

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 25.01.2026

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

### Bild des Monats

3

Pistazien (Pistacia vera)

### Editorial

5

### Aktuelles und Wissenswertes

6

- Stress verursacht Depressionen
- Krebsvorbeugender Hopfen
- Apropos Chitosan
- Bäume wachsen in der Stadt schneller
- Neues im Schweizer Gesundheitswesen
- Buchtipp: «Tinnitus lindern»
- Moorbad in Gontenbad/AR
- Johanniskraut und Pille: Entwarnung
- Hänseleien sind nicht harmlos
- Tagung in Thun: Pflegebedürftige Eltern
- Neue Forschungen zur Efeu-Wirkung
- Weniger Wechseljahrhormone verordnet
- Ur-Dinkelspreu
- Reise nach Sri Lanka

### Thema des Monats

10

In der Rheumabehandlung hat die Physiotherapie mit ihren Kälte- und Wärmeanwendungen einen festen Platz. Lesen Sie, was wann hilft und wie Sie sich zuhause bei chronischen Gelenkproblemen und/oder Gelenkzündungen selbst helfen können.

### Patient Knie

17



Neue Forschungen haben ergeben, dass die Wirkstoffe der Arnika Entzündungen in den Gelenken schon ganz am Beginn der dabei ablaufenden chemischen Prozesse stoppen können. Ähnliches kennt man bisher nur von Kortison, das aber gespritzt werden muss.

### Heiss, scharf und heilend

18

Peperoncini oder Chilischoten gibt es in den verschiedensten Schärfegraden. Besonders in Asien sind die «heissen» Früchte Bestandteil der täglichen Nahrung. Der Scharfmacher in den Chilis, ein Stoff namens Capsaicin, schickt Flammen durch Kehle und Gehirn, betäubt aber auch Nervenschmerzen. Kaum etwas davon findet sich in Gemüsepaprika, der deshalb nicht weniger gesund ist.

### Im Takt der inneren Uhr

22

Essen wir aus purer Gewohnheit zu bestimmten Zeiten? Ist der frühe Morgen der richtige Zeitpunkt, zur Arbeit zu gehen? Wann ist unsere Konzentration am besten? Und richtet sich die Einnahme von Medikamenten nach der Tageszeit? Chronobiologie und Chronomedizin haben die Antworten.



### Schleudertrauma

26

Schleudertraumata infolge von Auto- oder Sportunfällen sind ein komplexes Thema. Auch die Homöopathie hat Lösungsansätze.

### Professor Bankhofer im Interview

28

Der prominente Buchautor und TV-Gesundheitsexperte mag den Winter und weiss, welche guten Kräuter uns bei schlechtem Wetter beschützen.

### Gesundheitsforum

32

Expertin am Telefon: Ingrid Langer

### Was? Warum? Wie?

32

Babys, die zuviel schreien

### Leserforum

33

### News/Impressum

36

Stehen Sie Kopf!

### Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche

Scharfe Eintöpfe

### GN-Themen im nächsten Monat

Keine Angst vorm Fett

Mit Fettsäuren gegen Entzündungen

Im Trend: NIA – Getanzte Fitness

Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben.

Interview mit Dr. Marianne Koch