

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 3: Keine Angst vorm Fett?

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: 27.03.2026

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

Komplementärmedizin

Das Fort- und Weiterbildungsangebot für Komplementärmedizin der deutschen Ärztesellschaft für Erfahrungsheilkunde beinhaltet 2004 erstmals die Möglichkeit, an Wochenend-Kompakt-Seminaren teilzunehmen. Für den Erwerb der Zusatzqualifikation müssen Ärzte an vier Kursen teilnehmen. Die ersten Kurse können im März in Kassel und im Juni in Baden-Baden belegt werden. Ein weiterer Kurs findet im Rahmen der Medizinischen Woche in Baden-Baden im Oktober/November statt. *Info: Medizinverlage Stuttgart, Verwaltungsmanagement, Oswald-Hesse-Str. 50, D 70469 Stuttgart, Tel. D 0711/893 13 65, E-Mail: medwoche@medizinverlage.de Internet: www.medwoche.de.*

Beratung für Krebspatienten

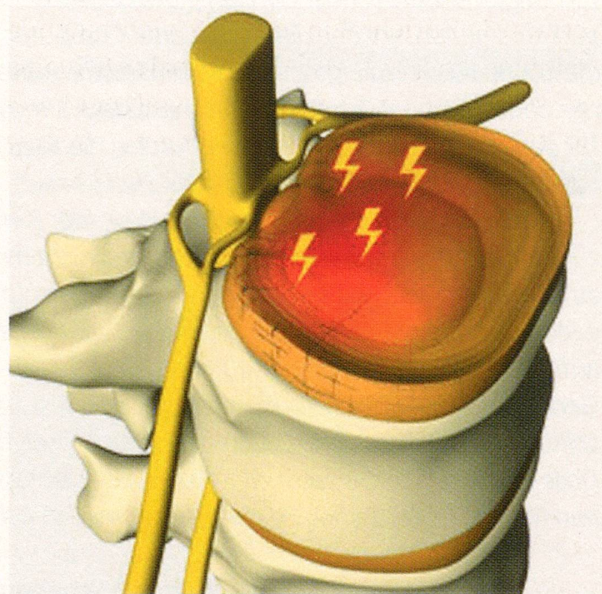
Immer mehr Tumorpatienten verspüren das Bedürfnis, sich zusätzliche Informationen und Empfehlungen einzuholen, fühlen sich aber von der Informationsflut, die sie durch die Medien erhalten, überfordert. Die Klinik für Tumorbiologie in Freiburg (Breisgau) bietet deshalb den ganzheitlich orientierten, ambulanten Beratungsdienst «Second opinion» (2. Meinung) an, den seit 1999 rund 1000 Patienten in Anspruch genommen haben und der im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie evaluiert wurde. Die ersten Ergebnisse dieser Untersuchung liegen jetzt vor. Danach wünschen 95 Prozent der Patienten eine Orientierungshilfe und 90 Prozent eine umfassende Beratung. «Die wissenschaftliche Begleitung des Beratungsangebotes «Second opinion» hat gezeigt, dass die meisten Patienten mit der fachlichen Kompetenz ihrer Ärzte durchaus zufrieden sind. Über den Umfang an erhaltenen Informationen und die Art und Weise, wie ihnen die Informationen vermittelt werden, herrscht jedoch eine grosse Unzufriedenheit», so Prof. Hans Helge Bartsch, Ärztlicher Direktor an der Klinik für Tumorbiologie. Auch gebe es seitens der Patienten viel Kritik am mangelnden Informationsaustausch der behandelnden Ärzte

und Einrichtungen untereinander. Mehr als 50 Prozent der Patienten geht es nicht nur um eine Einschätzung ihrer Krankheitssituation, sondern auch um ein Selbsthilfekzept, das individuell auf ihre persönliche Situation zugeschnitten ist.

Klinik f. Tumorbiologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Neue Bandscheibenkrankheit

Auf dem Deutschen Orthopädenkongress im November 2003 in Berlin stellten Forscher eine neue Bandscheibenkrankheit vor: den isolierten Bandscheibenschmerz oder intradiskalen Schmerz, wie ihn die Fachleute bezeichnen. Neu dabei ist die Erkenntnis, dass die Bandscheibe selbst schmerzen kann. Bisher war man davon ausgegangen, dass sie keine eigenen Schmerzfasern besitzt und deshalb – logischerweise – auch nicht schmerzen kann. Von dieser neuen Entdeckung profitieren etwa 30 bis 40 Prozent der Rückenschmerzpatienten, deren Schmerzen bisher nicht optimal behandelt werden konnten. Die einzig wirksame Therapie bei dieser Krankheit stellt der Mikrolaser da. Dabei wird eine 0,2 Millimeter dünne Laserfaser in die Haut der Bandscheibe



geschoben. Die Laserenergie lässt das Bindegewebe dann schrumpfen und verschweisst kleine Einrisse. Durch die wärmebedingte Ein-

schmelzung von Bandscheibengewebe (Wärmeeffekt) mit Hilfe des Lasers kommt es zu einer Zerstörung der Produktionsstätten der Nervenübertragungstoffe und damit zur Unterbrechung der Weiterleitung von Schmerzsignalen an das Gehirn und so zur Beseitigung der meist chronischen Schmerzen. Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Rückenschmerz-Spezialist aus München und Präsident der Wirbelsäulenliga e.V. wendet diese Therapie erfolgreich in seiner Praxis an. Der Patient ist bereits wenige Stunden nach dem Eingriff wieder reisefähig und bereits wenige Tage später stellt sich eine deutliche Besserung der Schmerzen ein.

Aktion Gesunder Rücken (AGR)

Dagmar Herzog-Seminare

Die Psychologin und Erfolgsautorin Dagmar Herzog hat in jahrzehntelanger empirischer Entwicklungsarbeit die Herzog-Methode entwickelt und kontinuierlich verfeinert. Basierend auf den Erkenntnissen der modernen Emotionsforschung führt sie unmittelbar zum Erfolg. Durch die Anwendung der Methode können Suchtprogramme und negative Verhaltensmuster erkannt, gelöscht und durch positive Programme ersetzt werden. Seminartermine in Zürich: «Emotionales Nichtrauchertraining» am 26. 3. 04, «Emotionales Schlankheitstraining» am 27./28. 3.04, «Kraft der Emotionen» 15./16. 05. 04. *Infos: Dagmar Herzog GmbH, Wörnbrunner Strasse 40 a, D-82031 Grünwald, Tel. 0049 89 64 96 22 90, Internet: www.dagmarherzog.de*

Weiterbildung: Wickelfachkraft

Der Einsatz und damit der Nutzen von Wickel und Kompressen hat in den letzten Jahren eine Renaissance erlebt. Wickel sind zum festen Bestandteil einer nachhaltigen, vernetzten und modernen Pfl egetätigkeit geworden. Aufgrund der grossen Nachfrage kann die Weiterbildung zur Wickelfachfrau(-mann), welche M. Ducommun-Capponi und V. Brumm anbie-

ten, bereits zum dritten Mal durchgeführt werden. Die Teilnehmenden werden in der 15 Tage dauernden Weiterbildung, die sich in sechs zweitägige und in ein dreitägiges Seminar gliedert, befähigt, Wickel und Kompressen in ihre Berufspraxis einzuplanen, diese selbst professionell anzuwenden sowie andere in diesem Fachbereich anzuleiten. Weitere Schwerpunkte sind: Verarbeitung und Anwendung von Heilpflanzen, Aromapflege, Kneipp Hydrotherapie sowie Einblicke in die Arbeit mit Wickel und Kompressen in der anthroposophischen Pflege. Die Kurse richten sich an Fachleute mit einer pflegerischen, betreuerischen und/oder therapeutischen Vorbildung.

Infos, Unterlagen zur Weiterbildung bzw. zum Infoabend vom 8. März 2004 in Zürich bei: Vreni Brumm, Dorfstrasse 7, CH 8703 Erlenbach, Tel. 01 910 07 88, E-Mail vreni@brumm.ch

Die Anmeldefrist für den dritten Durchgang der Weiterbildung ist auf den 15. Juni 2004 festgelegt. Mit Ausnahme des Seminars zu Kneipp-Hydrotherapie finden alle Seminare in einem Bildungsbaus bei Aarau statt.

Auch das noch!

Italienische Forscher haben jetzt eine Pille entwickelt, die Antioxidantien aus einem Glas Rotwein in konzentrierter Form enthält, berichtet das Magazin «bild der wissenschaft online». Erfunden wurde die Rotwein-Pille vom Biochemischen Institut in Pavia. In den Tabletten seien die gesunden antioxidativen Polyphenole konzentriert.

Die Klosterbrauerei Neuzelle (südlich von Frankfurt/Oder) hat ein (alkoholhaltiges) Anti-Aging-Bier mit Sole, Spirulina-Algen und Flavonoiden entwickelt, das man trinken oder als Badezusatz verwenden kann. Die Brauerei erklärt, das Bier rege die Magen-Darm-Tätigkeit an, senke zu hohen und erhöhe zu niedrigen Blutdruck, wirke harmonisierend, bringe Körper, Geist und Seele in Einklang und fördere das Wohlbefinden. Ein ganz besonderes Bier also, das auch ein besonderes Etikett hat: «Der erschaute Mensch» steht da drauf. *Ärzte Zeitung*

Entgleiste Schilddrüse verwirrt

Die allein stehende 63-jährige Frau schien unter einem akuten Schub einer Psychose zu leiden: Sie war verwirrt, agitiert, reizbar und berichtete von optischen Halluzinationen. Ausserdem kapselte sie sich ab und geriet in eine zunehmende Verwahrlosung. Ähnlich hätte sich auch eine schizophrene Psychose äussern können – allerdings wäre eine solche Neuerkrankung im Alter der Patientin ungewöhnlich. Beidseitige Lidödeme, eine trockene, kühle Haut und eine leicht verlangsamte Herzfrequenz lenkten den Verdacht auf eine Hypothyreose (Unterfunktion der Schilddrüse). Auffallend war auch die Gewichtszunahme von fünf Kilogramm im letzten halben Jahr. Solche psychotischen Zustandsbilder sind allerdings bei Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion eher selten. Häufiger (in 40 bis 90% der Fälle) beobachtet man Depressionen und kognitive Veränderungen, schreiben Dr. Christian Meier und seine Kollegen von der Abteilung für Endokrinologie der Universitätsklinik Basel in der «Deutschen Medizinischen Wochenschrift». Dazu zählen z.B. Gedächtnisstörungen, ein verlangsamter Gedankengang sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite. Psychiatrische Auffälligkeiten können erste Symptome einer gestörten Schilddrüse (Über- oder Unterfunktion) sein, noch bevor sich die Erkrankung durch körperliche Beschwerden bemerkbar macht. Wird die Schilddrüse behandelt, klingen die psychiatrischen Symptome ab.

Medical Tribune

Probleme im Schlaf lösen

Ein scheinbar unlösbares Problem löst sich oft wie von alleine, wenn man eine Nacht darüber geschlafen hat. Jan Born von der Universität Lübeck und seine Kollegen konnten diese Erfahrung nun auch wissenschaftlich belegen: In ihren Experimenten kamen mehr als doppelt so viele Probanden auf die kreative Lösung eines Problems, wenn sie eine Nacht darüber schlafen konnten. Das berichten die For-

scher in der Fachzeitschrift «Nature». Um den Wahrheitsgehalt des Sprichworts «Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf» zu untersuchen, überlegten sich die Forscher einen ausgeklügelten Test: Die Testpersonen bekamen die Aufgabe, Zahlenreihen nach zwei vorgegebenen Regeln zu bearbeiten, um die letzte Zahl als Lösung angeben zu können. Die dafür benötigte Zeit wurde gemessen. Nicht bekannt war den Teilnehmern, dass es dabei auch einen schnelleren Weg zur Lösung gab. Die Probanden konnten nach Einübung dieser Aufgabe entweder acht Stunden schlafen oder sie hatten den Tag oder die Nacht über wach zu bleiben. Dann wurden sie erneut vor die selbe Aufgabe gestellt. 60 Prozent der Ausgeschlafenen konnten das Problem lösen, aber nur 22 Prozent derjenigen, die wach gewesen waren. Die Tageszeit oder die Müdigkeit der Probanden hatten dabei praktisch keinen Effekt, schreiben die Wissenschaftler. Auch habe die bessere Bewältigung der Aufgabe nichts mit Lernen durch Übung zu tun. Was dabei im Gehirn genau vorgeht, ist jedoch nicht bekannt. Der Schlaf sei eben doch nicht so unproduktiv, wie viele Menschen glauben, erläutern Pierre Maquet und Perrine Ruby die Ergebnisse in einem begleitenden Kommentar in «Nature».

bild der wissenschaft/Karin Otzelberger

Gehirn wächst beim Lernen

Forscher der Universitäten Jena und Regensburg haben erstmals ein Wachstum des Gehirns bei lernenden Erwachsenen nachgewiesen. Zuvor war nur bekannt, dass sich einzelne Zellen, etwa nach Verletzungen, neu bilden können, und die Forschung ging davon aus, dass erwachsene Gehirne nicht mehr grösser würden, sondern sich durch Krankheit oder mit dem Alter zurückbildeten. Nachgewiesen wurde das Gehirnwachstum mittels Magnetresonanztomographie-Aufnahmen. Ob das Wachstum auf eine Vermehrung von grauen Zellkörpern oder von Stützzellen und Synapsen zurückzuführen ist, müssen weitere Tests zeigen.

dpa/Pharmazeutische Zeitung

Zur Arzneipflanze des Jahres wurde 2004 die Pfefferminze gewählt. Die Juroren des «Studienkreises für Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Uni Würzburg begründeten ihre Entscheidung mit der vielfältigen Nutzbarkeit bei Verdauungsstörungen, Magenverstimmung, Leber-/Galleproblemen, Schwellungen und Rheuma. Das im ätherischen Öl enthaltene Menthol wirkt antiseptisch und verleiht als Bestandteil von Zahnpasten, Mundwässern und Lutschbons frischen Atem.

Die Gattung umfasst 25 Arten, die in den gemässigten Zonen Europas, Asiens und Afrikas in der freien Natur vorkommen. Eingebürgert gedeihen sie in Nord- und Südamerika. Die häufige Bildung von Hybriden erschwert auch in unserem modernen Zeitalter die nähere Bestimmung der einzelnen Individuen und macht sie im Laufe der Geschichte fast unmöglich. Tatsache ist lediglich, dass die Minze schon den antiken Kulturvölkern bekannt war.

Aus einer Kreuzung der Krause- oder Ährenminze (*Mentha spicata*) mit der in feuchten Gebieten gedeihenden Bach- oder Wasserminze (*Mentha aquatica*) entstand die uns heute vertraute Echte Pfefferminze (*Mentha piperita*). Entdeckt wurde sie 1696 vom englischen Botaniker John Ray, der ihr auch den Namen gab. Sie wird heute in Kulturen angebaut. Die Echte Pfefferminze wird etwa 30 bis 80 Zentimeter hoch. Ihr Stängel ist kantig, ihre Blätter sind länglich bis elliptisch und gegenständig angeordnet. Die rosafarbenen Blüten stehen dicht in ährenartigen Blütenständen. Wie oft bei Kreuzungen sind die Blüten der Pfefferminze steril. Die Fortpflanzung erfolgt vegetativ mit unterirdischen Ausläufern.

Für Heilzwecke wird das gesamte Kraut

gesammelt. Es ist reich an ätherischem Öl mit hohem Mentholgehalt (bis zu 60 Prozent), an Flavonoiden, Gerb- und Bitterstoffen. Aufgrund des idealen Zusammenwirkens dieser Substanzen lassen sich die vielfältige Anwendungsmöglichkeit der Pfefferminze in der Naturheilkunde erklären. Das ätherische Öl ist bei gewissen Hautreizungen entzündungswidrig, es erleichtert das Abhusten bei Erkrankungen der oberen Atemwege und wirkt blähungstreibend und krampflösend bei Magenverstimmung, mangelnder Gallensekretion und anderen Verdauungsproblemen. Ausserdem hemmt es die Vermehrung pathogener (krankmachender) Bakterien. Gerbstoffe werden in der Arzneikunde wegen ihrer zusammenziehenden, stopfenden und Kreislauf stärkenden Eigenschaften geschätzt. Flavonoide wirken entzündungshemmend und sorgen ebenfalls für einen gesunden Kreislauf. Bitterstoffe sind die Garanten für eine gute Verdauung sowie einen gesunden Appetit.

Anwendungsmöglichkeiten bei innerlichem Gebrauch: bei Übelkeit, Verdauungsstörungen, Magen-/Darmkatarrh, Koliken und Erkältungen. Äusserlich: bei Infektionen der oberen Atemwege,

Nebenhöhlenentzündungen, Katarrh, Spannungskopfschmerzen, Hautjucken und als schmerzstillende Einreibung bei Nerven- und Gliederschmerzen sowie Weichteilrheumatismus. Für die Teezubereitung werden die frischen oder getrockneten Blätter, für den äusseren Gebrauch das mit Alkohol verdünnte ätherische Öl, die so genannten «Pfefferminztropfen», verwendet.

Frische Pfefferminzblätter sind übrigens auch ein bekömmliches und appetitanregendes Würzkraut für Salate, Suppen, Saucen, Gemüse und Desserts.

• Olga Chudovska



Heilpflanze
des Jahres

Pfeffer-
minze