das Deutsche Grüne Kreuz auf der Website [www.altern-in-wuerde.de](http://www.altern-in-wuerde.de)

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Sonnentau

Die fleischfressende Gattung *Drosera* verzeichnet rund um den Globus etwa 140 Arten. Einige *Drosera* sind ganz winzig, andere sehr gross, und es gibt sowohl winterharte als auch tropische Arten. Als Heilpflanze bekannt ist der Rundblättrige Sonnentau (*Drosera rotundifolia*), eine kleine, unauffällige Pflanze, die nur im Moor vorkommt und im Volksmund auch Himmelslöffelkraut, Widdertod oder Moorgras genannt wird. Sie bildet am Boden eine Rosette aus grünen Blättern, aus deren Mitte im Juli und August auf einem Stiel kleine weisse Sternblüten erscheinen. Die Blätter sind mit rötlichen Drüsenhaaren, den Tentakeln, bedeckt, an deren Ende glitzernde Klebtröpfchen (Verdauungsssekret) sitzen. Setzt sich ein Insekt auf das Blatt, klebt es fest, die weichen Teile werden gelöst und durch die Tentakel aufgenommen. Später öffnet sich das Blatt wieder, der Wind weht die unverdaulichen Reste davon. Durch diese Insektennahrung versorgt sich die Pflanze mit im sauren Hochmoor fehlenden Stickstoffverbindungen. Da der Lebensraum des Sonnentaus in Mitteleuropa gefährdet ist, ist er selten geworden und steht unter Naturschutz. Extrakte aus Sonnentaukraut wirken hustenstillend, schleim- und krampflösend und werden bei krampfartigem Husten und Reizhusten allein oder zusammen mit anderen Pflanzenextrakten eingesetzt. Der Bronchial-Sirup *Drosinula* von A. Vogel enthält neben Honig und Tannenspitzen-Sirup auch Auszüge aus Efeu und Sonnentau. (Wird frisch aus Finnland importiert, wo er noch sehr häufig vorkommt.)

