

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

**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**

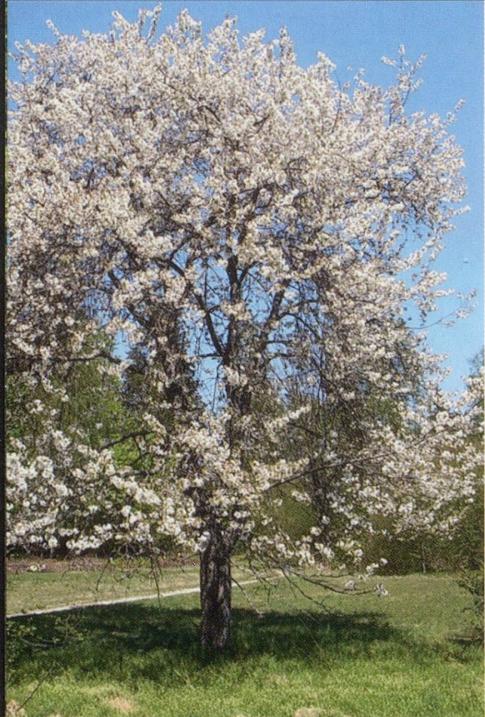
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.02.2026

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



In voller Blütenpracht: die schöne und genügsame Vogelkirsche.

## JAHRESWESEN 1

# Baum des Jahres 2010

Zum «Baum des Jahres» wurde die Vogelkirsche ernannt. Seit Jahrtausenden ein Begleiter des Menschen, strahlt sie im April weiss leuchtend weithin ins Land, im Sommer liefert sie begehrte Früchte und im Herbst orange bis rote, feurige Blattfarben. Im Winter holen wir uns gerne ein paar Zweige als Barbara-Zweige ins Haus, um uns an der weissen Blütenpracht schon im finsternen Dezember zu erfreuen. Aus der Vogelkirsche sind alle Zuchtfomren unserer Süßkirschen entstanden.

Wilde Vogelkirschen, botanisch *Prunus avium*, kommen vor allem an Waldrändern und in der freien Landschaft vor. Sie sind der Kultur-Kirsche sehr ähnlich, die Früchte der Wildform sind mit nur einem Zentimeter Dicke jedoch deutlich kleiner, die Kronen schlanker. In der Krone einer freistehenden, ausgewachsenen Vogelkirsche können sich bis zu einer Million Blüten befinden. Im zeitigen Frühjahr sind sie eine der wichtigsten Nektarquellen für Bienen, Hummeln und andere Insekten.

S. Wodarz/CR

## BUCHTIPP: Kleine Outdoor-Apotheke. Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen: Kleine Verletzungen und Unpässlichkeiten, wie sie bei Freizeitaktivitäten, beim Sport oder auf Reisen schnell einmal vorkommen, sofort mit frischen Pflanzen behandeln – das ist die Idee, die hinter der «Kleinen Outdoor-Apotheke» steckt. Sie haben sich eine Blase gelaufen? Ein Breitwegerichblatt gibt ein kühlendes Blasenpflaster ab. Ihr Kind quengelt, weil ein Insektenstich juckt? Malvenblüten oder Sauerklee helfen. Sie haben sich beim Fahrradfahren oder Ballspielen den Knöchel geprellt? Ahorn- oder Gänseblümchenblätter lindern den Schmerz und wirken abschwellend. Etliche Pflanzen haben sogar blutstillende und desinfizierende Wirkung, und viele kleine Wehwehchen lassen sich effektiv und natürlich behandeln (siehe auch Artikel ab Seite 10 dieser Ausgabe).

Um sich dies zunutze zu machen, müssen Sie auch kein Pflanzenexperte sein: Alle 46 Pflanzen sind in Wort und Bild beschrieben, leicht zu finden und zu erkennen. Die vielfältigen

Anwendungen sind übersichtlich in acht Kapitel gegliedert.

Nicht zufällig ist der Titel an den «Kleinen Doktor» angelehnt, denn Alfred Vogel hat es vorgemacht: Auf Skitouren im Winter kaute er ein paar Tannen spitzen oder ein wenig Bartflechte, um einen rauen Hals zu besänftigen; auf seinen Reisen behandelte er Unpässlichkeiten und Erkrankungen aller Art mit frischen Heilpflanzen.

Das kompakte Büchlein im Format 15,5 x 11,5 Zentimeter passt in jede Hosentasche und ist der ideale Begleiter für alle Aktivitäten in freier Natur.

**Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, «Kleine Outdoor-Apotheke», 216 S., mit Schutzhülle aus Glasklarfolie, Verlag A. Vogel 2010, ISBN: 9-783-906 404 240,**

**CHF 18.50/Euro 12.50**

**Subskriptionspreis bis 31. Mai 2010**

**CHF 15.50/ Euro 10.50**

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.





Von der «faszinierenden Pracht der blauen Ilge», wie die Pflanze in der Schweiz auch genannt wird, sprach Pater Johannes Heim, der sich schon in den 1960er Jahren für ihren Schutz und den Erhalt der Bestände einsetzte.

## JAHRESWESEN 2

# Blume des Jahres 2010: Sibirische Schwertlilie

Eine der schönsten Wildblumenarten Mitteleuropas und gleichzeitig eine der seltensten Blütenpflanzen der Feuchtlebensräume wurde zur «Blume des Jahres 2010» gewählt: Die Sibirische Schwertlilie (*Iris sibirica*).

Im Mai und Juni trägt die Pflanze auf einem bis einen Meter hohen Stängel eine bis drei filigrane, blauviolette Blüten. Im Gegensatz zu anderen Iris-Arten weisen die Blätter nicht die übliche breite Schwertform auf, sondern sind grasähnlich und nur zwei bis sechs Zentimeter breit.

Aufgrund von Trockenlegungen, Änderungen der Bewirtschaftungsweise und vermehrtem Nährstoff-

eintrag gilt *Iris sibirica* in weiten Teilen Mitteleuropas als gefährdet. Sie besiedelt vor allem feuchte Streuwiesen und Niedermoore sowie Teichufer, Flutmulden und Gräben.

Die Sibirische Schwertlilie blüht in Deutschland noch im Wollmatinger Ried am Bodensee; inselartige Vorkommen gibt es im östlichen Niedersachsen (Wendland), in Sachsen und in Mecklenburg-Vorpommern.

In der Schweiz wurde die blaue Blume in den Jahren nach dem 2. Weltkrieg zusehends seltener. Seit 1967 ist sie bundesrechtlich geschützt. Im Aargauer Reusstal liegt das grösste noch erhaltene

Vorkommen der ganzen Schweiz; gepflegt werden auch die Bestände um Fehraltorf, das die Sibirische Schwertlilie im Wappen führt.

Insgesamt kommen in Mitteleuropa elf Iris-Arten vor, die häufigste ist *Iris pseudacorus*, die gelb blühende Sumpf-Schwertlilie. Schon die frühen Hochkulturen schätzten die attraktiven Blütenpflanzen und ab dem frühen Mittelalter gehörten Schwertlilien zur Grundausrüstung von Kloster- und Burggärten. Neben der Bart-Iris und der Deutschen Schwertlilie war auch die Sibirische Schwertlilie Ausgangspunkt für zahlreiche Gartenzüchtungen.

NABU/CR

## PSYCHOLOGIE

## Heilende Hände

Mit einfachen Berührungen und Massagetechniken können Familienmitglieder oder Freunde das körperliche und emotionale Befinden von Krebspatienten verbessern. Zu diesem Schluss ist ein internationales Wissenschaftlerteam um William Collinge vom National Cancer Institute, einem US-amerikanischen Krebsforschungszentrum, gekommen.

Bekannt war bereits, dass professionelle Massagen als begleitende Massnahmen im Rahmen einer Krebstherapie sinnvoll sein können. Der neuen Studie lag nun die Frage zugrunde, ob auch Verwandte oder Freunde anstelle von kostspieligen professionellen Massagisten das Leiden von Krebskranken lindern können. Das Ergebnis: Sie können, wobei der psychische Effekt einen entscheidenden Anteil am Erfolg hat, berichten die Forscher.

Krebspatienten leiden unter einer

Vielzahl körperlicher und emotionaler Beeinträchtigungen wie Schmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Depressionen und Angstzuständen. In der Studie wurden die teilnehmenden Krebspatienten mit ihren Verwandten oder Freunden in zwei Gruppen aufgeteilt. In der ersten Gruppe wandten die Angehörigen einfache Massagegriffe dreimal pro Woche oder häufiger mindestens 20 Minuten lang an. Da die Forscher vermuteten, dass der psychologische Effekt der Berührungen eine entscheidende Rolle spielt, trugen sie den Angehörigen und Freunden in der Kontrollgruppe auf, den Krebspatienten ebenso lange und häufig vorzulesen.

Das Ergebnis bestätigte die Theorie der Wissenschaftler: Die Krebspatienten beider Gruppen stellten eine Besserung sowohl körperlicher als auch psychischer Leiden fest. Fürsorge und die gemeinsam

verbrachte Zeit sind also schon an und für sich geeignet, die Leiden zu lindern.

Die körperliche Nähe, die durch die Massage entsteht, steigert diesen Effekt jedoch noch erheblich: Stress und Angstzustände nahmen in dieser Gruppe durchschnittlich um 44 Prozent ab, Schmerzen wurden um 34 Prozent verringert und Müdigkeit und Erschöpfung um 32 Prozent. Auch Depressionen und Übelkeit gingen um 31 beziehungsweise 29 Prozent zurück.

«Das hat nicht nur für das Wohlbefinden des Patienten Konsequenzen, sondern auch für das seiner Betreuer», erklärt Collinge. Denn diese fühlen sich oft hilflos und erkranken nicht selten ebenfalls an Depressionen oder anderen psychischen Leiden. Mit Hilfe der Massage könnten sie den Menschen, die sie lieben, nun endlich auch aktiv helfen. *Wissenschaft.de*





Kluge Köpfe lesen: Zeitschriften sind eine wichtige Quelle für verlässliche und glaubwürdige Informationen zur Gesundheit.

## MEDIEN

# Verlässliche Gesundheitsinformation

Einer kleineren Studie aus dem Bereich der Gesundheitskommunikation zufolge sind das persönliche Gespräch sowie die Information durch Zeitschriften die wichtigsten Quellen für zuverlässige Gesundheitsinformationen.

Das persönliche Gespräch mit und die Informationen durch Haus- und Facharzt empfinden zwischen 80 und 90 Prozent der Befragten als umfassend, verständlich und glaubwürdig. Objektivität traut man dem Hausarzt zu 78 Prozent zu, dem Facharzt allerdings nur zu 61 Prozent.

Das Internet ist die am häufigsten

verwendete Informationsquelle, wird aber im Vergleich zu den übrigen relativ schlecht bewertet. Zwar geben 80 Prozent der Befragten an, das Internet für Recherchen zum Thema Gesundheit zu nutzen, doch halten nur knapp 50 Prozent die Information für verständlich, nicht einmal 30 Prozent schätzen sie als glaubwürdig ein.

Auch das Fernsehen schneidet nicht gut ab: Information zu Gesundheitsthemen durch dieses Medium wird von fast jedem Zweiten als überflüssig betrachtet.

Dagegen halten fast 63 Prozent die Information durch Printmedien für

eine wichtige oder sehr wichtige Form. Die Untersucher vermuten, dass dies auch in der hohen Komplexität der Themen begründet liegt. Schriftliches kann – auch nach einem persönlichen Gespräch – eingehend studiert werden.

*healthexplained*  
Diese Ergebnisse freuen Zeitschriften wie die «Gesundheits-Nachrichten», sind wir doch stolz auf unsere fundierte, neutrale und korrekte Berichterstattung. Aber auch im Internet kommt es natürlich darauf an, ob die Informationen aus seriösen und glaubwürdigen Quellen stammen.