

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 10: Mit dem Kopf durch die Wand?  
  
**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



«Lummeln» ist erlaubt: Eine locker zurückgelehnte Sitzhaltung entlastet die Wirbelsäule.

### Zurücklehnen

Laut einer aktuellen britischen Studie ist es besser, locker zurückgelehnt bei einem 135-Grad-Winkel am Schreibtisch zu sitzen als aufrecht bei einem 90-Grad-Winkel. Bei dieser traditionellen Sitzhaltung («Kind, sitz doch gerade!») werde die Wirbelsäule eher gequetscht. Aus biomechanischer Sicht sei die 135-Grad-Haltung die bessere, da auf die Wirbelsäule weniger Druck ausgeübt wird als in einer aufrechten oder nach vorne gebeugten Position. Auch die Bandscheiben würden so entlastet, Bandscheibenprobleme liessen sich leichter vermeiden.

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Natürlich gesund in der Schweiz

Kein Buch zum Schmökern – aber ein praktisches und informatives Nachschlagewerk. Sie suchen einen klassischen Homöopathen in Biel, eine Ayurveda-Therapeutin in Bern, einen Heilpraktiker in Regensdorf, eine Psychologin in Basel oder eine Shiatsu-Therapeutin nahe der deutschen Grenze? Die Neuauflage 2007 von «Natürlich gesund in der Schweiz» mit über 3000 Adressen ist nun erhältlich.

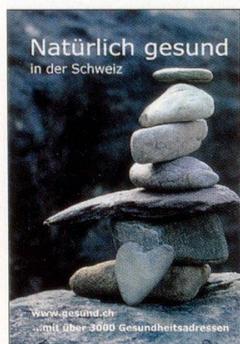
Alternativen im Gesundheitswesen sind gefragt. Wie vielfältig und umfangreich das Angebot ist, ist hier in aller Kürze zu ersehen. «Natürlich gesund in der Schweiz» ist für den Ratsuchenden wie den Praktizierenden gleichermassen ein interessantes Nachschlagewerk und zeigt, wer in Ihrer Umgebung welche Therapien anbietet. Eine Doppelseite listet zudem einige Adressen aus dem deutschsprachigen Ausland, von Bottrop bis Rosenheim.

Zudem bietet der Band Informationen über Verbände und Vereine der Alternativ- und Ganzheitsmedizin, Adressen von Schulen, Instituten und zahlreichen Produkte- und Dienstleistungsanbietern.

Das Buch ist durchgehend farbig gedruckt, die meisten Adresseinträge sind mit einem kleinen Porträtfoto der Therapeuten versehen.

**Verlag gesund GmbH , «Natürlich gesund in der Schweiz», 432 S., broschiert, 2007, ISBN: 3-9520610-7-7, CHF 19.80 / Euro 12.00**

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.



## Kraut gegen Neurodermitis

Johanniskraut kann nicht nur bei leichten Depressionen helfen, sondern auch bei der Hautkrankheit Neurodermitis. Salben oder Cremes auf Johanniskrautbasis verringern die bei Neurodermitis auftretende Schuppung der Haut um bis zu 65 Prozent.

Das zeigte nach einer früheren Pilotstudie der Universität Freiburg i. Br. (2002) eine weitere Untersuchung des Instituts für Angewandte Dermatologische Forschung in Hamburg. Hyperforin, der Wirkstoff im Johanniskraut, kann auch den typischen Juckreiz lindern und Entzündungen hemmen.

dpa



## Knochen produzieren Hormone

Knochen stützen nicht nur den Körper, sie produzieren auch Stoffwechselhormone. Zu diesem Ergebnis kommt ein internationales Forscherteam, das ein im Knochen gebildetes Eiweiß untersucht hat.

Anders als bisher angenommen ist das so genannte Osteocalcin nicht nur ein Bestandteil der festen Knochensubstanz, sondern auch ein Hormon, das den Zuckerstoffwechsel beeinflusst.

«Durch die Erkenntnis, dass unsere Knochen auf eine Weise, die uns bisher verschlossen geblieben war, über den Blutzucker wachen, gewinnen wir ein völlig neues Verständnis von der Funktion des Skelettes», kommentierte der Studienleiter.

In einer vorangegangenen Studie hatten die Forscher bereits festgestellt, dass das

Fettgewebe über ein bestimmtes Hormon mit den Knochen kommuniziert. Wie sie nun berichten, scheint das Skelett mittels Osteocalcin auf diese Stimulation zu antworten. Gleichzeitig kommuniziert das Knochenhormon auch mit der Bauchspeicheldrüse und bewirkt, dass sie mehr insulinproduzierende Zellen bildet, und es bringt die Fettzellen im Körper dazu, das Hormon Adiponectin freizusetzen. Damit wiederum ebnet es den Weg zu erhöhter Empfindlichkeit des Körpers für Insulin.

Da man bereits weiß, dass Patienten mit Diabetes niedrige Osteocalcin-Werte im Blut haben, könnten sie in Zukunft von einer Therapie mit diesem Hormon profitieren.

Weniger Schuppen, Jucken und Entzündungen: Johanniskraut wirkt wohltuend bei Neurodermitis.

Cell/Wissenschaft.de

## Fakten & Tipps

Wieder einmal bestätigt: Die Wirksamkeit des Roten Sonnenhutes.

### Neue Studie: Echinacea reduziert das Erkältungsrisiko erheblich

Wissenschaftler der University of Connecticut haben nachgewiesen, dass die Einnahme von Echinacea das Risiko, sich einen Schnupfen einzufangen, mehr als halbiert kann. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung verringert sich um 58 Prozent, die Dauer der Erkrankung reduziert sich um eineinhalb Tage. Die in der Fachzeitschrift «The Lancet Infectious Diseases» veröffentlichten Studienergebnisse korrigieren damit andere Studien, die keine messbare Wirkung nachweisen konnten. Experten gehen davon aus, dass die Wirkung von Echinacea auf einer Stärkung des Immunsystems beruht.

Das Team überprüfte die Ergebnisse von 14 bisherigen Studien. In einer davon wurde Echinacea in Kombination mit Vitamin C eingenommen. Damit konnte das Auftreten einer Infektion zu 86 Prozent verhindert werden. Echinacea allein

eingenommen bewirkte eine Reduzierung der Krankheitshäufigkeit um 65 Prozent. Selbst wenn die Patienten direkt mit Rhinoviren infiziert wurden, konnte eine Verbesserung um 35 Prozent erzielt werden. «Bei den mehr als 200 Viren, die einen normalen Schnupfen verursachen können, hat Echinacea beim Rhinovirus eine mäßige Wirksamkeit. Gegen andere Viren hingegen ist die Wirksamkeit deutlich höher», so der Studienleiter.

Der Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel war zeitlebens von der Wirkung seines «Echinaforce®» überzeugt. Das Naturheilmittel aus Frischpflanzen bewirkt eine Steigerung der körpereigenen Abwehr, wodurch der Körper weniger anfällig für Erkältungskrankheiten und grippale Infekte mit Schnupfen, Husten und Halsweh wird.

Paramed.ch

## Schwung für die Verdauung

In der Januar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» suchte A.Vogel/Bio-force Teilnehmer für einen Molkosan® Vitality-Test. 197 Probandinnen und Probanden mit Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl haben daran teilgenommen und ihre Erfahrungen in einem Fragebogen notiert. Nun liegt das Ergebnis vor: Nach einer vierwöchigen Kur, während der Molkosan® Vitality täglich eingenommen wurde, fühlten sich 32 Prozent der Teilnehmer sehr viel besser. 43 Prozent erfuhren zumindest eine leichte Besserung. Die unangenehmen Sympto-

me reduzierten sich deutlich, und so wurde auch die Wirksamkeit von 29 Prozent der Probanden als sehr gut, von weiteren 40 Prozent als gut und von 20 Prozent als ziemlich gut eingestuft. Auch die Verträglichkeit von Molkosan Vitality wurde sehr positiv beurteilt. 85 Prozent der Teilnehmer würden diese Nahrungsergänzung wieder verwenden.

Rund 60 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden an Beschwerden im Magen-/Darmtrakt. Zur Behandlung oder Vorbeugung dieser Beschwerden leisten die Ballaststoffe und L(+)-Milchsäure in Molkosan Vitality einen wesentlichen Beitrag und verhelfen damit zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden.

Fast zweihundert Leserinnen und Leser haben am Test teilgenommen.



## Unnötig und schädlich

Schade, dass Bakterien keine Werbung schauen: Denn statt wie dort gepriesen vor antibakteriellen Putzmitteln zu erschauern, lässt sie der zusätzliche Keimtöter völlig kalt.



So lautet das Fazit aus insgesamt 27 Studien, die Wissenschaftler nun in der Fachzeitschrift «Clinical Infectious Diseases» zusammenfassten.

Der Inhaltsstoff Triclosan dient zwar in Arztpraxen und Krankenhäusern schon lange als Desinfektionsmittel. In ausreichenden Mengen hindert Triclosan die Bakterien daran, ihre Zellwand zu reparieren – sie gehen ein.

In Kosmetika, Kleidung und Reinigungsmitteln ist Triclosan allerdings so niedrig dosiert, dass Keime nicht effektiv abgetötet werden. Schlimmer noch: Im Labor wurden E. coli-Bakterien, die für eine Reihe von Lebensmittelvergiftungen verantwortlich sind, nach einiger Zeit gegen Triclosan resistent – und waren somit noch schwerer zu bekämpfen.

Aus der Nutzung der antibakteriellen Seifen und Putzmittel ergäben sich nur Nachteile und keinerlei Vorteile, folgern die Autoren der Studie. Medical Tribune

Ob man nun normale oder desinfizierende Seife einsetzt, die Haut ist nach dem Waschen genauso sauber. Dagegen hat Nutzung «antibakterieller» Seife durchaus Nachteile.