Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Rubrik: Was? Warum? Wie?

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

Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums. Die Apothekerin Ingrid Langer äussert sich diesmal zu hohem Blutdruck.

Ein gut eingestellter Blutdruck ist lebenswichtig. Häufig suchen Anruferinnen und Anrufer unseren Rat, wie sie mit pflanzlichen Heilmitteln einen hohen Blutdruck behandeln können, weil sie wegen der möglichen Nebenwirkungen der synthetischen Arzneimittel besorgt sind. Das Ziel jeder Arzneitherapie ist die Senkung des erhöhten Blutdrucks, um Folgeschäden zu verhindern. Der Arzt richtet sich bei der Medikamentenwahl nach den Begleiterkrankungen. Das Medikament hat die Aufgabe, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern und Komplikationen für Herz, Nieren und Gefässe zu vermeiden. Ich rate immer wieder dazu, diese Medikamente, die den Patienten beschützen, nicht einfach durch pflanzliche Heilmittel zu ersetzen, da ein Pflanzenpräparat nicht die oft notwendige schnelle und starke Blutdrucksenkung bewirken kann. Jedoch empfehle ich den Patienten gerne, begleitend neben den vom Arzt verordneten Medikamenten, aber nicht ohne Rücksprache mit ihm, unsere Weissdorntropfen Crataegisan einzunehmen. Sie vertragen sich mit den vom Arzt verordneten Medikamenten. Die Summe der Inhaltsstoffe von Weissdorn senkt den Widerstand in den Gefässen und hat dadurch eine geringe blutdrucksenkende Wirkung. Ausserdem wird das altersbedingt schwächer gewordene Herz in seiner Leistungsfähigkeit gestärkt und die Herzdurchblutung sowie die Sauerstoffversorgung verbessert. Rückmeldungen bestätigen mir, dass mit unserem Crataegisan stärkere blutdrucksenkende Mittel eingespart werden können. • Ingrid Langer

Nächtelang herumtragen, stündlich stillen oder wickeln: Die meisten Methoden, das Dauergebrüll von Schreibabys abzustellen, sind eher kontraproduktiv und verstärken die Unruhe des Kindes noch.

Schreibabys

sind zwischen 20 und 25 Prozent aller Neugeborenen. Sie leiden vor allem unter Schlafproblemen: Nachts sind es nur wenige Stunden, tagsüber meist nur 30 Minuten ohne Unterbrechung. Die Babys wirken übermüdet, schlafen aber nicht ein, sondern reagieren auf jeden Reiz mit Schreiattacken. Diese beginnen ab dem achten Lebenstag, erreichen ihren Gipfel nach sechs Wochen und klingen nach dem dritten Monat ab. Bei etwa vier Prozent dauert die Schreiphase allerdings erheblich länger. Schreibabys lassen sich nicht mit den üblichen Strategien wie Stillen, Wickeln oder Tragen beruhigen. Ein Baby gilt als Schreibaby, wenn es mindestens drei Stunden täglich an mindestens drei Tagen wöchentlich über mehr als drei Wochen brüllt und quengelt. Hilfe für die Babys und vor allem die geplagten Eltern gibt es in Schreiambulanzen oder -sprechstunden an Universitäts- und Kinderkliniken, sozialpädiatrischen Zentren und Facharztpraxen, wo oft schon mit wenigen Terminen geholfen werden kann. Dort bekommen die Eltern nicht nur das dringend benötigte Verständnis, sondern lernen ganz praktisch, sich auf wenige, gleichbleibende Beruhigungsarten zu konzentrieren und nicht immerfort Neues auszuprobieren. So sollte das Kind zum Schlafen immer ins Bettchen gelegt, aber nicht bei der kleinsten Aufregung wieder auf den Arm genommen, geschaukelt oder immer wieder gestillt werden. Die Händchen zusammenzuführen, leises Summen und ein Tuch, in das das Baby eingewickelt wird, können ebenfalls hilfreich sein. Das klappt nicht von heute auf morgen, doch mit regelmässigem Üben kann das gestörte Schlaf-Wach-Verhalten reguliert und dadurch auch das exzessive Schreien reduziert werden. • IZR