

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 2: Wenn die Pollen plagen

**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:** 03.05.2026

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

### Muba: A.Vogel mit dabei

Besuchen Sie A.Vogel an der Mustermesse in Basel! An der «muba» vom 15. bis 24. Februar 2008 nehmen über 1000 Aussteller teil. Auch A.Vogel/Bioforce ist dabei, und zwar in der Halle 2 in der Messe-Drogerie der «Gesund». Schwerpunkte sind die Rheuma-Beratung und die Degustation von Bambu®. Neben dem traditionellen Auftritt des muba-Gastlandes werden verschiedene Aktivitäten in den Bereichen «Sportdays», «Gesund» und «Wohnsinn» für Unterhaltung sorgen.

Weitere Informationen im Internet unter: [www.muba.ch](http://www.muba.ch)

### In aller Ruhe schlank

Um nicht zuzunehmen, sollte man sich ruhig etwas mehr Ruhe gönnen.

Wer Stress hat, isst häufig unkontrolliert: zu viel, zu fett. Aber Stress macht noch mehr: Unter Dauerbelastung schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus. Es verändert den Fettstoffwechsel und sorgt für Gewichtszunahme.

Ein internationales Forscherteam entdeckte zudem ein bei Stress vermehrtes Neuropeptid. Es heftet sich an die Fettzellen und regt sie zu Wachstum und Vermehrung an. Ergo: Entspannen hilft auch der Linie.

essen & trinken

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten

Nichts ist Eltern so wichtig wie die Gesundheit ihres Kindes. Und wenn die Kleinen einmal krank sind, möchte man sie besonders schonend behandeln. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten sind sanfte Alternativen, die bei vielerlei Beschwerden eingesetzt werden können, die Selbstheilungskräfte fördern und das Kind in seinem Entwicklungsprozess stützen.

In diesem übersichtlich gestalteten Lexikon werden die häufigsten Kinderkrankheiten und gesundheitlichen Probleme im Kindesalter von A wie Abszess bis Z wie Zerrung dargestellt, Ursachen aufgeführt sowie Beschwerden und Vorbeugungsmöglichkeiten beschrieben. Bei jedem Beschwerdebild weist ein Absatz darauf hin, wann Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen sollten. Bewährte Behandlungsmethoden aus Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Kneipp-Therapie, Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin werden ausführlich und gut verständlich erklärt.

Dr. med. Heike Kovács ist Ärztin, Journalistin und Moderatorin von Gesundheitsseminaren und Wissenschaftstagungen. Sie hat bereits mehrere Ratgeber veröffentlicht.

**Dr. med. Heike Kovács, «Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten», 224 S., gebunden, Urania Verlag Freiburg 2007.**

**ISBN-13: 9783332019179, CHF 30.90 / Euro 16.95**

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.





## Heilpflanze des Jahres 2008: Lavendel

In unserer lauten, hektischen und spannungsreichen Zeit kann man vor allem eines brauchen: eine Heilpflanze, die Nerven und Seele beruhigt. So verwundert es nicht, dass der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) vom Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2008 gekürt wurde.

Seine Wirkungen im medizinischen Bereich sind vielseitig: Dank seiner beruhigenden Wirkung hilft er bei Schlafstörungen, Nervosität und Krämpfen. Auch bei Asthma, Erschöpfung, Herzbeschwerden, Husten, Kreislaufschwäche und Migräne wird er eingesetzt.

Lavendel kann mit seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung in Form von ätherischem Öl, als Badezusatz, im Kräuterkissen, als Tinktur oder Tee, aber auch als aromatisches Würzkraut zum

wohltuenden Genuss werden. Schon lange wird Echter Lavendel in Kloster- und Bauergärten angebaut und als Heilpflanze verwendet. Das leuchtende Blau und der Duft seiner Blüten verleiht in Südfrankreich ganzen Landstrichen ihren Charakter. Doch auch bei uns gedeiht die wertvolle Heil- und Gewürzpflanze. Lavendel fühlt sich an einem sonnigen Standort mit magerer, durchlässiger Erde am wohlsten. Er braucht nur wenig Wasser und keinen Dünger.

NHV Theophrastus/BR-online

Alles über die Heil- und Duftpflanze Lavendel finden Sie in den GN Juni 2006.

Zur «Arzneipflanze des Jahres 2008» wurde übrigens die Rosskastanie gewählt: siehe Seite 9.

Duftend, aromatisch, heilend und beruhigend: Lavendel.

### Zitronen-Schutzschild für grünen Tee

Ein Schuss Zitrone macht grünen Tee noch gesünder, sagen amerikanische Ernährungswissenschaftler.

Das Catechin im grünen Tee, das Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfällen und eventuell sogar Krebs vorbeugt, zerfällt normalerweise zum grossen Teil während der Verdauung.

Das aber verhindert Zitronensaft: Das Vitamin C der Zitrone schliesst sich so um das Catechin-Molekül, dass es als Schutz-hülle fungiert.

Die Forscher empfehlen daher, stets einige Tropfen Zitronensaft in den Tee zu geben, noch bevor der Aufguss aufge-

kocht wird. Dann würde sich das Vitamin C sofort um das Catechin winden. Darüber hinaus geben die Experten den Tipp, auch abgefüllten grünen Tee mit ein paar Spritzern Zitrone zu bereichern.

RP online



## Fakten & Tipps

### Birkenpollenallergiker: Sojaprodukte können schaden

Die meisten Birkenpollen-Allergiker wissen nicht, dass sie auch gegen Sojaprodukte allergisch sein können. Ursache

dafür ist die grosse Ähnlichkeit des wichtigsten Birkenpollen-Allergens mit einem Stressprotein der Sojabohne.

Menschen mit einer Allergie auf Birkenpollen können deshalb auch nach dem Genuss von Sojaprodukten bzw. dem Einsatz sojahaltiger Medikamente (z.B. bestimmte Narkosemittel) schwere Symptome entwickeln. Sie sollten sich daher von einem Facharzt auch auf Soja testen lassen, insbesondere wenn sie einige Nahrungsmittel schlecht vertragen.

Die Konzentration des allergieauslösenden Proteins ist nicht in allen Sojaprodukten gleich: Am höchsten ist sie in Eiweisspulvern und in Getränken mit einem so genannten Sojaprotein-Isolat, einem konzentrierten Auszug aus der Sojabohne. Dagegen enthalten stark erhitzte Sojaprodukte offenbar nur sehr wenig von diesem Protein.



## Schweizer haben häufiger Heuschnupfen

Portugiesen und Dänen gehören zu den gesündesten Menschen – so das Resultat einer Internetbefragung von über 26 000 Nutzern durch ein Meinungsforschungsinstitut.

Die Befragung wird zweimal jährlich in 47 Ländern durchgeführt. Danach leiden weltweit 42 Prozent der Menschen unter Kopfschmerzen, in der Schweiz sogar 45 Prozent. Schlafstörungen plagen global 30 Prozent. Hier liegt die Schweizer Bevölkerung mit 28 Prozent leicht unter dem Durchschnitt.

Sie leidet dafür häufiger an Heuschnupfen: 20 Prozent sind betroffen, während

es in Deutschland nur etwa 14 Prozent, in Italien unter zehn und in Portugal weniger als fünf Prozent sind.



Die Schweizer schlafen gut, leiden aber häufiger als andere Europäer unter Pollenallergien.

## Arzneipflanze 2008: Rosskastanie

Die Arzneipflanze des Jahres wird vom «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg gekürt.

Die Rosskastanie hat eine lange Geschichte als Arznei- und Nutzpflanze. Extrakte aus den Samen werden gegen Beschwerden bei chronischen Venenleiden eingesetzt.

Die wichtigste Wirkstoffgruppe der Rosskastanien, das Aescin, «ist in seiner Wirkung gut untersucht, es dichtet die geschädigten Blutgefässwände ab, so dass weniger Flüssigkeit aus den Venen ins Gewebe übertritt», so der Würzburger Studienkreis. Rosskastanienextrakte helfen bei Beschwerden der chronischen Veneninsuffizienz wie Schweregefühl, Schmerzen, Schwellungen und Juckreiz in den Beinen sowie bei nächtlichen Wadenkrämpfen.



Rosskastanien (*Aesculus hippocastanum*) wie dieses herrliche Exemplar wurden früher oft als kühlende Schattenspender über Bierkellern gepflanzt.