

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 10: Algen : Energie aus dem Wasser

**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>**



Die Bioforce AG produziert nicht nur die A. Vogel Produkte und ist somit die Hüterin des Vermächtnisses von Alfred Vogel, sondern ist auch ständig bemüht, mit grossem Aufwand in Forschung und Entwicklung neue pflanzliche Heilmittel auf den Markt zu bringen. Im Rahmen der klinischen Erprobung eines neu entwickelten Arnika-Gels suchen wir daher Patientinnen und Patienten, die an mittelschwerer Fingerpolyarthrose leiden. In dieser Studie untersuchen wir die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Arnika-Präparates im Vergleich zu einem Gel mit einem synthetischen Wirkstoff (Ibuprofen). Die Patienten erhalten von einem Prüfarzt eins der beiden Gels, das sie drei Wochen lang anwenden müssen, wobei der Aufwand für die Teilnehmer gering ist. Sie müssen die betroffene Hand zu Beginn und nach drei Wochen Behandlung von einem Prüfarzt untersuchen lassen und Fragen zur Schwere ihrer Fingerarthrose beantworten. Die Studie findet in ausgewählten Prüfzentren in den Kantonen ZH, AG und SG statt, die Studienmedikation und die Untersuchungen sind kostenlos.

Wir würden uns freuen, falls sich interessierte Personen, die seit zirka zwei Wochen akute Schmerzen in den Fingern mit geröteten oder geschwollenen Gelenken haben, bei uns melden. Die Vertraulichkeit wird strikte gewahrt. Bitte melden Sie sich nur in der Schweiz unter der Nummer

**0800 000 682 (gebührenfrei).**

## Diabetes: Magnesium hilft

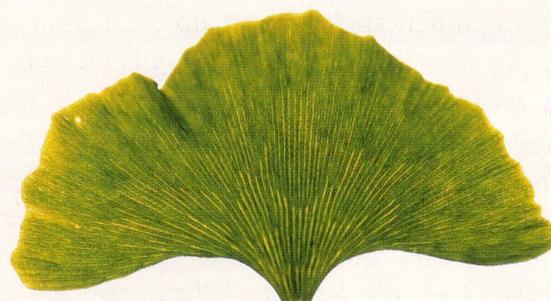
Typ 2-Diabetiker leiden überdurchschnittlich häufig an Magnesiummangel. Nun haben Forscher aus Mexiko entdeckt, dass Magnesiummangel die Krankheit verschlimmert. Nehmen Diabetiker (Typ 2) zusätzliches Magnesium ein, gelingt es dem Hormon Insulin viel besser, Zucker aus dem Blut in die Muskel- und Hirnzellen zu schleusen.

Diabetes Care

## Therapieplatz gesucht?

Wer eine psychotherapeutische Therapie machen möchte, kennt die Probleme: Zu wem soll ich gehen, wer nimmt mich an, auf welchem Gebiet ist der Therapeut spezialisiert, wird die Leistung von den Krankenkassen oder der Zusatzversicherung anerkannt? Die kostenlose Vermittlung von Therapieplätzen, die der Schweizer Psychotherapeuten Verband SPV bisher schon per Telefon (CH 01 266 64 01) und E-Mail anbot, geht jetzt auch Online. Therapieplatzsuchende (Patienten, Ärzte, Kliniken, Beratungsstellen, Behörden) finden nach verschiedenen Suchkriterien anerkannte, qualifizierte Psychotherapeuten in der ganzen Schweiz (inkl. Honorarregelung).

Internet: [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)



## Ginkgo schützt das Gehirn

In den Blättern des Ginkgo-Baumes, einer bedeutenden Arzneipflanze, sind Stoffe enthalten, welche die Nervenzellen des Gehirns vor den Angriffen schädlicher Substanzen, der so genannten freien Radikalen, schützen und helfen, das Sterben von Hirnzellen aufzuhalten.

Die zellschädigenden freien Radikale entstehen während der normalen Stoffwechselprozesse, aber z.B. auch durch Rauchen, Stress und Umweltverschmutzung. Wissenschaftler bezeichnen Substanzen, die freie Radikale abfangen und unschädlich machen können, als Antioxidantien, umgangssprachlich werden sie auch Radikalfänger genannt. Die Wirkstoffe des Ginkgo biloba wirken antioxidativ und verhindern so schädliche Kettenreaktionen, welche die Grundlage für die Hirnalterung bilden. Zudem können sie Schäden an den Nervenzellen verhindern und Symptome wie Vergesslichkeit oder Konzentrationsstörungen bessern: Es kommt zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung und des Lernvermögens. Schon gesunde Personen über 50 Jahren zeigten nach der Einnahme von Ginkgo-Extrakt eine gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit. Informationen können vom Gehirn besser und schneller verarbeitet werden, was zu einer genaueren Koordination von Bewegungen führt. Auch die Stimmung und das subjektiv wahrgenommene Gesundheitsempfinden bessern sich.

journalMed

## Training bessert Kinder-Asthma

Etwa ein Drittel der asthmakranken Kinder und Jugendlichen sind vom Schulsport befreit, viele nehmen auch ausserhalb der Schule an keinen sportlichen Aktivitäten teil. Typischerweise tritt beim Anstrengungsasthma acht bis zehn Minuten nach Beginn der körperlichen Aktivität Atemnot auf. Schonung löst das Problem jedoch nicht, warnte Dr. Joseph Lecheler vom Asthmazentrum Berchtesgaden auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie. Neue Untersuchungen zeigen, dass körperliches Training die Auslöseschwelle, bei der die Symptome auftreten, anheben kann. Ein Anstrengungsasthma sollte kein Grund sein, auf Sport zu verzichten. Gerade Kinder und Jugendliche mit einem Asthma bronchiale können von einem gut dosierten und kontrollierten Training nur profitieren.

Medical Tribune

### BUCHTIPP

#### «Mister Gesundheit»

Millionen von Fernsehzuschauern kennen ihn, und auch für die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» ist er alles andere als ein Unbekannter: «Mister Gesundheit» Prof. Hademar Bankhofer. Sein neuestes Buch trägt den Titel «Das Glück, gesund zu bleiben» und enthält eine Zusammenstellung

der besten Tipps aus seinen beliebten TV-Sendungen, allen voran aus dem ARD-Morgenmagazin. Das in die zwei grossen Kapitel «Ernährungstipps» und «Naturarzneien» unterteilte Buch versammelt eine Fülle von Ratschlägen, denn

Krankheiten vorbeugen kann – und soll – man in jeder Lebenslage und zu jeder Jahreszeit. Das Bestechende daran: Nie ist Gesundheit für Prof. Bankhofer etwas Abstraktes. Jeder Ratschlag überzeugt, jeder Tipp leuchtet sofort ein und ist ohne grossen Aufwand zu befolgen. Für Prof. Bankhofer heisst vorbeugen: Hier und jetzt etwas tun. Ein paar Beispiele: Mit Ingwer gegen das «Burn-out-Syndrom», Marzipan stärkt Nerven, Muskeln und Atemwege, Rotwein in Massen schützt das Herz, Bitterstoffe sind das beste Training für Magen und Darm, Popcorn macht stressfest und fröhlich. Überhaupt: Fröhlichkeit, Lebenskraft, Gesundheit – der Name Prof. Bankhofer ist geradezu ein Synonym dafür! Sein neues Buch, das die Freude an der Gesundheit auf jeder Seite aufleben lässt, ist für jedermann leicht lesbar und enthält ein umfangreiches Register, mit dem man schnell zum gewünschten Thema gelangt. (Siehe auch Seite 43)

Prof. Hademar Bankhofer «Das Glück, gesund zu bleiben», F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2003, gebunden, 272 Seiten, ISBN 3-7766-2321-7, CHF 30.50/Euro 17.90 • CU





Frisch-knackige Sprossen sind wahre Kraftpäckte für Fitness und Gesundheit: Pflanzliches Eiweiss bester Qualität, jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Eine ideale Nahrungsergänzung für alle, besonders aber für Kinder, die ja oft Gemüsemuffel sind, und ältere Menschen, die nicht mehr so grosse Mengen essen und deshalb selten auf die von Vorsorgemedizinern geforderten fünf Portionen Gemüse oder Obst am Tag kommen. Mit den Keimgeräten und dem grossen Samensortiment von bioSnacky geht es einfach und schmeckt köstlich. Mehr Infos: in Reform-/Naturkostgeschäften, Drogerien, Apotheken sowie im Internet: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) oder [www.bioforce.de](http://www.bioforce.de) oder per E-Mail: [info@bioforce.ch](mailto:info@bioforce.ch)

## Klebeband gegen Warzen

An der Studie hatten insgesamt 61 Patienten im Alter zwischen drei und 22 Jahren teilgenommen; 26 davon wurden mit Klebeband «behandelt», 25 liessen als Kontrollgruppe die Vereisung mit flüssigem Stickstoff über sich ergehen, 10 führten die Behandlung nicht zu Ende. 85 Prozent der «Beklebten», die das Band alle sechs Tage wechseln und dabei die Stellen waschen und schrubben mussten, verloren nach spätestens zwei Monaten ihre Warzen. Die Vereisungstherapie war hingegen nur bei 60 Prozent der Kontrollgruppe erfolgreich. Untersuchungsleiter Dean Focht vom Madigan Medical Center bei Tacoma im US-Bundesstaat Washington war Gerüchten nachgegangen, wonach das klebrige Hausmittel Wunder wirken könne. Der Arzt vermutet, dass die Hautirritation durch das Klebeband das Immunsystem dazu bringt, sich auf die betreffende Stelle zu konzentrieren. Durch die gesteigerten Selbstheilungskräfte werde die Warze angegriffen und beseitigt.

GEO

## Hämorrhoiden: Kamille & Co.

Hämorrhoiden kann man vorbeugen. Wenn sich aber bereits Knötchen am Anus gebildet haben, reicht vielen Patienten eine reine Prophylaxe nicht mehr aus: Sie wünschen sich sofortige Linderung des Juckreizes. Bei Hämorrhoiden ersten und zweiten Grades sind Salben und Badezusätze mit Wirkstoffen aus der Natur wirksame Helfer in der Not. Infrage kommen Tinkturen, Salben und Gels mit Kamille, Hamamelis, Rosskastanie, Mäusedorn oder Hauswurz. Auch Sitzbäder mit Eichenrinde und Kompressen mit schwarzem Tee können helfen. Rosskastanien-Tabletten (z.B. *Aesculaforce*) helfen, die Gefäße zu stärken und die Durchblutung zu fördern.

## Walking stärkt die Knochen

Vier Stunden Walking pro Woche können das Hüftfrakturrisiko um bis zu 41 Prozent senken und das unabhängig vom individuellen Körpergewicht. Bereits durch eine Stunde intensiveres, schnelleres Spazieren gehen in der Woche verringert sich die Bruchwahrscheinlichkeit um 6 Prozent. Die schon lange gehegte Vermutung, dass regelmässige sportliche Betätigung gut für die Knochen ist, wurde durch das Ergebnis der aktuellen Nurses' Health Study, einer gross angelegten Langzeitstudie unter 61 200 Frauen zwischen 40 und 77 Jahren, eindeutig nachgewiesen. Gerade Frauen nach den Wechseljahren können durch normale und auch für ältere Frauen geeignete Freizeitaktivitäten wie Walking das Risiko von Hüftfrakturen drastisch senken.

journalMed

## Schlaf, Kunst, Jubiläumsrabatt

Seit 15 Jahren steht das kleine Unternehmen VitaLana in Rapperswil im Dienste des erholsamen und gesunden Schlafes. Im sorgfältig ausgewählten Sortiment finden sich metallfreie Betten und Lattenroste, punktelastische Naturmatratzen, Duvets, Kissen und Matrat-

zenuaflagen aus reiner Merino-Schafschurwolle, geschmeidigem Kamelhaar oder feinster Tussah-Seide. Alle Produkte werden nach ökologischen Richtlinien sorgfältig verarbeitet und sind frei von Schadstoffen. Anlässlich des 15 Jahre-Jubiläums lädt das VitaLana-Team zur Ausstellung «Arte Tessile» der Tessiner Stoff-Künstlerin Claudia Zindel ein, die bis Ende des



Textile Kunst von C. Zindel (Ausschnitt)

Jahres während der Ladenöffnungszeiten unverbindlich besucht werden kann. Zudem gibt es bis Ende Oktober 2003 beim Kauf von Duvets und Kissen einen Jubiläumsrabatt von 15 Prozent. Mehr Infos und Ladenöffnungszeiten bei: *VitaLana, P. und M. Müller, Kniestr. 29, CH 8640 Rapperswil, Tel. und Fax: 055 211 10 66, www.vitalana.ch*

## Gehirn-Jogging

1. Was haben diese Wörter gemeinsam:  
Lese, Nebel, Esche, Regen, ein, Not, Eis, aha?
2. Suchen Sie (im Gedächtnis, im Lexikon oder im Internet) die Namen der Hauptstädte von a) Türkei, b) Mali, c) Kroatien und d) Afghanistan. Versuchen Sie, sich die vier Länder und vier Städte so gut einzuprägen, dass Sie sie 24 Stunden später noch erinnern.
3. Wie geht es weiter: 5 - 9 - 17 - 33 - 65 - ?

Lösungen:  
1. Alle ergaben auch von hinten  
gelesen ein sinnvolles Wort. Fallein Ihnen  
noch mehr Beispiele ein?  
2. a) Ankara, b) Bamako, c) Zagreb, d) Kabul  
3.  $5+5-1=9$ ,  $9+9-1=17$ ,  $17+17-1=33$  ...

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Mädesüß

Mädesüß (*Filipendula ulmaria*, früher *Spiraea ulmaria*) wird volkstümlich auch Spierstaude, Wiesenkönigin, Bocksbart, Honigblüte oder Metkraut genannt und gehört zur Familie der Rosengewächse. Vor 150 Jahren entdeckten Forscher in der Weidenrinde und der Spierstaude reine Salicylsäure, und einige Jahre später gelang erstmals die synthetische Herstellung von Acetylsalicylsäure. Dieses bahnbrechende Mittel wurde Aspirin genannt, a-spirea, abgeleitet von Spierstaude. Die bis über ein Meter hohen, mehrjährigen Pflanzen mit weissen bis crèmefarbigen Blütenwolken, rötlichem Stengel und mandelähnlichem süßem Geruch finden sich in ganz Europa massenweise an feuchten Stellen, entlang Bachufern oder Gräben bis auf 1500 m Höhe. In der Volksmedizin gilt Mädesüß als schmerzlindernd, fiebersenkend, entzündungshemmend und harntreibend. Tees aus den Blüten oder seltener dem Kraut wurden bei Fieber, Rheuma und Gicht getrunken. Die Wirksamkeit bei rheumatischen Erkrankungen ist allerdings unsicher, und heute wird Mädesüsstee meist nur zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungserkrankungen und als schwiss- sowie harntreibendes Mittel eingesetzt. (2,5 bis 3,5 g Blüten bzw. 4 bis 5 g Kraut mit ca. 1,5 dl siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee heiß trinken.)

