

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 4: Bunte Vielfalt der Natur  
  
**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:** 18.01.2026

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

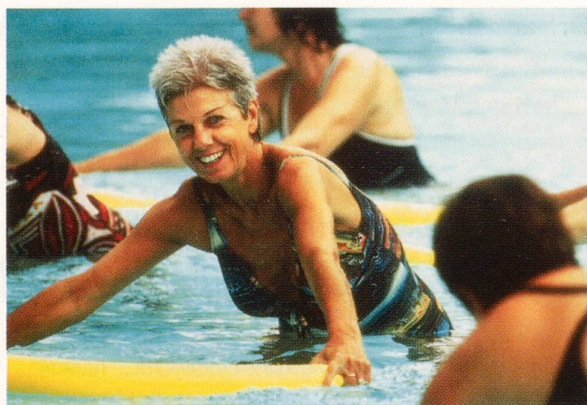


## Sehnerv-Check wg. Glaukom

70 Millionen Menschen erkranken heute weltweit an Glaukom, dem grünen Star. Nur die Hälfte von ihnen weiss um diese gefährliche Augenkrankheit, die unbehandelt zur völligen Erblindung führt. Dabei bestehen gute Chancen, durch eine frühzeitige Diagnose und entsprechende Therapien den Verlust des Augenlichts zu verhindern. Ein Symptom für den grünen Star ist ein erhöhter Augeninnendruck. Wie jedoch Prof. Dr. Flammer, Direktor der Basler Universitäts-Augenklinik und Glaukom-Experte, in einer aktuellen Übersicht nachwies, würden viele Glaukome nicht oder zu spät erkannt, wenn lediglich der Augeninnendruck untersucht würde. Zentral für die Diagnose sei der Zustand der Sehnerv-Papille (Eintrittsstelle des Sehnervs in der Netzhaut). Deshalb unterstützen führende Ophthalmologen die Forderung nach einem regelmässigen Sehnerv-Check. Ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder regelmässig einen Sehnerv-Check beim Augenarzt durchführen lassen. Erblich vorbelastete Personen, Diabetiker, stark Kurzsichtige sowie Menschen mit einem niedrigen oder stark schwankenden Blutdruck sollten bereits vor dem 40. Lebensjahr den Augenarzt zu einem Sehnerv-Check aufsuchen. journalMED

## Sport hält Hirnzellen fit

Sport im Alter ist gut für das geistige Leistungsvermögen. Diesen schon häufig unterstellten Zusammenhang konnten erstmals Wissenschaftler der Universität Illinois in Urbana-Champaign in menschlicher Gehirnmasse nachweisen. «Interessanterweise fanden wir heraus, dass Fitness an sich keinen Einfluss hat», erklärt Arthur Kramer, «aber im Zusammenhang mit Alter hat Fitness einen positiven Effekt.» Ab dem 30. Lebensjahr schrumpft sowohl die weisse als auch die graue Gehirnmasse merklich. Parallel dazu nimmt die geistige Leistungsfähigkeit ab. Wie Kramer im «Journal of Gerontology: Medical Sciences» berichtet, verlangsamt Sport aber die Schrumpfung. Bei



55 Testpersonen zwischen 55 und 79 Jahren fertigte Kramer farbige, dreidimensionale Magnetresonanzbilder des Gehirns an. Das Ergebnis: Wer viel Sport treibt, hat mehr graue und weisse Hirnmasse. Offenbar sind gerade die Hirnregionen, die im Alter bevorzugt schrumpfen, beim Sport besonders aktiv. Der Spiegel 6/2003

## 150 Millionen für Telemedizin

Im schweizerischen Gesundheitswesen soll der Einsatz von Telemedizin gefördert werden. Telemedizin nutzt die neuen Möglichkeiten der elektronischen Informationsverarbeitung und Telekommunikation im Gesundheitswesen zur Unterstützung der direkten und indirekten medizinischen Behandlung. Von Telemedizin spricht man auch, wenn bei Operationen Roboter eingesetzt werden, wobei der durchführende Chirurg nicht notwendigerweise im OP stehen muss. Die Schweizerischen Akademien der Technischen Wissenschaften (SATW) und der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) fordern in einem Bericht, der Bund müsse sich über fünf Jahre mit 150 Millionen Franken an einem Forschungsprogramm beteiligen. SATW und SAMW versprechen sich mehr Lebensqualität der Patienten sowie mehr Effizienz in den Behandlungen. Einige Bereiche der Telemedizin werden in der Praxis schon angewandt, so z.B. Telemonitoring, -diagnose oder -konsultation. Der entscheidende Vorteil der Telemedizin ist gemäss dem Fachbericht der leichte Zugriff auf medizinische Informationen, der jederzeit und von jedem beliebigen



Ort aus möglich ist. Die Gesundheitssysteme im In- und Ausland würden sich in den nächsten zehn Jahren grundlegend ändern, schreiben SATW und SAMW. Medpoint/Tagesanzeiger

## Schmerz: Fortbildung für Ärzte

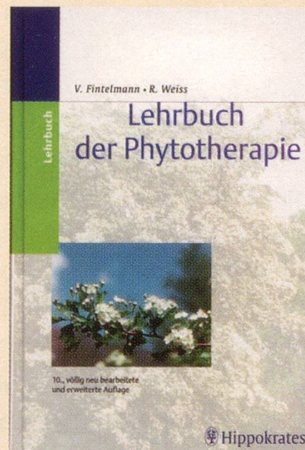
In Deutschland leiden rund 7,5 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. Neben Tumorerkrankungen zählen vorrangig Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, aber auch postzosterische Neuralgien, Neuropathien, Phantomschmerzen oder Schmerzen bei Gefässerkrankungen zu den Ursachen. Dass die Schmerztherapie in Deutschland ein stiefmütterliches Dasein fristet, liegt daran, dass sie immer noch im Ausbildungscurriculum der Mediziner fehlt. So wundert es nicht, dass Ärzte vielfach aus Unwissenheit den rechtzeitigen und ausreichenden Einsatz von Schmerzmitteln scheuen. Dabei hat der Ersteinsatz von Schmerztherapeutika im ambulanten Bereich nicht nur die Aufgabe, den akuten Schmerz zu lindern, sondern auch die Chronifizierung des Schmerzes zu verhindern. Damit diese Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden, startete die anwendungsorientierte und produktneutrale Fortbildung für Allgemeinärzte und interessierte Fachgruppen. Der Name des Projektes A.M.A.D.E.U.S. steht für Analgesie Management durch Edukation und Service. Es ist ein berufsbegleitendes Fortbildungskonzept, das von den zuständigen Ärztekammern im Rahmen der Qualitätssicherung zertifiziert wird. Seit Herbst 1999 nahmen mehr als 13 000 Ärzte an über 1000 Schmerzzirkeln der A.M.A.D.E.U.S.-Fortbildungsinitiative teil und bewerteten sie durchweg mit den Noten «sehr gut» und «gut». Diese positive Resonanz ist darauf zurückzuführen, dass sich das interaktive, modular aufgebaute und zertifizierte Fortbildungskonzept A.M.A.D.E.U.S. ganz der praktischen Schmerztherapie verschrieben hat: «Aus der Praxis für die Praxis». Kursinhalte und Ablauf werden von erfahrenen Schmerztherapeuten selbst entwickelt, durchgeführt und kontinuierlich aktualisiert.

journalMED

### BUCHTIPP

## Klassisches Lehrbuch der Pflanzenheilkunde

In der 10. Auflage liegt der «Weiss» inzwischen vor: ein Klassiker der Pflanzenmedizin, das Lebenswerk des bekannten Phytotherapeuten Richard F. Weiss (1895 – 1992). Seit dem ersten Erscheinen 1944 hat sich das



eminente Buch erheblich verändert. Die nun erschienene, völlig überarbeitete und erweiterte Neuauflage bietet dem Leser das umfassende wie fundierte Heilpflanzenwissen kompakt und übersichtlich dar.

Autor der verdienstvollen Neuauflage ist Volker Fintelmann. Er hat das Standardwerk in die drei grossen Kapitel «Grundlagen», «Praxis» und «Für den eiligen Leser» eingeteilt, die thematischen Kerngedanken mit Kennfarben versehen und damit ein Maximum an Benutzerfreundlichkeit geschaffen. In den ersten zwei Teilen werden Indikationen und Rezepturen für die verschiedenen Krankheitsbilder aufgeführt. Sie enthalten Informationen über Heilpflanzen, Zubereitungsformen, Anwendungsvorschläge, Rezepturen, therapeutische Empfehlungen und Arzneimittel. Neu im Buch ist der dritte Teil: Der «eilige Leser» findet hier mit einem Griff Indikationen und Kurzcharakterisierungen der Heilpflanzen. Angeführt werden auch Zubereitungsformen, bewährte Verordnungen und Handelspräparate. Der «Weiss» ist ein Standardwerk für Fachleute, interessierte Laien können aber gleichermaßen von seinem Wissen profitieren.

Volker Fintelmann, Richard Weiss: «Lehrbuch der Phytotherapie», Hippokrates Verlag Stuttgart, 2002, 10., völlig neu bearbeitete u. erweiterte Auflage, 530 S., ISBN 3-8304-5243-8, CHF 128.-/Euro 79.95 • CU



## Apotheke Natur geplündert?

Der WWF beklagt in seinem Magazin (1/03), dass durch die enorme Nachfrage nach natürlichen Heilmitteln und Kosmetika viele der rund 70000 weltweit genutzten Heilpflanzen gefährdet seien. Zusammen mit der Partnerorganisation Traffic kämpft der WWF gegen die Bedrohung und den Raubbau von Heilpflanzen mit der Lancierung der Initiative «Medizin und Artenschutz». «Wahre Heilkunde sollte nicht nur den Patienten, sondern auch den Heilpflanzen Sorge tragen», fordern die WWF-Verantwortlichen und versuchen, Firmen, die eine ökologische und nachhaltige Gewinnung von Heilpflanzen praktizieren bzw. anstreben, zu einem Artenschutz-Netzwerk zusammenzufassen. Zu den Schweizer Firmen, die sich für Pflanzenschutz einsetzen und die entsprechende WWF-«Erklärung für die Gesundheit von Mensch und Natur» unterzeichnet haben, gehört auch die Bioforce AG. Nach der Philosophie von A. Vogel werden gefährdete Pflanzen seit langem in eigener Regie angebaut oder es liegen Bewilligungen für nachhaltige Wildsammlungen vor. Text der WWF-Erklärung und weitere Informationen auf: [www.wwf.de](http://www.wwf.de) (unter der Rubrik Naturschutz/Arten).



Die Bioforce, Herstellerin der A. Vogel Frischpflanzen-Heilmittel, setzt sich seit jeher für den Schutz und die nachhaltige Gewinnung von Heilpflanzen ein. So wird z.B. das immer seltener werdende Tausengüldenkraut schon seit Jahrzehnten in der Bioforce-eigenen Gärtnerei angebaut.

## Wieder Praxis in Teufen

Am 1. April eröffnet der Heilpraktiker Wolfram Leonhard auf dem Hätschen in Teufen in der ehemaligen A. Vogel-Praxis eine Praxis für Integralmedizin mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde und klassische Homöopathie. Sprechstunden (nach Vereinbarung) dienstags, mittwochs und freitags sowie Donnerstag-Vormittag. Anmeldungen unter Tel. 071 330 08 66; aus dem Ausland: 0041 71 330 08 33.

### A. Vogel-Tipp

Ein Frühlingstee aus Huflattichblüten, frischen Erdbeerblättern, den ersten grünen Blättchen von Birken, Schwarz- oder Weissdornsträuchern sowie Himbeer- und Brombeersträuchern regt die Niere zu vermehrter Tätigkeit an und gehört neben viel Bewegung und Atmen in frischer Luft zu einer erfolgreichen Kur gegen die vielbeschworene Frühjahrsmüdigkeit. Vitaminreiche Salate aus Spinat, Löwenzahn, Bärlauch, Brunnenkresse oder Brennesseln helfen ebenfalls, die Batterien wieder aufzuladen.

## Narkose: sparsam bei Kindern

Brauchen Kinder einen operativen Eingriff, um gesund zu werden, ist meist eine Anästhesie fällig. Und das ist wohl ein nicht zu unterschätzendes Problem. Denn es scheint, als würde eine ganze Reihe von Narkotika die Nervenaktivität im kindlichen Gehirn reduzieren und womöglich bleibende Schäden verursachen. Wissenschaftler der Universität Washington haben in der Kinderheilkunde gebräuchliche Narkosemittel an neugeborenen Ratten getestet. Die Gehirne zeigten danach Schäden, die Tiere hatten schlechtere Leistungen in Gedächtnistests. Es könnte sein, dass durch die Narkose übermässig viele Nervenzellen zugrunde gehen. Fazit: Narkotika bei Kleinkindern möglichst zurückhaltend geben, Operationen auf einen späteren Zeitpunkt verschieben oder einer örtlichen Betäubung den Vorzug geben.

Medical Tribune



## Massage fördert Baby-Schlaf

Wenn Mütter ihre Babys regelmässig massieren, finden die Kleinen schneller zu einem geordneten Tag-Nacht-Rhythmus. In einer israelischen Studie mit 20 Müttern wurde die Hälfte der Frauen aufgefordert, ihre zehn bis 14 Tage alten Babys zwei Wochen lang jeweils zur Bettzeit 30 Minuten zu massieren. Dazu hielten sie den Kopf des Säuglings in einer Hand und streichelten mit der anderen kreisförmig über den Rücken, während die Kontrollgruppe allein ihren Schlafrhythmus fand. Die Kinder der Massagegruppe hatten sich mit acht Wochen bereits weitgehend an den Tagesrhythmus ihrer Mütter angepasst: am Morgen und am Nachmittag waren sie munter und über Mittag und nachts schliefen sie. Die «Kontroll-Säuglinge» dagegen waren öfter um Mitternacht und mittags hellwach und hielten nachmittags ihre Nickerchen.

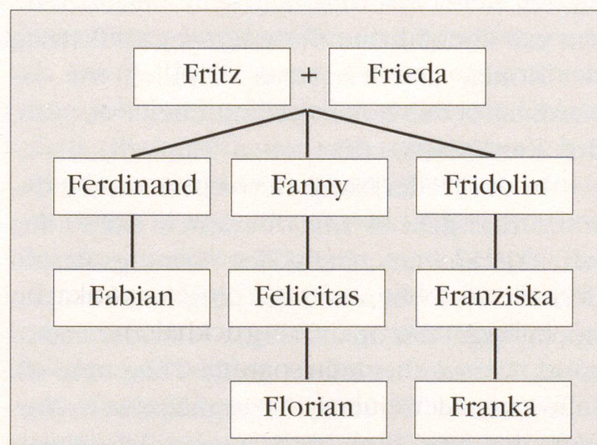
Medical Tribune

## Gedächtnis-Test

Versuchen Sie, sich untenstehenden «Stammbaum» einzuprägen und nach zirka 30 Minuten wieder aufzuzeichnen.

Wenn Sie nach einer halben Stunde noch 6 bis 7 Namen an der richtigen Position oder einfach 8 bis 10 Namen erinnern, gratulieren wir Ihnen zu Ihrem Superhirn!!

Erinnern Sie weniger als 3 Namen an der richtigen Position oder weniger als 4 Namen, sollten Sie Ihr Gedächtnis mehr trainieren.



## HEILPFLANZE DES MONATS

### Lein

Mit Gerste und Weizen gehört der Lein (*Linum usitatissimum*) zu den ältesten Kulturpflanzen und wird heute weltweit angebaut. Je nach Verwendungszweck unterscheidet man hauptsächlich zwei Sorten, den Faserlein (Flachs) und den Öllein. Faserlein dient überwiegend der Gewinnung verspinnbarer Fasern, die zu Gewebe (Leinen) verarbeitet werden. Öllein wird wegen seiner an ungesättigten Fettsäuren (Linol- und Linolensäure) reichen Samen gezüchtet und auch industriell genutzt, z.B. für Lacke, Farben und Linoleum. Die himmelblauen, manchmal auch weissen, hellrosa oder lila Blüten erscheinen von Juni bis Juli, die Früchte sind hellbraune Kapseln, die bis zu 10 Samen enthalten. In der Medizin wird Leinsamen häufig bei Verstopfung angewendet. Eigentlich ist er eher ein Quell- und Gleitmittel als ein Abführmittel, denn die Schleimstoffe an der Oberfläche der Samen quellen bei Einnahme mit ausreichend Wasser auf und bewirken eine Förderung der Darmtätigkeit. Deshalb wirkt Leinsamen auch nicht sofort, sondern erst nach zwei, drei Tagen. Dafür kann er aber bei chronischer Verstopfung über Monate genommen werden. In dem pflanzlichen Abführmittel von A. Vogel Linoforce \* (beim Arzt: Lino Med) ist Leinsamen mit stärker abführenden Pflanzenextrakten umhüllt und so auch für die akute Selbstmedikation geeignet. (\* nicht in D.) Eine Langzeittherapie hingegen verlangt ärztliche Kontrolle.

• IZR

