**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 61 (2004)

**Heft:** 1: Stark bei Rheuma : Arnika

**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:** 14.12.2025

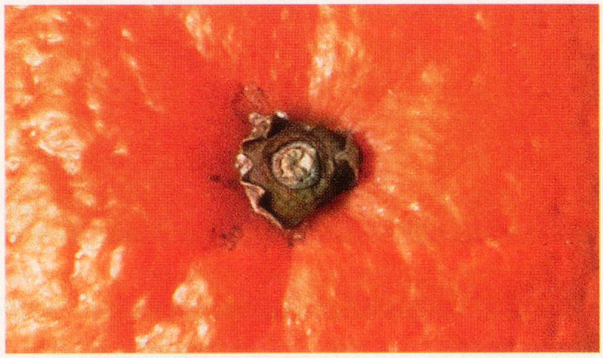
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

## Silikon-Gel für Narben

Ein neues Silikon-Gel zur Narbenbehandlung bildet beim Trocknen eine flexible Schicht, die als wasserfeste, luftdurchlässige Membran ähnlich wirkt wie eine zusätzliche Hautschicht. Dies macht die Narbe weicher, flacher und glatter und erhält dabei das Feuchtigkeitsgleichgewicht und die Elastizität des umliegenden Hautgewebes. Das Gel hilft nachweislich auch gegen die oft bei Narben auftretenden Verfärbungen und gegen Juckreiz. Das schnell trocknende Silikon-Gel ist transparent und geruchsneutral und lässt sich unter Kosmetika auftragen. Es verbessert nicht nur das Aussehen vorhandener Narben, sondern verhindert auch die anormale Narbenbildung nach Verletzungen, Verbrennungen oder Operationen. Gel Dermatix® (ICN Pharmaceuticals) ist auch in der Kinderheilkunde einsetzbar, da es bei weisungsgemässem Gebrauch vollständig bio-kompatibel und verträglich ist. JournalMed

## Ozon verstopft die Adern

Arteriosklerose ist ein natürlicher Alterungsprozess. Im Laufe der Zeit lagern sich Blutfette und weisse Blutkörperchen an den Wänden der Blutgefässe ab und verstopfen im Verlauf der Erkrankung zunehmend die Blutbahn. Neu ist die Erkenntnis, dass körpereigenes Ozon möglicherweise an der Entstehung von Arterienverkalkung beteiligt ist. Wie ein internationales Wissenschaftlerteam in dem US-Journal «Science» berichtet, kann das Reizgas mit Hilfe der arteriellen Ablagerungen entstehen. Dort baue es Cholesterin zu giftigen Molekülen um, welche die Adern weiter schädigten. Die Forscher hoffen, mit diesen Erkenntnissen einen Test zur Arteriosklerose-Früherkennung zu entwickeln. Ein weiteres Team hat eine Möglichkeit gefunden, die Ablagerungen in den Adern abzubauen. Im vergangenen Jahr hatten die Wissenschaftler um Paul Wentworth vom Scripps-Forschungsinstitut im kalifornischen La Jolla erstmals gezeigt, dass Ozon als Bestandteil des Immunsystems im Körper überhaupt eine Rolle spielt. Sie vermuten, dass das Molekül an vielen Entzündungsprozessen beteiligt sein könnte. Auch Arteriosklerose ist von Entzündungsreaktionen begleitet. Deshalb untersuchten die Forscher nun die arteriellen Plaques erkrankter Gefässe. Stern



## O-Saft zerstört Zahnschmelz

Dass Zuckriges nicht gut für die Zähne ist, weiss jeder. Aber auch saures Obst kann die Zähne schädigen. Vor allem Zitrusfrüchte enthalten sehr viele Säuren, die direkt den Zahnschmelz angreifen. Daher darf man unmittelbar nach dem Genuss solcher Früchte nicht die Zähne putzen. Die Zahnbürste «massiert» die Säuren noch mehr in den Zahnschmelz ein und unterstützt so die Zahnschädigung. Spülen Sie lieber den Mund gründlich mit Wasser aus und erhöhen die Speichelproduktion. Besonders gefährlich ist es, Kleinkindern ein Fläschchen mit Fruchtsaft zu geben. Die Dauerumspülung schädigt bereits die ersten Zähne. Forscher der Universitäten Jena und Bristol haben jetzt erstmals eine hoch empfindliche Messmethode erprobt, mit der sie nach eigenen Worten die Erweichung messen können, die nach nur zwei Minuten Einwirkzeit der Fruchtsäuren eintritt.

## Gesunde Raumluft: biologisch

Unsere Raumluft wird zunehmend durch gasförmige, vielfach stinkende Schadstoffe und andere üble Gerüche sowie durch Feinstpartikel unterschiedlichster Art belastet. Zur Entsorgung dieser belasteten Luft waren bisher ver-

fahrenstechnisch hochentwickelte Apparate und Anlagen erforderlich. Das Schweizer Unternehmen Exovap AG hat dazu eine einfache und kostengünstige Alternative entwickelt, die seit 1997 hunderttausendfach im Haushalt, Auto, Arztpraxen, Altersheimen, Restaurants, Hotels, Konferenzräumen erprobt ist. Die Wirkstoffe sind grosse Gitter-Moleküle, vergleichbar mit einem Schmetterlingsnetz, mit denen man die gasförmigen Schadstoffe, Stinkstoffe und auch Feinstäube einfangen kann. Diese Wirkstoffe lassen sich für die Sofortwirkung durch einen Pump-Spray (ohne Treibgase) oder mit Langzeitwirkung durch die Verdunstung eines Gels in die Raumluft ausbringen. Die Gitter-Moleküle mit ihrer eingefangenen Stink-/Schadstofflast werden mit dem vorhandenen Luftstrom weggetragen und in weitem Umkreis verteilt. Das entspricht den für Aerosole geltenden Gesetzmässigkeiten. Wo sich diese Moleküle niederschlagen, werden sie von natürlich vorhandenen Bakterien biologisch abgebaut. Die lösungsmittelfreien und nicht brennbaren Wirkstoffe sind giftklassefrei, dermatologisch unbedenklich und biologisch abbaubar. Infos: *EXOVAP AG, Sägemattstr. 70, CH 3098 Köniz, Tel.: 031 972 00 22, E-Mail: info@exovap.ch, Internet: www.exovap.net*

## Alter: nicht lebenswert?

Selbsttötung kommt in jeder Gesellschaft vor und zieht sich als Phänomen durch die Geschichte der Menschheit. In den letzten Jahren allerdings steigt die Zahl selbstmordgefährdeter älterer Menschen dramatisch. Laut Statistischem Bundesamt entfällt in Deutschland mehr als die Hälfte aller jährlichen Suizide auf über 65-jährige (ca. 8000 Menschen). Jetzt startet das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf eine 18-monatige Studie, die untersuchen soll, welche Ursachen diesem Problem zugrunde liegen. Auch in der Schweiz, die seit über 120 Jahren eine der höchsten Selbstmordraten der Welt verzeichnet, steigen die Suizid-Raten im höheren Alter, besonders bei älteren Männern, steil an.

BUCHTIPP

## Wohlfühlen zu Hause

So wie man beim Lesen eines guten Kochbuchs Hunger bekommt, so bekommt man beim Stöbern durch dieses tolle Buch Appetit auf viele Stunden Wellness in Do-it-yourself-Manier. Da ist aus den Bereichen Ernährung, Schönheit, Wohlbefinden, Harmonie und Fitness alles zusammengetragen, was zum Thema gehört: vom Grossmutterrezept bis zum aktuellsten Trend. Alles kurz und bündig erklärt, einfach und übersichtlich dargestellt: Von der Gute-Nacht-Massage, dem Anti-Stress-Drink, dem Reistag für Hungrige über Salsa-Aerobic, Aromatherapie und Gute-Laune-Tipps bis zu Wannenwonnen und Akupressur. Das Schönste an dem Buch ist, dass man merkt, hier sind praxisgeübte Expertinnen am Werk und noch schöner ist, dass man als Leser ernst genommen wird und sich nicht (wie sonst oft) total doof vorkommt, wenn man nicht mehr Zwanzig ist, total provinziell, wenn man nicht regelmässig in einem edlen «Spa» kurt oder total verblödet, wenn man noch nie etwas von Body-Workout gehört hat. Ein Klasse-Buch mit 1000 Ideen und Anregungen!

Siehe auch S. 43 u. Bestellkarte

*Pitroff/Niemann/Regelin «Wellness. Die besten Ideen und Rezepte für die Wohlfühloase zu Hause», Gräfe und Unzer Verlag, 2003, viele Abb., 160 S., ISBN 3-7742-5568-7*
*CHF 25.90/Euro 15.–* • *IZR*

Gesundheitsweg Appenzellerland

## Appenzeller Gesundheitsportal

Eine neue Plattform im Internet informiert Einheimische und Gäste über die Gesundheitsangebote in den Kantonen Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden: Wellness, Gesundheit, Heilbäder, Naturärzte, Therapien, Massagen, Homöopathie, natürliche Heilmittel, Kräuterkunde und gesunde Ernährung! Auch wer eine Wanderung machen oder über ein bestimmtes Gesundheitsthema nachlesen möchte, findet hier aktuelle Informationen. Internet-Adresse: www.gesundheitskanton.ch

## Nürnberg: BioFach 2004

Vom 19. bis 22. Februar findet in neun Ausstellungshallen des Messegeländes Nürnberg die Fachmesse 2004 für Naturkost, Naturkosmetik, Naturtextilien, sonstige Naturwaren, Ökolandbau, Vermarktung und GreenFinance statt. Bei rund 2000 BioFach-Ausstellern aus über 60 Ländern findet sich das komplette Spektrum der Bio-Welt: vom Rohstoff bis zum Convenienceprodukt, von Naturkost bis Naturkosmetik, von der Erzeugung bis zur Vermarktung. Mehr Infos: www.biofach.de

## Frauen: Herzinfarktsymptome

Bei Frauen kündigt sich ein Herzinfarkt oft schon einen Monat vorher durch unerklärliche Müdigkeit oder Schlafstörungen an. Nur ein geringer Prozentsatz der Frauen leidet im Vorfeld eines Herzinfarktes an Schmerzen in der Brust. Das haben amerikanische Wissenschaftler in einer Befragung von 515 Herzinfarkt-Patientinnen herausgefunden. Über ihre Ergebnisse berichteten die Forscher in der Fachzeitschrift «Journal of the American Heart Association». Die Studie der Universität von Arkansas in Little Rock ist eine der ersten, die sich speziell mit Herzinfarktsymptomen von Frauen befasste. Die Symptome der Frauen unterscheiden sich den Resultaten zufolge deutlich von denen von Männern: 70 Prozent der Frauen litten vor dem Infarkt an ungewöhnlicher Müdigkeit und 48 Prozent an Schlafstörungen. Weitere verbreitete Symptome waren Kurzatmigkeit, Ängstlichkeit und Verdauungsstörungen. Nur 30 Prozent der Frauen berichteten dagegen von Enge- und Druckgefühlen in der Brust – bei Männern ein typisches Symptom. Frauen müssten daher darüber aufgeklärt werden, dass neu auftretende Beschwerden wie etwa Müdigkeit erste Anzeichen für einen drohenden Infarkt sein könnten – gerade wenn bei den Betroffenen gleichzeitig Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte oder eine familiäre Veranlagung bestehen. Zu den akuten Beschwerden kurz vor dem Infarkt zählten Kurzatmigkeit, Schwäche, kalte Schweissausbrüche und Schwindelanfälle. Nur 43 Prozent hatten während ihrer Herzattacke Beschwerden in der Brust. Gerade das Fehlen dieser Schmerzen könnte dazu führen, dass ein Herzinfarkt bei Frauen oft zu spät erkannt oder falsch behandelt wird. Die Welt

## Bitterschoggi fürs Herz?

Sollen Menschen mit mildem Bluthochdruck fortan «Ritter Sport» auf ihren Speiseplan setzen? Könnte man meinen, folgt man den Ergebnissen einer kleinen Studie. Aber nur dunkle Schokolade wirkt! Jeweils eine Tafel Ritter Sport Halbbitter oder 90 g weisse Schokolade durften sich 13 (!) Patienten mit neu entdecktem, mildem Hypertonus (Hochdruck) zwei Wochen lang täglich auf der Zunge zergehen lassen. Die 480 kcal für die süsse Ernährungs-Ergänzung sollten die Probanden an anderen Mahlzeiten einsparen. Wie sich zeigte, milderte nur die dunkle Nascherei den Hochdruck. Nach der Schokopause kehrte der Blut-

druck dann zum Ausgangsniveau zurück. Dies berichteten der Pharmakologe Dr. Dirk Taubert und Kollegen von der Universität Köln in der Zeitschrift «JAMA». Verantwortlich sind nach ihrer Vermutung pflanzliche Polyphenole im Kakao. MedicalTribune

## Kakao: tatsächlich gesund

Dass Kakao auch ohne die Schoggi-Kalorien gesund ist, bestätigt eine Meldung der «Ärzte Zeitung»: «Eine Tasse heisser Kakao tut gut an Tagen, an denen es draussen kalt und ungemütlich ist. Sie wärmt nicht nur Leib und Seele, sie schützt auch vor Krebs, vor Herzkrankheiten und hält das Altern auf, denn sie enthält Antioxidantien. Das haben jetzt wie-

© Pronatec, Winterthur

Frisch geerntete Kakaofrüchte, nicht von einer Plantage, sondern direkt aus dem Urwald der Dominikanischen Republik. Das biologisch zertifizierte Anbauprojekt, das 800 Bauern Arbeit gibt, wurde von einer Schweizer Firma initiiert.

der Chemiker der Cornell University in Geneva im US-Staat New York in einer Studie bestätigt. Dass Schokolade gesund ist, wissen wir inzwischen, aber die Chemiker um Professor Chang Young Lee setzen noch einen drauf: Kakao enthält eine höhere Konzentration an Antioxidantien als andere Getränke, die ebenfalls als besonders gesund gelten. Eine Tasse heisser Kakao hat fast zweimal mehr Antioxidantien als ein Glas Rotwein, zwei- bis dreimal mehr als eine Tasse grüner Tee und gar vier- bis fünfmal mehr als eine Tasse schwarzer Tee, teilt die American Chemical Society mit. Die Chemiker haben übrigens Instant-Kakao-Pulver verwendet, zwei Teelöffel auf eine Tasse heisses Wasser.»

## Wehen-Schmerz: Strampeln

Gynäkologen aus der Schweiz und Deutschland wiesen an einem Kollektiv von 50 Kreissenden nach, dass Radeln die Geburt erleichtert. Die Frauen, die bereits regelmässige, schmerzhafte Wehen hatten, liess man je 20 Minuten kontinuierlich moderat auf dem Fahrradergometer strampeln und die Schmerzen dabei auf einer visuellen Analogskala einstufen. Mehr als drei Viertel der Gebärenden verspürten deutliche Schmerzerleichterung, passend dazu waren erhöhte Betaendorphine (körpereigene Substanzen, die an den Synapsen der Nervenzellen die Weiterleitung der Schmerzinformation blockieren) nach der Belastung messbar. Die Feten verkrafteten den Geburts-Sport gut, sie reagierten mit natürlichem Herzfrequenzanstieg. Positiv auch, dass das Strampeln die Entbindung vorantrieb: Die Wehenhäufigkeit nahm während und nach der Belastung zu. MedicalTribune

## Training für die grauen Zellen

Bilden Sie aus dem Wort ECHINAFORCESIRUP so viele neue deutsche Wörter wie es geht. Dabei dürfen die einzelnen Buchstaben nur so oft verwendet werden, wie sie im Wort vorkommen (z.B. nur ein N pro Wort). Hingegen sind Variationen wie FISCH, FISCHER, FISCHEN erlaubt. Länder- und Städtenamen sind ebenfalls erlaubt, Vor- und Familiennamen gelten nicht. **Wer mehr als 60 einzelne Worte findet, kann seine (bitte leserliche) Aufstellung an die Redaktion schicken. Den 10 besten Tüftlern winken schöne Buchpreise.**

*Adresse: Verlag A. Vogel, Redaktion, Postfach 63, CH 9053 Teufen bzw. Postfach 55, D 78441 Konstanz. E-Mail: i.zehnder@verlag-avogel.ch*