

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 2: Hund auf Rezept?  
  
**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](#)

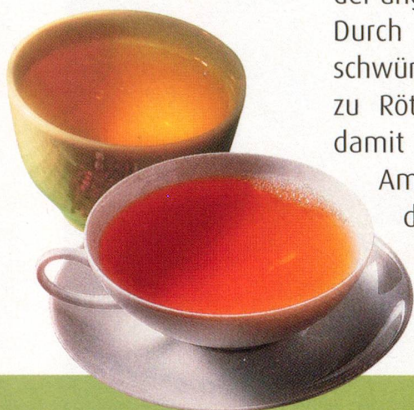
**Download PDF:** 29.01.2026

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



## Fakten & Tipps

Tee-Extrakte zeigen bei aggressiver Strahlung heilende Wirkung auf die Haut.



### Tee gegen Strahlenschäden

Tee-Extrakte können Hautschäden durch Strahlentherapie bei Krebs deutlich verringern. Sie wirken entzündungshemmend und führen auch nach Ende der Bestrahlung zu einer schnelleren Heilung der angegriffenen Haut.

Durch die Bestrahlung bei Krebsgeschwüren kommt es bei vielen Patienten zu Rötungen, aufgeplatzter Haut und damit verbundenen Entzündungen.

Amerikanische Forscher und ihre deutschen Kollegen vom Universitätskrankenhaus in Freiburg verglichen die Wirkung von Extrakten der Aufgüsse von Standard-

beuteln Grüntee und Schwarztee. Beide Extrakte milderten die Schäden und unterstützten die Regenerationsfähigkeit der Haut. Im Vergleich schnitt Grüner Tee sogar noch besser ab.

Mit den Tee-Extrakten können die Mediziner nicht nur die Hautverträglichkeit der Strahlentherapie verbessern. Auch auf den Therapieerfolg könnte sich die Methode positiv auswirken, da Hautschäden dazu führen können, dass die Behandlung unterbrochen werden muss. Durch die Anwendung der Tee-Extrakte könnten die Ärzte möglichst genau dem optimalen Strahlentherapieplan folgen.

wissenschaft.de

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Mehr Zeit – Mehr Glück – Mehr Leben

«Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.» Diesen Satz von Mark Twain greift Gerti Samel in ihrem Buch auf. «Vom achtsamen Umgang mit jedem Augenblick» heisst der Untertitel, und die Autorin setzt sich mit dem richtigen Umgang mit der Zeit auseinander. Unser Verhältnis zur Zeit ist oftmals gestört, sie vergeht zu schnell, zu langsam oder sie rinnt uns durch die Finger. So hinterfragt Gerti Samel die Lebenshaltung des Wartens («Sobald ich diese stressige Zeit hinter mir habe, kümmere ich mich mehr um mich, um die Kinder, um Sport und Fitness ...») ebenso wie das Konzept der Langeweile.

Gerti Samel ist Medizinerjournalistin und Buchautorin mit Spezialgebiet Naturheilkunde. Ihr besonderes Interesse gilt der Verbindung moderner, ganzheitlicher Denkansätze mit alter Erfahrungsheilkunde. Ihre Denkanstösse und Übungen in diesem Buch sollen den Leser mit einem neuen Zeitverständnis zu mehr Lebensqualität führen. Das geschieht auf leichte Art und oft amüsant, ohne den Leser zu «drängeln». «Lass mich ein guter Mensch sein. Aber bitte nicht sofort.» Das hat Mark Twain schliesslich auch gesagt.

**Gerti Samel, «Mehr Zeit – Mehr Glück – Mehr Leben», 217 S., gebunden, Gütersloher Verlagshaus 2006, ISBN: 978-3-579-06938-8, CHF 36.10 / Euro 19.95**

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.







## Vogel des Jahres

«Vogel des Jahres 2007» ist der Turmfalke (*Falco tinnunculus*). Fast jeder hat schon einmal einen Turmfalken im Rüttelflug beobachtet, wenn er mit heftigen Flügelschlägen und breit gefächertem Schwanz in der Luft steht. Dabei späht er nach Mäusen, Eidechsen und Insekten, die er im schnellen Stossflug geschickt erbeutet.

Zwar ist der kleine Falke kein ganz seltener Vogel. Dennoch gehen die Bestandszahlen langsam aber stetig zurück. Das liegt vor allem an der fortschreitenden Einengung des Lebensraumes für den Vogel: Dem Turmfalken fehlt es zunehmend an Nistplätzen und Nahrungsangebot.

Freie Flächen an den Stadt- und Dorfrändern werden durch Strassen und Neubauten versiegelt, Nistmöglichkeiten an

geeigneten Gebäuden bei Sanierungen häufig verschlossen und Kirchtürme oftmals von aussen unzugänglich gemacht. Die offenen Landschaften, sein bevorzugtes Jagdrevier, werden immer eintöner. Es fehlen zunehmend Hecken, einzelne Bäume und Pfähle, die der Turmfalke als Ansitz für die Jagd nutzt.

Zudem sind Greifvögel zunehmend durch den Einsatz von Pflanzen- und Insektenschutzmitteln in der Landwirtschaft bedroht. Naturschutzverbände fordern daher immer wieder eine naturverträgliche Landwirtschaft mit breiten Acker- und Wegrändern, die ohne Insektizide und Pestizide auskommt. Auf diesem Hintergrund steht der kleine Verwandte des Wanderfalken (der 1971 der erste Jahresvogel überhaupt war) auch für den Greifvogelschutz insgesamt.

Der Turmfalke *Falco tinnunculus*: Das Wort *tinnunculus* bedeutet «klingend» oder «schellend» und weist auf den Ruf des Falken hin, dessen helles «ti-ti-ti» in Ton und Geschwindigkeit je nach Situation variiert.



### Hopfen und Bach-Nelkenwurz

Arzneipflanze des Jahres 2007: der Hopfen (*Humulus lupulus*, links). Die kleinen Glöckchen der Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*, rechts) blühen von April bis Juni.

Der Hopfen ist die Arzneipflanze des Jahres 2007 – nicht zu verwechseln mit der Heilpflanze des Jahres, dem Veilchen (s. auch GN 1/2007).

Hopfen sei eine Kulturpflanze, deren Nutzung sich nicht nur auf das Brauereiwesen beschränke, begründete der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg seine Wahl. Vielmehr werde Hopfen zunehmend als pflanzliches Medikament verwendet. Extrakte aus den Hopfenzapfen bildeten in Kombination mit der Baldrianwurzel die häufigste

Darreichungsform pflanzlicher Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Heilpflanzenpionier Alfred Vogel wäre das nichts Neues gewesen: Schlaf tropfen aus Hopfenzapfen und Baldrian (Dormesasan®, nicht in D) empfahl er schon vor Jahrzehnten im «Kleinen Doktor».

Zur Blume des Jahres wurde übrigens die hübsche Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*) erkoren. Mit der Wahl dieser Blume, die auch eine alte Heilpflanze ist, soll auf die Gefährdung der Kulturlandschaft Feuchtwiesen durch Überdüngung und Entwässerung hingewiesen werden.

## Fakten & Tipps





## Endometriose: Zuviel Eisen?

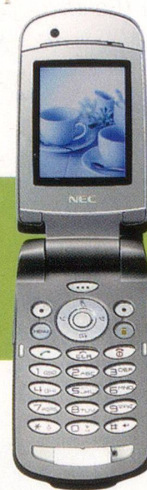
Belgische Wissenschaftler haben neue Erkenntnisse zur Ursache von Endometriose gewonnen. Ein Zuviel an Eisen fördert offenbar das Wachstum endometrialer Zellen. Endometriose entsteht, wenn Gebärmuttergewebe zu wuchern beginnt (vgl. GN 11/06). Die Ursachen für das entgleiste Zellwachstum sind weitgehend unbekannt.

Bei betroffenen Frauen finden sich im Beckenbereich erhöhte Eisenkonzentrationen. Aufgrund ihrer Ergebnisse hoffen die Forscher zum einen, Frauen mit erhöhtem Endometrioserisiko künftig frühzeitig identifizieren zu können, zum an-

dern könnten Eisenbinder einen neuen Behandlungsansatz für die schmerzhafteste Krankheit darstellen. Natur & Heilen

## Studie zu Handy und Krebs

Der durchschnittliche Handybenutzer muss offenbar kein erhöhtes Krebsrisiko fürchten, meinen dänische Forscher nach Auswertung einer grossen Langzeitstudie. Sie hatten die Krebsquote von 420 000 langjährigen Handynutzern mit jener der übrigen Bevölkerung Dänemarks verglichen. Dabei fanden sie keinerlei Hinweise für ein erhöhtes Krebsrisiko. ORF On Science



## Sigmund Freud am Telefon

Vor 150 Jahren wurde Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, geboren. Aus diesem Anlass lanciert das Freud-Institut Zürich unter der Telefonnummer 044 382 34 20 die «Kontaktstelle Psychoanalyse». Interessierte Personen können in einem neutralen Gespräch telefonisch herausfinden, ob persönliche Konflikte, Probleme oder Schwierigkeiten mit einer psychoanalytisch orientierten Psychotherapie behandelt werden können.

Viele Menschen leiden unter Schwierigkeiten und Problemen, die sie intensiv beschäftigen. Aber sie wissen weder, ob sie sich von einer Fachperson beraten lassen sollen, noch an wen sie sich wenden können. Die «Kontaktstelle Psychoanalyse» springt hier als neutrale Abklärungs- und Vermittlungsstelle ein. Sie bietet Erwachsenen, Jugendlichen

und Kindern Beratungen an. Es werden, wenn nötig, Plätze für Psychotherapien oder Psychoanalysen vermittelt.

Die «Kontaktstelle Psychoanalyse» wird von Fachpersonen geführt. In zwei bis drei Abklärungsgesprächen können Betroffene ihre Probleme darlegen, und mit Hilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten wird ein möglicher Weg gesucht.

Die Kosten für eine Abklärung können, wenn nötig, den finanziellen Verhältnissen angepasst werden.

Es stehen Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Koreanisch und Polnisch sprechende Therapeutinnen und Therapeuten zur Verfügung. Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.