

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 12: Warmer Winterduft : Zimt

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>

Antibiotika fördern Allergien

Die oft vorschnelle Behandlung von Infektionskrankheiten mit Antibiotika hat einen weiteren, bisher unbekannten Nachteil. Einer US-Studie zufolge leiden Schulkinder wesentlich öfter an Allergien und Asthma, wenn sie als Säuglinge mit Antibiotika behandelt wurden. Die Ärztin Christine Cole Johnson vom Henry Ford Hospital in Detroit beobachtete 448 Kinder von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr – und stellte fest, dass Kinder, die in den ersten sechs Monaten ihres Lebens Antibiotika schlucken mussten, im Schulalter anderthalb mal öfter an Allergien und zweieinhalb Mal öfter an Asthma erkrankten als der Durchschnitt. Für den negativen Effekt reichte schon eine einmalige Antibiotika-Behandlung aus, sagte die Forscherin. «Ich plädiere nicht dafür, Babys generell keine Antibiotika zu verordnen», erklärte Johnson. «Ich warne nur, vorsichtiger mit Antibiotika in so jungen Jahren umzugehen. In der Vergangenheit sind Antibiotika oft ohne zwingenden Grund verschrieben worden.»

dpa

Kranke Schilddrüsen

Jeder dritte erwachsene Deutsche muss mit krankhaften Veränderungen der Schilddrüse leben. Das ist das Ergebnis der weltweit grössten Erhebung zum Thema Schilddrüse. Die jetzt abgeschlossene und ausgewertete Untersuchung bringt es an den Tag: Jeder vierte Erwachsene hat Knoten in der Schilddrüse, jeder zweite über 45 Jahre ist an der Schilddrüse erkrankt und Männer sowie Frauen sind gleichermassen betroffen. «Nach dieser Untersuchung sind Veränderungen der Schilddrüse die Volkskrankheit Nummer eins», so Professorin Petra-Maria Schumm-Draeger, Krankenhaus München-Bogenhausen, auf der «16. Konferenz über die menschliche Schilddrüse» in Heidelberg. Die «Schilddrüsen-Initiative Papillon» hatte von Mai 2000 bis Anfang 2003 insgesamt mehr als 100 000 Frauen und Männer in insgesamt 213 Unternehmen, Institutionen

und Behörden untersucht. Mit dabei waren Unternehmen wie Lufthansa, IBM, Porsche, Siemens und VW, Universitäten in Städten wie Bonn, Düsseldorf, Frankfurt a. M. und Rostock sowie Mitarbeiter und Mitglieder des Deutschen Bundestages. Eine gesunde Schilddrüse ist wichtig. Sie stellt aus Jod und Eiweissbausteinen lebenswichtige Hormone her. Diese sind mitverantwortlich für nahezu alle Stoffwechselvorgänge und sorgen für die reibungslose Funktion von Nervensystem, Herz, Kreislauf und Muskulatur. «Um ganz sicher zu sein, ob eine Schilddrüsenerkrankung vorliegt, muss die Ultraschall-Untersuchung Pflicht werden, denn nur so können wir eine exakte Diagnose stellen», sagt Schumm-Draeger. Würden die Kassen für alle 15- bis 40-jährigen die Kosten für Ultraschall-Untersuchungen übernehmen, könnten sie jährlich mehr als eine halbe Milliarde Euro sparen.

Schilddrüsen-Initiative Papillon/journalMed



Taucherkrankheit bei Walen?

Die militärischen Sonarsysteme zur Ortung von U-Booten stehen schon länger im Verdacht, die Strandung von Walen zu verursachen. Jetzt hat ein britisch-spanisches Wissenschaftlerteam Hinweise darauf gefunden, wie das akustische Peilsystem den Meeressäugern schaden könnte. Das Team hatte zehn Schnabelwale untersucht, die im September 2002 auf den Kanarischen Inseln verendet waren.

Die ersten Tiere waren vier Stunden nach Beginn eines Marinemanövers gestrandet, das in der Nähe abgehalten und in dessen Verlauf auch Sonar eingesetzt worden war. Alle Wale wiesen Blutstauungen auf, weil Gasbläschen die Gefäße verstopften, und aus kleineren Adern war Blut in das Gewebe ausgetreten. Ähnliche Gasblasen habe man auch bei Delphinen gefunden, die in Grossbritannien gestrandet seien, schreiben die Forscher in «Nature». Sie gehen deshalb davon aus, dass die Tiere eine Gasembolie erlitten haben. Gestört durch das Sonar, seien sie womöglich zu schnell aufgetaucht und wären so Opfer dieser Taucherkrankheit geworden. Es bestehe aber auch die Möglichkeit, dass die Schallwellen des Sonars selbst die Bildung der Bläschen verursacht hätten. Diese Erklärung war bereits vor zwei Jahren von Forschern des Navy Marine Mammal Program vorgeschlagen worden.

NZZ/ Nature 425, 575/576 (2003).

Rezeptfreie Schmerzmittel – bitte ohne Koffein

Wer in der Apotheke rezeptfreie Schmerzmittel kauft, sollte genau darauf achten, welche Wirkstoffe sie enthalten: Kombinationspräparate mit Koffein, die unter den meistverkauften rangieren und intensiv beworben werden, führen auf Dauer zur Gewöhnung und können unangenehme Spätfolgen haben, warnen Experten beim Deutschen Schmerzkongress 2003 in Münster. Schmerztherapie findet in Deutschland meistens in Eigenregie statt: Von den 162 Millionen Packungen Schmerzmitteln, die 2002 verkauft wurden, waren 80,4% nicht verschreibungspflichtig. Aber rezeptfrei heißt nicht risikofrei: Unter den zehn meistverkauften Medikamenten finden sich immerhin zwei koffeinhaltige Kombinationspräparate, an die sich der Körper schnell gewöhnt. «Für die Selbstmedikation sind diese Medikamente überflüssig», so Prof. Dr. Gerd Glaeske von Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen.

journalMed

BUCHTIPP

Vegetarisches für Gäste



Seien es Cocktail-Häppchen, sei es ein Dreigänge-Menü oder ein Grillfest, die raffinierten fleischlosen Rezeptideen von Celia Brooks Brown überzeugen nicht nur Vegetarier auf Anhieb, sondern auch eingefleischte Fleischesser. Tatsächlich lässt einem Englands angeblich bekannteste Vegetarianerin schon beim Blättern in diesem schön illustrierten Buch das Wasser im Munde zusammenlaufen. In neun Kapiteln serviert sie köstliche Menüvorschläge für Kanapees, kalte Platten, Schnellgerichte, feine Vorspeisen, verführerische Hauptgerichte, leckere Desserts, Frühstück und Brunch sowie einfache Rezepte für Fisch und Meeresfrüchte. Jedes Menü ist Schritt für Schritt erklärt und bietet keinem Hobbykoch Schwierigkeiten. Ein festlicher Vorschlag gefällig? Beginnen Sie z.B. mit den «Avocadato-Tomaten-Crostini» (vegan) und lassen Sie einen «Pastinaken-Birnen-Salat mit Gorgonzola-Dressing» folgen. Der Salat kann zwar fast schon als Hauptmenü gelten, aber wenn schon festlich, dann eben richtig und mit einem Hauptgang, mit dem Sie bei Ihren Gästen so richtig punkten werden: «Gegrillte Tofu-Mango-Spiesse» zusammen mit einem rauchigen «Auberginen-Relish». Zum Nachtisch sei schliesslich der «Schokoladen-Käse-Kuchen mit kandierten Pekannüssen» empfohlen. Gewiss, als Ganzes eine aufwändige Menüfolge! Aber man kann ja nach Lust und Laune Einzelnes aus dem Buch herauspicken. Unter den 76 Rezeptideen findet sich mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas. Bon appetit!

Celia Brooks Brown, «Vegetarisch für Gäste. 76 schicke Rezepte vom Dinner bis zum Partybuffet», Christian Verlag, München, 160 S., geb., ISBN 3-88472-570-X, CHF 42.-/Euro 24.90 • CU



A. Vogel
Fit durch den Winter

Wertvolle Gesundheits-Tipps und schmackhafte Rezepte

Fitness im Winter

Ob Zug, Büro, Einkaufscenter oder Schule – in der kalten Jahreszeit sind die Viren überall, ein Entrinnen gibt es nicht. Und doch bleiben manche Menschen von den Virusattacken unbehelligt, während andere dauernd auf der Nase liegen. Man sollte eben nicht einfach abwarten, bis man sich eine Erkältung «einfängt», sondern rechtzeitig vorsorgen. Denn es gibt einige wirkungsvolle Tricks und Tipps, um den Viren das Leben schwer und sich selbst das Überwintern leicht zu machen. Wie Sie und Ihre Familie so fit bleiben, dass Erkältungen keine oder kaum Chancen haben, erfahren Sie aus der neuen A. Vogel-Broschüre. Sie erhalten sie in der Schweiz gratis in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Oder Sie senden uns ein an Sie adressiertes C5 Couvert zu, und Sie bekommen umgehend Ihr Gratis-Exemplar.

Verlag A. Vogel, Postfach 63, CH 9053 Teufen oder Verlag A. Vogel, Postfach 55, D 78441 Konstanz. Kennwort: *Fit durch den Winter*.

Viel Cola macht Kopfweh

Bei Kindern und Jugendlichen mit häufigen Kopfschmerzen lohnt es sich, gezielt nach Cola-Konsum zu fragen. Trinken Betroffene täglich 1,5 Liter und mehr und verzichten dann darauf, haben sie sehr gute Chancen, dass die Kopfschmerzen dauerhaft verschwinden. Das ist das Ergebnis einer Studie von Kopfschmerz-Spezialisten um Dr. Rachel Hering-Hanit aus Kfar Saba in Israel. Bei 36 Kindern und Jugendlichen, die mindestens viermal pro Woche Kopfschmerzen hatten, ergab die Anamnese, dass die im Durchschnitt neun Jahre alten Patienten mindestens 1,5 Liter Cola pro Tag tranken. Das entspricht einem Koffeinkonsum von fast 200 mg oder zwei grossen Tassen Kaffee täglich, so die Forscher. Die Betroffenen mussten den Cola-Konsum langsam ausschleichen, d.h. pro Tag um 0,2 Liter reduzieren. Zwei Wochen nach dem Cola-Stopp hatten 33 der 36 Patienten keine Kopfschmerzen mehr. Dieser Effekt hielt auch bis zur letzten Untersuchung nach 24 Wochen an.

Ärzte Zeitung

Creme oder Salbe?

Ist das nicht egal? Nein, sagen Fachleute. Im Gegenteil: Ein trockenes Hautekzem kann mit fetter Salbe ganz ohne weiteren Wirkstoff darin nach einigen Tagen von selbst abheilen. Eine wässrige Creme dagegen würde den Zustand verschlimmern. Anderes Beispiel: Eine akute offene oder entzündete Stelle auf der Haut mit einer fetten Salbe zugeklebt, fördert womöglich die Wundinfektion. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Salben (ohne Wasser), Cremes (mit Wasser und Fett) und Gelen (ohne Fett). Wann benutzt man nun die wasserhaltigen Produkte und wann die wasserfreien? Eine Grundregel besagt: Je akuter die Hautkrankheit, desto feuchter muss sein, was aus Tube oder Tiegel kommt. Je chronischer die Hautkrankheit, desto fetter. Wässrige Gele sind fettfrei. Sie eignen sich bei sehr fetter Haut und akuten Hauterkrankungen. Und: Viel hilft nicht besser. Die Haut kann

meist nicht mehr Wirkstoff aufnehmen, als in einer dünn aufgetragenen Menge vorhanden.

Nährstoffmangel bei Babys

Schwangere und Frauen im gebärfähigen Alter haben in Deutschland dramatische Lücken in der Ernährung. Sie nehmen weder genug Jod noch Folsäure und Eisen zu sich, ergab eine aktuelle Risikoanalyse von Professor Dr. Klaus Friese von der Universitätsfrauenklinik München. Diese Defizite erhöhen das Risiko für Früh- und Fehlgeburten sowie für Erkrankungen des Kindes wie Struma (Kropf), Fehlbildungen oder zerebrale Entwicklungsstörungen. Zumeist liegt es an der Unwissenheit über die Bedeutung der Mikronährstoffe: So kannten nur 23 Prozent der befragten Frauen im gebärfähigen Alter die Rolle von Folsäure in der Verhütung von Fehlbildungen. «Mehr Aufklärung!» fordern die alarmierten Forscher. Länder wie Australien und Kanada hätten vorgenommen, wie sich Krankheiten und Behinderungen, z.B. Neuralrohrdefekte (offener Rücken), durch gezielte Interventionen um mehr als 50 Prozent senken lassen.

Medical Tribune

Unfaire Attacke

Prinz Charles (54), ein entschiedener Gegner genetisch veränderter Lebensmittel, ist vom populärsten Wissenschaftsjournalisten des britischen Fernsehens attackiert worden. Der Prinz sei selbst «einer der am stärksten genetisch manipulierten Organismen des Planeten», sagte Lord Robert Winston (63), Professor für Reproduktionsmedizin, nach einem Bericht des «Daily Mirror». Er spielte damit darauf an, dass die Königsfamilie Windsor über Jahrhunderte hinweg immer nur aus einem kleinen «Genpool» des europäischen Hochadels geschöpft hat.

dpa/Ärzte Zeitung

«Ärzte können ihre Fehler begraben, aber ein Architekt kann seinen Kunden nur raten, Efeu zu pflanzen.»
George Sand

HEILPFLANZE DES MONATS

Efeu

Von den heute bekannten 500 Sorten des kriechenden oder kletternden Holzgewächses ist in der Heilkunde nur der gewöhnliche Efeu (*Hedera helix*) von Bedeutung. Volksmäßliche Namen für die immergrüne Pflanze aus der Familie der Efeugegewächse (*Araliaceae*) sind Eppich, Baumwürger oder Mauerwurz. Die mit Haftwurzeln kletternde, sich verzweigende und verholzende Liane kann beachtliche Ausmasse erreichen und blüht erstmals im Alter von acht bis zehn Jahren. Die späte Blütezeit fällt in den September bis Dezember. Die sich daraus entwickelnden mattschwarzen Früchte reifen erst im nächsten Frühjahr. Die Pflanze ist insgesamt schwach giftig, dabei enthält besonders das Fruchtfleisch der Beeren giftige Saponine, deren Wirkung sich durch Übelkeit und Erbrechen, Reizzungen von Magen und Darm sowie durch Kopfschmerzen zeigt. Efeu wirkt schleim- und krampflösend, auswurffördernd, harn- und schweißtreibend. Von der Antike an wurden junge Zweige, Blätter, Blüten, Beeren und sogar das aus dem Stamm alter Pflanzen austretende Harz für die abenteuerlichsten Indikationen verwendet. Heute werden Auszüge aus Efeublättern in Form von Fertigarzneimitteln erfolgreich zur Behandlung von Infektionen der Atemwege, Keuchhusten und Husten vor allem im Kindesalter verwendet. Auch die Hustentropfen «Bronchosan» sowie der Bronchial-Sirup «Drosinula» (beides nicht in D) von A. Vogel enthalten u.a. Auszüge aus Efeu.

