

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **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:** 02.05.2026

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

### Mariendistel senkt die Zuckerwerte

Iranische Wissenschaftler vom «Institute of Medicinal Plants» in Teheran veröffentlichten vor kurzem vielversprechende Ergebnisse einer Studie an Menschen, die unter Typ-2-Diabetes leiden.

Personen, die neben ihrer normalen Therapie Silymarin, einen Wirkstoff aus der Mariendistel (*Silybum marianum*) erhielten, wiesen deutlich bessere Blutzuckerwerte auf als die Vergleichsgruppe ohne den Pflanzenstoff.

Die Mariendistel wird in der Naturheilkunde bislang vor allem bei Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt. Die Substanz Silymarin, die aus den Samen

gewonnen wird, könnte in Zukunft auch Diabetikern das Leben erleichtern.

An der Doppelblindstudie nahmen 51 Personen teil. Die eine Hälfte erhielt zusätzlich zu ihren normalen Medikamenten dreimal täglich eine Tablette mit Silymarin, die andere Hälfte ein Placebo. In der «Distelgruppe» war zum einen der rote Blutfarbstoff Hämoglobin seltener mit Zucker beladen, zum anderen sank der Blutzuckerspiegel deutlich – beides gilt als Zeichen für eine erfolgreiche Diabetes-Behandlung. Weitere Untersuchungen an einer grösseren Anzahl von Personen sind nun geplant. Medical Tribune

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Die Sprache der Haut

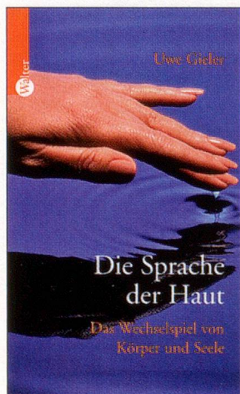
Von manchen Menschen heisst es, sie hätten eine «dünne Haut», während man anderen ein «dickes Fell» nachsagt. Haut ist mehr als eine Hülle; wie kein anderes Organ ist sie Spiegel unserer Psyche. Unser grösstes Organ ist somit auch häufig Austragungsort seelischer Konflikte.

Prof. Dr. Uwe Gieler ist Leiter der Psychosomatischen Dermatologie an der Universitätsklinik Giessen. Der erfahrene Hautarzt schreibt in diesem Buch über die psychischen Hintergründe zahlreicher weit verbreiteter Hautleiden. Wie kommt es zu Allergien, wie zu Neurodermitis oder Schuppenflechte, zu Akne oder zu Nesselsucht? Aggressionen, die an der Haut ausgelebt werden, sind ebenso Thema wie Haut und Schönheit, Lichtallergien, kreisrunder Haarausfall oder die Haut als sexuelles Organ.

Anschaulich erklärt Gieler anhand von zahlreichen Fallbeispielen die Besonderheiten der Haut, die wichtigsten psychosomatischen Hautkrankheiten und ihre Ursachen und setzt sich kritisch mit den Möglichkeiten der Medizin auseinander. Fundiert und gut verständlich geschrieben, ist dieses Buch interessant für alle, die mehr über das Wechselspiel von Haut und Psyche wissen möchten.

**Uwe Gieler, «Die Sprache der Haut», 190 S., broschiert, Walter Verlag 2005, ISBN: 3-530-42191-X, CHF 28.60 / Euro 16.00**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





## Sehenden Auges alt werden

Wer sich bewegt, hat auch im Alter noch den Durchblick, meinen Mediziner der University of Wisconsin. Sie empfehlen Joggen, Treppensteigen und ausgedehnte Spaziergänge.

Die Mediziner haben nämlich einen deutlichen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und altersbedingten Netzhautschäden festgestellt. Bei sportiven Personen sank die Wahrscheinlichkeit, an der so genannten feuchten Makuladegeneration zu erkranken, um 70 Prozent.

Diese Augenerkrankung ist allerdings wesentlich seltener als die «trockene» Form. Dennoch könnte der Effekt von Bewegung auf die Makula insgesamt positiv sein, meinen die Forscher: Sportliche Bewegung beugt Entzündungen vor und schützt die Blutgefäße. Verän-

derungen der Gefäße im Auge spielen eine entscheidende Rolle bei einer Makuladegeneration.

Die Sportempfehlung der amerikanischen Ärzte gründet sich auf eine 15 Jahre dauernde Studie, an der knapp 4000 Männer und Frauen teilnahmen. Bei der ersten von insgesamt vier Untersuchungen lag das Alter der Personen zwischen 43 und 83 Jahren. Alle fünf Jahre überprüften Ärzte die Sehfähigkeit der Teilnehmer.

Eine Notlösung gibt es selbst für Sportmuffel. Wer täglich ein paar Häuserblocks mehr umrundete, verringerte sein Risiko immerhin um ein Drittel.

Medical Tribune

Man muss ja nicht gleich die ganz großen Sprünge machen – auch ausgedehnte Spaziergänge helfen, das Risiko für altersbedingte Netzhautschäden erheblich zu senken.

### Teilnehmer für Molkosan® Vitality-Tests gesucht

Molkosan® Vitality ist ein neues Instant-Getränk auf Molkosan®-Basis mit Orangen-Aroma, Grüntee-Extrakt und Ballaststoffen. Die Bioforce AG sucht Freiwillige, die an Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Blähungen, Völlegefühlen und ähnlichem leiden, und die Interesse haben, Molkosan Vitality zu testen.

Die Teilnehmer erhalten gratis eine Dose (275g) Molkosan Vitality und einen Fragebogen. Während vier Wochen sollte Molkosan Vitality täglich eingenommen und danach der ausgefüllte Fragebogen zurückgesandt werden.

Einsendeschluss für die ausgefüllten Fra-

gebogen ist der 31. März 2007. Die Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ihre Teilnahme wird belohnt – die Bioforce verlost 10 Bücher-Gutscheine à 50 Franken.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei :

Frau Claudia Wieser

Bioforce AG, CH-9325 Roggwil

Tel.: (0041) (0)71 454 61 48 oder

E-Mail: [c.wieser@bioforce.ch](mailto:c.wieser@bioforce.ch)

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz über die Verlosung geführt.)



## Fakten & Tipps

### Erfolg in England für pflanzliches Arzneimittel der Bioforce AG

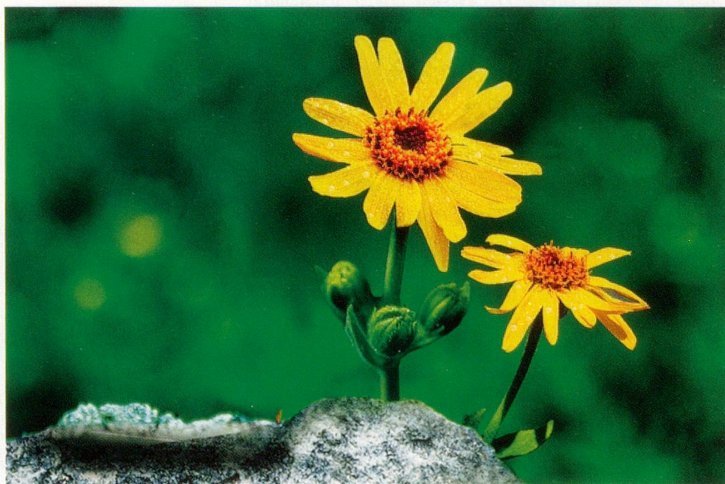
Freude bei den Forschern der Bioforce AG in Roggwil: Das von ihnen entwickelte «A.Vogel Rheuma-Gel» mit hochkonzentrierten Wirkstoffen aus der Arnika montana ist das allererste pflanzliche Arzneimittel, das in Grossbritannien nach den neuen Richtlinien der Europäischen

Union zugelassen wurde. Die britischen Behörden registrierten das Rheuma-Gel noch 2006 als «Traditionelles Heilmittel». Gesamteuropäisch ist damit das A. Vogel-Produkt das zweite als «traditionell» zugelassene Heilmittel in Europa – nach dem «Klosterfrau Melisengeist», der in Deutschland registriert wurde.

Verschiedene Studien in der Schweiz bestätigten die entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung des «A.Vogel Arnica Gel», wie es in Grossbritannien heisst. Sie ist ebenso hoch wie die synthetischer Antirheumatika.

Das «Arnica Gel» (in Deutschland nicht erhältlich) ist zugelassen zur äusserlichen Anwendung bei Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und Muskeln wie z.B. Muskelverspannungen, Muskelkater, Nackensteife, Rückenschmerzen und Schwellungen nach Verletzungen.

Die Bergarnika wird auch in Grossbritannien geschätzt.





## Heilpflanze des Jahres 2007 ist das duftende Veilchen

Das Veilchen (*Viola odorata*) ist als Frühlingsbote und Lieferant von ätherischen Ölen für die Parfümherstellung bekannt. Dass es auch in der Naturheilkunde einen festen Platz hat, wissen nicht so viele Menschen. Das war mit ein Grund für die Experten-Jury, die hübsche, wohlriechende Blume zur Heilpflanze des Jahres 2007 zu wählen.

Schon der griechische Arzt Hippokrates setzte das Veilchen gegen Kopfschmerzen und Sehstörungen ein. Die Äbtissin Hildegard von Bingen schätzte es als Mittel gegen Fieber und Melancholie. Auch der «Kräuterpfarrer» Johann Künzle und der «Wasserdoktor» Sebastian Kneipp verordneten das Veilchenkraut – vorrangig als Hustenmittel.

Heute wird die Pflanze überwiegend bei Erkrankungen der Atemwege, bei nervösen Herz- und Befindlichkeitsstörungen

und bei Hautbeschwerden angewendet. Wild wachsende Veilchen trifft man bevorzugt auf schattigen Wiesen und an Waldrändern an. Im zeitigen Frühjahr zeigen sich die herzförmigen Blätter, und von März bis April blüht die Pflanze, die wegen ihres angenehmen Duftes auch das «Wohlriechende Veilchen» genannt wird.

Die «Heilpflanze des Jahres» wird seit fünf Jahren vom Verein «NHV Theophrastus» mit Sitz in München gekürt. Vom «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen» am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg wird auch eine «Arzneipflanze des Jahres» gewählt, was manchmal zu Verwirrung führt. So war im letzten Jahr die Melisse die Heilpflanze des Jahres, der Thymian die Arzneipflanze 2006.

Als Frühlingsbote geliebt, als Heilpflanze eher unbekannt: Das Veilchen (*Viola odorata*).