

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden  
  
**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:** 22.02.2026

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

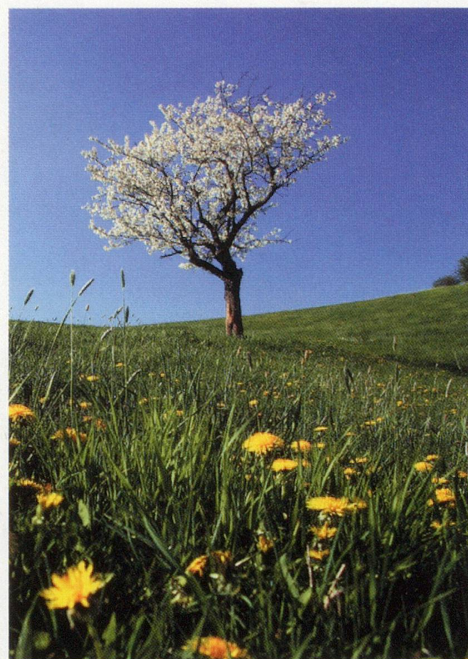
### Jahreszeiten beginnen früher

Wann wird es endlich wieder Frühling? 1,7 Tage früher als noch vor 50 Jahren, sagen Wissenschaftler der Universität Kalifornien in Berkeley.

Sie hatten Klimadaten zwischen den Jahren 1954 und 2007 ausgewertet und konnten eine Verschiebung des gesamten Jahreszyklus nach vorne feststellen. Verantwortlich dafür ist nach Meinung der Forscher die Erderwärmung. Auch die Temperaturunterschiede zwischen Sommer und Winter fallen offenbar zusehends schwächer aus.

Der Spiegel

Wann wird es Frühling, wann Sommer? Fast zwei Tage früher als noch vor wenigen Jahrzehnten, sagen Klimaforscher.



## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Nicht nur für Menschen, die sich mit Krebs beschäftigen, sondern auch für alle, die schon immer genau wissen wollten, welche Inhaltsstoffe in welchem Nahrungsmittel stecken und welche es «gesund» machen, haben zwei führende Mediziner und Biochemiker im Bereich der Krebsforschung von der Université de Montréal in diesem Buch Interessantes niedergelegt.

Sie präsentieren ihre Erkenntnisse zu Krebs, Krebsprävention und der Wirkung von Lebensmitteln, zur gezielten Vorbeugung und zur Stärkung des Immunsystems. Sie erklären biochemische Zusammenhänge äusserst anschaulich, geben verlässliche Anhaltspunkte für die tägliche Ernährung, sowohl für an Krebs Erkrankte als auch in der Prävention, und vergessen auch den Genussfaktor nicht. Die Autoren verstehen es perfekt, die vorbeugende Wirkung und die therapeutischen Eigenschaften von Nahrungsmitteln darzustellen. Zudem ist das Buch reich und sehr ansprechend illustriert. Ein aussergewöhnliches, Mut machendes Informations- und Selbsthilfebuch, das zur Eigeninitiative anregt, die tägliche Ernährung durch präventiv wirkende Lebensmittel anzureichern.

**Prof. Dr. med. Richard Béliveau/Dr. med. Denis Gingras, «Krebszellen mögen keine Himbeeren», 213 S., broschiert, Kösel Verlag 2008, ISBN-13: 978-3466345021; CHF 35.90/Euro 21.95**

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.





Altes Heilkräuterwissen einmal mehr wissenschaftlich bestätigt: Das Öl der Zitronenmelisse erweist sich als wirksam gegen Herpesviren.

## Zitronenmelisse hält Herpes-Viren in Schach

Schon die Kräutermedizin des Mittelalters setzte bei Entzündungen auf die Zitronenmelisse. Jetzt haben Wissenschaftler der Universität Heidelberg nachgewiesen, dass das Öl der alten Heilpflanze das Herpesvirus, das bei rund 20 Prozent der Bevölkerung Entzündungen an der Lippe (Lippenherpes) hervorruft, im Laborversuch (in vitro) in Schach halten kann. Es verringert die Infektion einer Zellkultur mit Herpes-Viren um mehr als 97 Prozent, indem es die Viren vor dem Befall der Zellen blockiert.

Die Wissenschaftler wurden im November 2008 mit dem Sebastian-Kneipp-Preis 2008 ausgezeichnet. Seit acht Jahren überprüfen die Heidelberger die therapeutische Wirkung von Heilpflanzen, die in historischen Berichten überliefert ist: «Wir fanden heraus, dass Extrakte von Heilpflanzen in Zellkulturen effektiv die

Infektion mit verschiedenen Bakterien, Herpesviren, Erkältungsviren und Hefepilzen eindämmen können», erklärte Prof. Dr. Jürgen Reichling, einer der insgesamt drei Preisträger.

Als wirksam erwiesen sich ätherische Öle aus Kamille, Rosmarin, Pfefferminze, Manuka- und Teebaum sowie wässrige oder alkoholische Extrakte aus Melisse, Salbei oder Pfefferminze. Die Heidelberger Forscher identifizierten zudem die Inhaltsstoffe, die den Krankheitserregern entgegenwirken. Die Naturstoffe sind auch deshalb (wieder) interessant, weil die Erreger in zunehmendem Masse resistent gegen Antibiotika oder Anti-Viren-Mittel werden.

JournalMED



## Fakten & Tipps

«Wer in Ernährung und Lebensweise einigermaßen vernünftig lebt, wird mit einer Kur mit Ginkgo-biloba-Tropfen eine richtige Regeneration und Verjüngung erreichen.» Alfred Vogel schätzte den Ginkgo so hoch, dass er einen Baum in seinem eigenen Garten pflanzte.

### Ginkgo stärkt Gedächtnis auch bei Gesunden

Ob fortgeschrittenes oder mittleres Alter: Ginkgo stärkt das Gedächtnis, zeigen neue Daten der Universität Osnabrück. Gesunde Menschen im mittleren Lebensalter können durch Ginkgo biloba-Extrakt bestimmte Gedächtnisfunktionen verbessern, so die «Ärzte Zeitung online».

Die Teilnehmer der Osnabrücker Studie waren alle zwischen 45 und 60 Jahre alt und erhielten sechs Wochen lang entweder einen Ginkgo-Extrakt oder ein Placebo. Geprüft wurde, wie gut sie sich Termine wie etwa «Samstag, 18 Uhr, Treffen mit Frau Müller» merken konnten. Eine Liste mit acht Terminen wurde sofort sowie 45 Minuten später noch einmal abgefragt.

Nach sechs Wochen Behandlung mit dem Ginkgo-Präparat konnten sich die Probanden an 13 Prozent mehr Terminangaben unmittelbar nach dem Lesen erinnern als

zu Beginn der Studie. Mit Placebo lag die Verbesserung nur bei 5,5 Prozent.

Noch deutlicher war der Unterschied nach 45 Minuten. Hier konnten sich die Teilnehmer mit Ginkgo-Therapie an 17,5 Prozent mehr Termin-Angaben erinnern als zuvor, mit Placebo nur an 2,2 Prozent mehr. In beiden Fällen – bei der unmittelbaren und der verzögerten Wiedergabe der Terminliste – waren die Unterschiede signifikant. Zudem machte die Ginkgo-Gruppe deutlich weniger Fehler.

Bei einem anderen Test, bei dem sich die Teilnehmer in einer Fahrsimulation die richtigen Abbiegungen merken mussten, hatte die Ginkgo-Therapie allerdings keinen signifikanten Einfluss auf das Lernvermögen.

Ärzte Zeitung

## «Auszeichnung für Andrea Vogel/Tournee-Daten März und April 2009

Die Gemeinde Horw hat beschlossen, den Wüstenwanderer und Extremsportler Andrea Vogel mit ihrem «Kulturbatzen» auszuzeichnen. Aus der Begründung:

Andrea Vogel überzeuge bei seinen sportlichen Ausnahmeleistungen durch seine Bescheidenheit, Echtheit und ethische Grundhaltung, die von hohem Respekt für die grandiose Natur unserer Erde sowie für Menschen mit fremder Kultur zeuge.

Er sei ein Botschafter für Wertschätzung, Toleranz und ein friedliches Zusammenleben auf unserem Planeten. Dieser Einsatz und diese Haltung eröffneten Perspektiven, die beispielhaft und einmalig seien.

Die spannende Live-Show «Orion-Tour» ist nur noch bis Anfang April unterwegs. Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).

### Die Auftritte:

- 1.3.09 Flims, Gemeindesaal
- 2.3.09 Thusis, Kino Rätia
- 3.3.09 Einsiedeln, Dorfzentrum
- 4.3.09 Aarau, Gemeindesaal Buchs AG
- 7.3.09 Burgdorf, Casinotheater
- 8.3.09 Sursee, Aula, SPZ Nottwil\*
- 9.3.09 Olten, Stadttheater
- 10.3.09 Baden, Kurtheater Baden
- 11.3.09 Cham, Lorzensaal
- 12.3.09 Brugg/Windisch, Salzhaus

Ungewöhnliche Einblicke in eine faszinierende Welt erleben die Besucher der «Orion-Tour».

- 13.3.09 Langenthal, Stadttheater
- 14.3.09 Schwarzenburg, Mehrzweckhalle Pöschen
- 17.3.09 Thun, Schadausaal
- 25.3.09 Visp, Theater La Poste
- 26.3.09 Ittigen, Rudolf Steiner-Schule
- 27.3.09 St. Gallen, Tonhalle
- 31.3.09 Zürich, Konzertsaal Volkshaus
- 1.4.09 Zürich, Konzertsaal Volkshaus
- 2.4.09 Zürich, Konzertsaal Volkshaus

Eintrittspreis: CHF 35.-/38.-

Beginn 20 Uhr (\* Beginn 18.30 Uhr)

Ende der Show ca. 22.15 Uhr.

Tickets gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf.

