**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 60 (2003)

**Heft:** 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

**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:** 08.08.2025

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

## Alfred Vogel-Preis 2003

Mit dem Alfred Vogel-Preis zeichnet die Alfred Vogel-Stiftung seit 1997 regelmässig Arbeiten aus, die das traditionelle Wissen der Pflanzenheilkunde mit der modernen wissenschaftlichen Phytotherapie verbinden. Der mit 10 000 Franken dotierte Preis zur Förderung auf dem Gebiet der Phytotherapie-Forschung wird für klinische oder therapeutisch relevante experimentelle Arbeiten vergeben. Ausgezeichnet werden medizinische, klinische und/oder analytische Forschungen, die das traditionelle Wissen der Pflanzenheilkunde mit modernen Methoden untermauern und belegen. Wichtig ist der Brückenschlag zwischen dem überlieferten Erfahrungsgut der Pflanzenheilkunde und ihrer heutigen, modernen, wissenschaftlich abgestützten Form. Ausgezeichnet werden neu auch Forschungsarbeiten aus den Bereichen Gesundheitspolitik und Heilpflanzenanbau, sofern sie die Förderung der Pflanzenheilkunde zu ihrem Gegenstand haben. Berücksichtigt werden insbesondere Eingaben, welche dem ganzheitlichen Ansatz folgen, den der Schweizer Naturheilkundler Alfred Vogel vertreten hat. Um den Alfred Vogel-Preis können sich Fachkräfte aus der Schweiz, aus Deutschland und Österreich bewerben, die in oder für die Schul- oder Naturmedizin tätig sind. Willkommen sind auch Arbeiten von Forschern, Dozenten und Studierenden von Universitäten und Fachhochschulen. Die Jury besteht aus anerkannten Fachleuten aus Phytotherapie und Medizin. Die Arbeiten können bis 15. Juli 2003 in deutscher oder englischer Sprache in zweifacher Ausführung zusammen mit biografischen Angaben eingereicht werden an:
*Kommission des Alfred Vogel-Preises*
*Martin Tobler*
*c/o Bioforce AG*
*Postfach 76*
*CH-9325 Roggwil*
Weitere Auskünfte erteilt gerne:
Martin Tobler, c/o Bioforce, Tel. 071 454 61 61, Fax 071 454 61 62
E-Mail: m.tobler@bioforce.ch
*Weitere Informationen*: www.avogel.ch

## Neues zur Zitronenmelisse

Nach ersten wissenschaftlichen Untersuchungen könnte die Zitronenmelisse auch für Patienten, die an Demenz leiden, eingesetzt werden. Die Wirkung der Pflanze, die schon im 16. Jahrhundert als «Geistesbeschleuniger» beschrieben wurde, hat die Forscher verblüfft. In Laborversuchen wurde nämlich festgestellt, dass die Pflanze die Aktivität von Acetylcholin steigert, einem chemischen Botenstoff, der mit dem Erinnerungsvermögen in Verbindung gebracht wird. Der Botenstoff ist bei Alzheimer-Patienten nur in geringen Mengen vorhanden. In ersten Versuchen mit Studenten, die Kapseln mit getrocknetem Pflanzenextrakt bekamen, wurde bewiesen, dass der Extrakt die Hirnleistung verstärkt. Die Durchführung weiterer genauer Studien, um zu sehen, ob die Pflanzenextrakte auch bei Alzheimer angewendet werden können, ist geplant.

MedizinZeitung

## Keine Angst vor der Spritze

Mit einem Pflaster, das die Haut kurz betäubt, ertragen es Kinder viel besser, wenn sie beim Arzt gepikst werden. So ein Ergebnis einer Studie mit insgesamt 162 Kindern ab vier Jahren von Dr. Boris Zernikow von der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln (Universität Witten/Herdecke). Das Pflaster ist mit einer Creme beschichtet, welche Lidocain und Prilocain enthält. Damit kann die Haut innerhalb von 60 bis 90 Minuten für zwei bis vier Stunden betäubt werden. Dank dieses Pflasters sind Nadelstiche so gut wie schmerzfrei. Der Schmerztherapeut rät Eltern, das freiverkäuf-

liche, in Apotheken erhältliche Pflaster zu applizieren, bevor sie mit ihren Kindern zum Impfen oder zur Blutabnahme gehen. In Skandinavien etwa seien Blutabnahmen ohne Pflaster undenkbar.

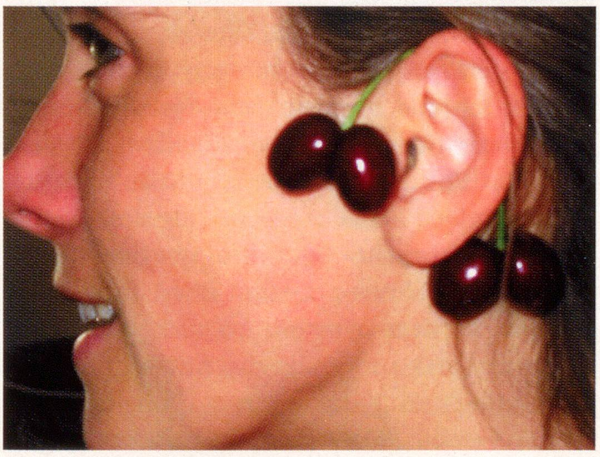
## Nierensteine: Tee mit Milch

Mit einem Schuss Milch im Schwarztee können Teetrinker lästigen Nierensteinen vorbeugen. Das fand der Ernährungswissenschaftler Geoffrey Savage von der neuseeländischen Lincoln-Universität heraus. Das in der Milch enthaltene Kalzium binde die Oxalsäure des Tees, die bei manchen Menschen die Bildung von Nierensteinen bewirke. In Verbindung mit Milch werde die Oxalsäure auf natürlichem Weg ausgeschieden, ohne Milch könne sie sich in der Niere ablagern. Denjenigen Teetrinkern, die sich mit Milch nicht anfreunden können, empfiehlt der Wissenschaftler, grünen Tee zu bevorzugen.

sda/St.Galler Tagblatt

## Doppelter Zwilling

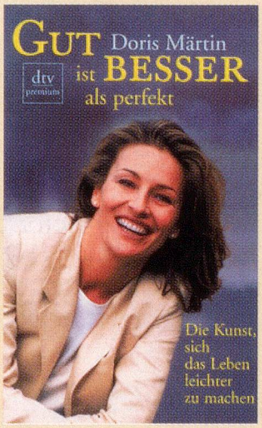
Ein Zwilling kommt selten allein, sagt man. Unsere Leser Daniela Erb und Stephan Nellen entdeckten sogar doppelte «siamesische» Zwillinge, gepflückt von einem Kirschbaum in der Residenz der Schweizer Botschaft in Skopje/Mazedonien.



BUCHTIPP

## Von nichts kommt nichts

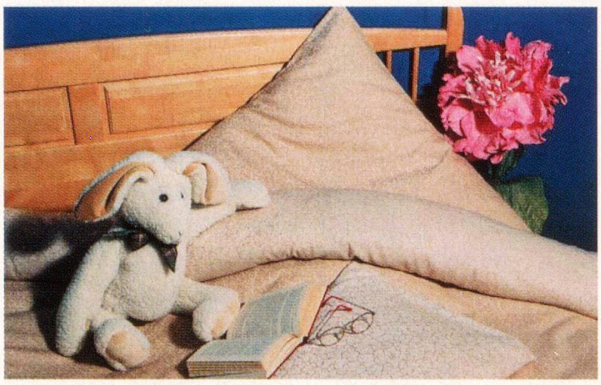
«Was ich mache, mache ich richtig.» «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.» «Von nichts kommt nichts.» Wer hat solche Sätze nicht schon ermahnend gehört oder anspornend weitergegeben? Perfekt sein – wer wollte das nicht? Doch bei der Jagd nach Vollkommenheit verzetteln und verausgaben wir uns und vergessen, was im Leben zählt: Zeit und einen freien Kopf zu haben für die wirklich wichtigen Dinge, für Partner, Familie, Gesundheit, Gelassenheit, persönliche Interessen. Dr. Doris Märtin, hat zahlreiche Bücher über Kommunikation, Karriere und Persönlichkeitsentwicklung veröffentlicht, darunter den Erfolgstitel «Small Talk. Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs.» In ihrem neuesten, leicht zu lesenden Buch schildert sie unterhaltsam, warum gut besser ist als perfekt. Jeder, dem es gut geht und sich dabei trotzdem nicht wohl fühlt, wer herumrast und sich trotzdem ausbremst, wird in diesem Buch Passagen entdecken, wo er sagt: «Ja, genau so ist. So geht es mir auch». Der Überdruss am Überdruck wird ebenso thematisiert wie die «neue» Einfachheit. Übungen und Tests helfen, innere Antreiber zu erkennen, Prioritäten neu zu setzen, Abschied von überhöhten Ansprüchen zu nehmen und einen entspannteren Lebensstil zu entwickeln. Wenn die Autorin behauptet, gut zu leben sei schwerer als perfekt zu funktionieren, so weiss sie auch, dass Einsicht allein nichts nützt. Es setzt voraus, dass man von Idealvorstellungen und allzu hohen Ansprüchen Abschied nimmt.




*Doris Märtin: «Gut ist besser als perfekt. Die Kunst sich das Leben leichter zu machen», dtv Taschenbücher Bd. 24346, 2003, kartoniert/broschiert, 180 Seiten, ISBN 3-423-24346-5 CHF 21.10/Euro 12.–* • *IZR*

## Bettwäsche aus Brennnesseln

Mit einer limitierten und nummerierten Auflage von 1001 Herrenhemden und Damenblusen fing der Erfolg vor Monaten an. Mittlerweile gibt es daneben auch Meterware, Stofftiere, Bettwäsche und Kissen aus Nettle, dem plattdeutschen/englischen Wort für Brennnessel.



Brennnesselstoff gab es bereits vor hunderten von Jahren und wurde zuletzt im 2. Weltkrieg aus Not für die Armeebekleidung genutzt. Erst durch die Zunahme von Allergien auf chemisch behandelte Textilien und das Interesse der Verbraucher an Naturwaren in allen Lebensbereichen kam es zu einer Wiederbelebung des Anbaus der heimischen Faserpflanzen. Nur die Brennnessel und wie man aus ihr Stoff macht, wurde vergessen. Seit 1995 wird in dem einzigen Unternehmen, das aus Brennnesselfasern hochwertige Textilgewebe industriell herstellen kann, geforscht und seit 2002 produziert. Der Rohstoff für die neue Bio-Textilie ist relativ leicht ökologisch anzubauen, denn die Pflanze laugt den Boden wenig aus und ist von Natur aus gegen Schädlinge gerüstet. Durch die Sortenwahl und eine feinere Verarbeitung ist es gelungen, die den Kriegsveteranen noch bekannte Kratzigkeit zu eliminieren. Preislich liegt «nettle» unter dem Leinen- und Hanfpreis und nur knapp über dem von kontrolliert biologischer Baumwolle. Brennnesselstoff sei reissfester als Hanf, könne schöner aussehen als Leinen, den Glanz der Seide haben und feiner verwebt werden als Baumwolle, versprechen die Hersteller.
*Mehr Infos: www.stoffkontor-ag.de*

## Brennstoffzellenbusse

An einem Feldversuch mit Brennstoffzellenbussen (Wasserstoff gespeiste Zellen plus Batteriesystem) beteiligen sich Madrid, Amsterdam, Barcelona, Hamburg, London, Luxemburg, Porto, Reykjavík, Stockholm und Stuttgart. In den zehn europäischen Grossstädten sollen insgesamt 30 dieser Fahrzeuge zum Einsatz kommen. Die EU fördert dieses weltweit umfassendste Erprobungsprogramm für derartige Fahrzeuge mit 21 Millionen Euro. Ziel ist es, den Betrieb der Fahrzeuge und die dazu notwendige Infrastruktur zu erproben sowie Erkenntnisse über die Akzeptanz der Technik in der Öffentlichkeit zu gewinnen.

## Schulkinder: gestört und krank

Im Zeitraum zwischen Einschulung und vierter Klasse werden immer mehr Kinder wegen psychischer Probleme auffällig; Jungen sind stärker betroffen als Mädchen. Etwa die Hälfte aller Eltern von Viertklässlern geben an, die Kinder seien eigensinnig, lehnten sich auf und forderten gleichzeitig vermehrt Zuwendung. Fünf bis 10 Prozent beklagen eine stark ausgeprägte Form der Störung, oft verbunden mit Aufmerksamkeitsstörungen und Unausgeglichenheit. Auch Konzentrationsprobleme, Nervosität und Anspannung nehmen im Verlauf der Grundschulzeit zu. Der Anteil der Kinder, die wegen seelischer oder Verhaltensprobleme bei einem Arzt oder Psychologen vorgestellt wurden, steigt im Verlauf der vier Jahre von 5,8 auf 10,6 Prozent. Dies sind die Ergebnisse von zwei Untersuchungen der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, die an mehr als 5000 Kindern bei der Einschulung und im vierten Schuljahr durchgeführt wurden. Dafür wurden die Eltern gebeten, über 118 Fragen anonym zu beantworten. An allererster Stelle der «Risikofaktoren» für die Entstehung psycho-sozialer Auffälligkeiten stehen Probleme in der Familie. Aber auch finanzielle Sorgen,

ein kinderfeindliches Wohnumfeld, übermässiger Fernseh-/Videokonsum (mehr als 2 Std./Tag), Lärmbelastung und Krankheiten fördern Verhaltensauffälligkeiten. «Beunruhigend ist auch die Zunahme körperlicher und psychosomatischer Beschwerden», berichtet der Studienleiter Prof. Dr. Resch. So klagen Kinder vor der Einschulung selten über Übelkeit, Bauchweh und Kopfschmerzen» – häufige Beschwerden bei Viertklässlern. Übergewicht, Asthma und Allergien nehmen ebenfalls zu.

## Grosse Entdeckung ganz klein

Eine kleine Sensation durften Wissenschaftler der Universität Basel feiern. Im Tessiner Kurort Riva San Vitale entdeckten sie eine neue Art der Zwergdeckelschnecken, die ein winziges Gehäuse tragen. Das Graziana quadrifoglia getaufte Weichtier ist knapp 1,5 Millimeter gross und lebt in frischem Quellwasser, das durch Bodenentwässerung und Trinkwassergewinnung auch in der Schweiz knapp geworden ist. Die Entdeckung erregte nicht nur in der Fachwelt Aufsehen. Die Forscher vom Institut für Natur-, Landschafts- und Umweltschutz prüfen nun, ob ihre Entdeckung auch im nahen Norditalien beheimatet ist. sda/Die Welt

## Fitness für die grauen Zellen

Erinnern Sie sich noch an das Kinderspiel, in dem es um Wortverknüpfungen geht? Versuchen Sie es doch mal wieder – allein, mit dem Partner oder den Kindern. Macht Autofahrten, Strandnachmittage, Wanderungen und vieles andere abwechslungsreicher und bringt zudem die Hirnzellen in Schwung. Man denkt sich ein Substantiv aus zwei Begriffen aus und bildet dann mit dem jeweils letzten Wortteil ein neues Doppelwort und kann so, je nach Geschicklichkeit, mehr oder weniger lange Ketten bilden. Z.B. Wespennest – Nestrand – Randgruppe – Gruppenleiter – Leiterwagen – Wagenburg – Burggraben – Grabenkrieg – Kriegsfilm – Filmrolle etc. etc.

HEILPFLANZE DES MONATS

## Schlangenknöterich

Seinen Namen verdankt der Schlangenknöterich (*Polygonum bistorta*), der zu einer eigenen Familie (Knöterichgewächse) gehört, der schlangenartig gewundenen Form seines Wurzelstockes, der aussen schwarz und innen rot ist. Daraus entspringen weit kriechende Ausläufer, die dafür sorgen, dass die Pflanze oft in insel-oder nestartigen Beständen zu finden ist. Der in allen gemässigten Zonen Eurasiens und Nordamerikas verbreitete, im Mittelmeerraum jedoch fehlende Schlangenknöterich zeigt an, wo es nass ist, denn er liebt grundwasserfeuchte oder gut durchsickerte, doch nährstoffreiche Böden in nicht zu schattiger Lage. Der Blütenstand (Mai bis Juni/Nachblüte September bis Oktober) ist eine ein bis zwei Zentimeter dicke Ähre. Diese ist mit unzähligen kleinen weisslichen, hell- bis dunkelrosafarbenen Blüten besetzt. Bienen suchen die Pflanze gern auf. Sammeln sie aber zuviel von diesem Nektar, gibt das einen auffallend gelbfarbenen, etwas bitteren Honig. In manchen Gegenden wurden die stärkehaltigen Wurzeln geröstet und die Blätter wie Spinat gegessen. In der Volksmedizin der Indianer sowie bei antiken und mittelalterlichen Kräuterkundigen wurden unabhängig voneinander gleiche Krankheiten behandelt, z.B. wurden verschiedene Zubereitungen bei innerlichen und äusserlichen Blutungen, Bissen und Wunden eingesetzt. Wirkung: zusammenziehend, entzündungshemmend, heilungsfördernd. • IZR