

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 9: Salbei : nicht nur Schweißbremse  
  
**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:** 21.02.2026

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

## Alle (zwei) Jahre wieder

Es liegt wieder vor, das neue Adressverzeichnis der Schweizer Heilpraktiker. Das Buch «Natürlich gesund in der Schweiz» und die entsprechende Homepage [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch) geben Auskunft, wer wo was praktiziert. Das Taschenbuch mit 416 Seiten kostet im Buchhandel Fr. 18.60, bei telefonischer Bestellung im Verlag (Tel. 081 710 25 44) kommen Versandkosten hinzu.

## Workshop «Ätherische Öle»

Der Workshop auf den Brissago-Inseln bietet eine Reise durch die Welt der Dufte, die Körper, Seele und Geist bereichern. Die Teilnehmer lernen ausgesuchte ätherische Öle, speziell aus Zitruspflanzen, kennen, suchen die dazugehörigen Pflanzen im Inselpark auf und lernen praktische Anwendungsmöglichkeiten. *Infos: Barbara Schafflützel, Tel. CH 091 793 19 51*

## Gesucht: Der kleine Doktor

Kaum zu glauben, aber wahr! Der Verlag A. Vogel besitzt die Erstausgabe des «Kleinen Doktors» von Alfred Vogel (erschienen 1952, brauner Umschlag) nicht (mehr) und ist nun auf der Suche nach dieser längst vergriffenen Ausgabe. Wer kann helfen? Besitzer der Erstausgabe von 1952, möchten sich bitte melden bei: *Verlag A. Vogel, CH 9053 Teufen, Telefon (+41) (0)71 335 66 80, Fax (+41) (0)71 335 66 88. Herzlichen Dank!*

## Natur und Architektur

Wie kaum ein anderer Künstler hat sich der österreichische Maler und Architekt Friedensreich Hundertwasser (1928–2000) für Fragen der Ökologie und des Naturschutzes engagiert und für lebendiges, menschengerechtes Wohnen eingesetzt. Seine Vision einer der Natur nachempfundenen, organisch gewachsenen



Die sehenswerte «Markthalle» in Altenrhein am Bodensee ist das einzige Haus in der Schweiz nach Idee und Konzept von Hundertwasser.

Architektur ist das genaue Gegenteil der geordneten, linearen, von Ecken begrenzte Formen, die wir sonst vom Hausbau gewöhnt sind. Eines der letzten von Hundertwasser konzipierten Häuser (und das einzige in der Schweiz) steht am Bodensee in Altenrhein, zwischen Rheineck und Rorschach. Das im wahrsten Sinne des Wortes traumhafte Gebäude, dessen Räume auch für private Feste und Geschäftsveranstaltungen vermietet werden, ist eine Reise oder einen Abstecher wert. Täglich besucht werden kann auch die Galerie «Gold Turm» im ersten Stock mit einem schönen Hundertwasser-Shop und bedeutenden grafischen Werken des Künstlers. *Weitere Infos: Tel. (CH) 071 855 81 85 oder 071 850 92 91, [www.markthalle-altenrhein.ch](http://www.markthalle-altenrhein.ch) bzw. [www.galeriegoldturm.ch](http://www.galeriegoldturm.ch)*

## WWF-Gastroführer: erweitert

Auch über die Wahl der Nahrungsmittel lässt sich die Natur wirksam schützen. An der im August 2002 gestarteten Kampagne beteiligen sich inzwischen 86 Restaurants, die in dem neuen, erweiterten Gastroführer «Goût mieux» aufgelistet sind. «Goût mieux» kennzeichnet

Saison-Gerichte, deren Zutaten aus natur- und tiergerechter Produktion stammen – biologisches Gemüse, Fisch aus schonender Fischerei und Fleisch aus artgerechter Auslaufhaltung. Auch Apfelsaft mit Hochstammlabel und Fairtrade-Produkte werden vom WWF akzeptiert. *Der Führer ist gratis beim WWF Schweiz erhältlich: Tel. CH 01 297 21 21. Die Restaurantadressen gibt es auch unter: [www.goutmieux.ch](http://www.goutmieux.ch).*

## Täglich: Gemüse und Obst

Die Empfehlung, am Tag fünf Gemüse- und Obstportionen zu essen, wird von einem grossen Teil der Bevölkerung nicht umgesetzt. Im Gegenteil, die Verzehrmengen von Gemüse sank im letzten Jahr gegenüber 2001 sogar noch um 3,3 Prozent. Ernährungsspezialisten und Ärzte weisen darauf hin, dass durch das Missachten dieser Empfehlung die Menschen fahrlässig ihre Gesundheit gefährden.

## Parkinson: Gratis-Hotline

Die Schweizerische Parkinsonvereinigung bietet in Zusammenarbeit mit Roche Pharma Schweiz eine Gratisnummer für Betroffene an. Neurologen beraten kompetent in allen Fragen rund um das Thema Parkinsonsche Krankheit. Die Gratis-Hotline (nur aus CH) 0800 30 20 ist jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr offen.

## Edelstein-Natur-Kosmetik

Neu auf dem Markt ist eine Kosmetik-Linie auf der Basis von Mandelöl und Pflanzen-Extrakten, welche nach alten spagyrischen Rezepten hergestellt werden. Im Deckel befindet sich ein Halbedelstein, der nach dem Öffnen in die Creme gelegt wird und zusätzliche Schwingungen abgeben soll. Die Edelstein-Kosmetik umfasst sieben Crèmes (mit Perle, Smaragd, Rosenquarz, Rubin, Granat, Saphir, Bergkristall) und weitere Pflegeprodukte. Infos: *Pura Vita, CH 8142 Uitikon-Waldegg, Tel. CH 01 400 50 53.*

### BUCHTIPP

#### Glatzkopf, Löwenherz

Die 33-jährige Joni Rodgers, eine glücklich verheiratete Frau und Mutter zweier Kinder, hat ihren Job als Radiomoderatorin aufgegeben, um mehr Zeit für die Familie zu haben. Bis zum Tag ihrer Diagnose, schreibt sie, «sprang ich fröhlich über Pfützen und war glücklich». Nach der Diagnose Lymphdrüsen-Krebs muss sie sich einer Chemotherapie unterziehen, will sie den Tumor erfolgreich bekämpfen. Es wird ein harter Kampf mit allem, was die Angst vor dem Tod, die Nebenwirkungen einer aggressiven Therapie und die Sorge um ihre Familie mit sich

**Joni Rodgers**  
*Kahl im Land der Lockenwickler*  
**Eine wahre Geschichte**



bringt. Doch Joni verfügt über eine ganz besondere Waffe, die im üblichen medizinischen Repertoire nicht vorkommt: Humor. Es ist der Witz einer Frau, die gelernt hat, sich durchzuschlagen und nicht leicht aus der Fassung bringen zu lassen, es ist aber auch Galgenhumor angesichts der Schmerzen und ungewissen Heilungschancen. Dem Verlust der Haare, der dem Buch den Titel gab, folgte der Verlust der Wimpern und Brauen, und Joni Rodgers schildert das in einem schmerzlich-ironischen Ton. Die Beschreibung, wie die (zunächst fünf- und siebenjährigen) Kinder mit der Todesangst um ihre Mutter umgehen, ist ehrlich und anrührend, aber nicht kitschig (wie so viele andere «Wie-ich-den-Krebs-besiegte-Bücher» aus USA). Joni Rodgers kann schreiben (dies ist ihr drittes Buch), ausgezeichnet schreiben. Ein empfehlenswertes Buch mit grimmigem Witz, erfrischendem Humor, unerschütterlichem Kampfgeist und einer guten Portion Demut. (Siehe auch S. 43)

*Joni Rodgers «Kahl im Land der Lockenwickler. Eine wahre Geschichte», Goldmann Verlag, 2003, gebunden, 288 S., ISBN 3-442-545458-X, CHF 37.–/Euro 21.90*

• IZR

## Urlaub + Gesundheit in Brand

Für Menschen mit Interesse an Gesundheitsfragen ist ein neuartiges Angebot entstanden: Urlaub unter einem bestimmten Gesundheitsaspekt. Dieses neue Symposium wird 2003 bis 2005 jeweils im Herbst durchgeführt werden. Es findet in dem unweit der Schweizer Grenze gelegenen Wander- und Sportgebiet in Brand (Vorarlberg) statt und umfasst drei Themenwochen: • Alternativen in der Allergie-Therapie vom 5. bis 10. Oktober 2003, • Faszination Chinesische Medizin vom 12. bis 17. Oktober und • Neue Wege in der Schmerztherapie vom 19. bis 24. Oktober 2003. Jede einzelne Woche ist geprägt durch den Austausch zwischen Gleichgesinnten, die Erholung in einer wunderbaren Landschaft, Referate/Workshops von namhaften Heilpraktikern und Ärzten, die faszinierenden Verknüpfungen von Schul- und Komplementärmedizin und interessante neue Denk- und Therapieansätze. Infos zu den Symposien, Ausflugsprogrammen, Unterkünften, Preisen etc. bei: *Dialog Consulting & Eurotours, Vertretung Schweiz, Bälliz 59, PF 2235, CH-3601 Thun, Fax ++41 (0) 33 243 09 73 oder per E-mail: marc.hubacher@dialog-consulting.ch*

## Sprachführer Herznotfall

Nicht nur beim Herzinfarkt zählt jede Minute, auch bei anderen Herznotfällen muss umgehend Hilfe herbeigerufen werden. Problematisch kann dies bei Auslandsreisen sein, wenn mangelnde Sprachkenntnisse zu Missverständnissen führen und so eine rechtzeitige Hilfe verhindern. Damit Herzpatienten dennoch unbesorgt in fremde Länder reisen können, bietet die Deutsche Herzstiftung nun zum zweiten Mal einen kostenlosen Sprachführer an, der die wichtigsten medizinischen Formulierungen bei Herznotfällen enthält und in jedem Geldbeutel Platz findet. Rund 40 Sätze wie «Holen Sie bitte sofort den Rettungsdienst», «Wo ist der nächste Arzt» oder «Ich habe schwere Luftnot» werden in dem neuen

Band auf Griechisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch und Tschechisch übersetzt. Der erste Band hatte bereits die fünf Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch berücksichtigt. Kostenlose Exemplare der beiden Sprachführer «Herznotfall im Ausland» fordern Sie an bei: *Deutsche Herzstiftung, Vogtstrasse 50, D 60322 Frankfurt/Main oder per E-Mail: info@herzstiftung.de, Stichwort: Sprachführer*.

## Gesundheits-Herbergen

Die Schweizerische Stiftung Lebenstraum betreibt zwei Herbergen, eine in Tegna im Tessin und eine in Häutligen (Kanton Bern), die einen geschützten Raum und fachkundige Begleitung für Personen bieten, welche in einer Krise stecken, zu sich finden möchten oder einfach nur Stille abseits vom Familienrummel suchen. Angeboten werden auch Senioreneien und Sterbegleitung. Das Konzept umfasst eine therapeutische Wohngemeinschaft, in der sich alle, je nach Vermögen, an den täglich anfallenden Arbeiten beteiligen, kreatives Gestalten, Ausdrucksmalen, diverse Körpertherapien, Gesprächs-, Paar- und Familientherapie. Infos unter *Tel. CH 031 791 39 39/www.herberge-baeutligen.ch bzw. Tel. CH 091 796 22 50/www.casa-betulla.ch*

## Gefässschutz für Diabetiker

Die antioxidativen Eigenschaften von Zink schützen die beanspruchten Gefäße von Zuckerkranken – dies ergab eine randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie mit 110 Typ 2-Diabetikern. Eine Nahrungsergänzung mit Zink, aber auch mit Chrom, hat günstige antioxidative Effekte zur Folge. Sowohl die Einz尔gabe als auch die Kombination der beiden Spurenelemente führte zu einer deutlichen Reduktion von Substanzen, die auf eine durch freie Radikale verursachte Fettoxidation hinweisen. Der Organismus von Diabetikern ist einem vermehrten oxidativen Stress

durch freie Radikale ausgesetzt. Die hierdurch verursachten Schäden stehen in Zusammenhang mit den bei Diabetikern auftretenden Gefässerkrankungen. (Bekanntlich sollten die Betroffenen ganz besonders auf ihre Gefäße und ihr Herz achten.) Hinzu kommt, dass Diabetiker mit ihrem Urin mehr Zink ausscheiden als gesunde Menschen, so dass der antioxidative Gefässschutz durch dieses Spurenelement nicht mehr in ausreichendem Masse gewährleistet ist - ihr Zinkbedarf gegenüber gesunden Menschen ist erhöht. Gute Zinklieferanten sind Rindfleisch, Eier, Käse sowie Austern. Auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Zink, das der Mensch jedoch durch andere in diesen Lebensmitteln enthaltene Stoffe nicht so gut aufnehmen kann wie aus tierischen Quellen. Bei der Zuführung von Zink ist es wichtig, eine für den Körper gut verfügbare Verbindung auszuwählen. Während sich der Organismus mit der Aufnahme von anorganischen Zinkverbindungen wie Zink-Sulfat schwer tut, hat er mit organischen Verbindungen wie Histidin (einer in tierischem und pflanzlichem Eiweiss vorkommenden halbessentiellen Aminosäure) ein leichtes Spiel. Gesellschaft für Ernährungsmedizin Bad Achen

## Nikotin schwächt die Knochen

Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko an Osteoporose zu erkranken und schmerzhafte Knochenbrüche zu erleiden. Der Grund: Ihre Knochen sind schwächer, und zwar unabhängig von Körpergewicht und Aktivität. Eine wissenschaftliche Studie der Universität Malmö hat das jetzt bestätigt. Die schwedischen Forscher hatten bei 1042 Frauen im Alter von 75 Jahren die Knochenstabilität des gesamten Skeletts, der Hüfte und Wirbelsäule sowie des Fersenbeins und der Fingerknochen gemessen. Im Vergleich zu Nichtraucherinnen war die Knochendichte bei den Raucherinnen bis zu zehn Prozent niedriger. Die Studienergebnisse zeigen aber auch, dass frühere Raucherinnen wieder eine für ihr Alter normale Knochenstabilität erreichen können, denn die Wirkung des Nikotins lässt nach, sobald mit dem Rauchen aufgehört wird.

journalMED

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Rainfarn

Revierblume, Milch- und Wurmkraut sind volkstümliche Namen für die ausdauernde Staude, die es am liebsten warm und feucht mag. Sie wächst in Europa, Asien und Nordamerika an Wald- und Strassenrändern, Böschungen und Ufern. Der Rainfarn (*Tanacetum vulgare*, auch *Chrysanthemum v.*) gehört zur Korbblütlerfamilie, hat also mit Farnen nichts zu tun; die deutsche Bezeichnung kommt von den gefiederten Blättern. Die von August bis Oktober goldgelb strahlenden, flachen Blütenköpfe werden im Volksmund auch «Soldatenknöpfe» genannt und sind bei zahlreichen Insekten beliebt. Die intensiv riechende Pflanze enthält Thujon (s. auch S. 12), so dass sie, je nach Art und Wachstumsbedingungen, mehr oder weniger giftig ist. Auf Weiden ist der Rainfarn nicht gern gesehen, denn er kann bei Rindern Benommenheit, Taumeln und Kaukrämpfe verursachen und der Milch einen intensiven Geruch und bitteren Geschmack geben. Hingegen tut sie wegen des Kaliumgehalts dem Kompost gut. In der Volksherkunde wurde Rainfarn früher bei Wurmbefall, Magenkrämpfen und Menstruationsbeschwerden verwendet. Da je nach Thujongehalt unangenehme Nebenwirkungen möglich sind, wird die Pflanze arzneilich nur noch in der Homöopathie z.B. bei nervösen Erschöpfungszuständen empfohlen. IZR

