

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

**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:** 23.02.2026

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

## FORSCHUNG

## Lavendelöl gegen Haut- und Nagelpilze



Lavendelöl wird schon seit Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt – es wirkt beruhigend und schlaffördernd, krampflösend und antimikrobiell. Nun haben portugiesische Wissenschaftler eine weitere Wirkung nachgewiesen: Lavendelöl tötet Hefe- und Fadenpilze ab, die beim Menschen Haut- und Nagelpilzerkrankungen verursachen können.

Für ihre Untersuchungen destillierten die Forscher die ätherischen Öle aus luftgetrocknetem grünen Lavendel (*Lavandula viridis*), der in Portugal wächst. Sie konnten 51 Bestandteile identifizieren.

Dann erprobten sie, ab welcher Konzentration das Öl auf verschiedene Pilze hemmend oder sogar tödlich wirkte. Sie testeten dabei

sowohl das destillierte Öl insgesamt als auch einige seiner einzelnen Bestandteile. Als Pilze wurden Hefepilze der Gattung *Candida* und Schimmel- sowie Fadenpilze verwendet.

Am effektivsten wirkte das Lavendelöl gegen Schimmelpilze, die die gefährliche Erkrankung Kryptokokkose hervorrufen, gegen Nagelpilzerkrankungen und gegen diverse Hefepilze der Gattung *Candida*, die die menschlichen Schleimhäute befallen. Bei den einzelnen Bestandteilen erwies sich alpha-Pinen als besonders wirksam.

Weitere Studien sollen nun folgen, um den Weg für den klinischen Einsatz des Öls zu bereiten.

*Spiegel online/  
Journal of Medical Microbiology*

### BUCHTIPP: Gesunde Ernährung ab 40

Mit 40 fühlt sich noch niemand wirklich alt – zu Recht. Aus medizinischer Sicht dagegen beginnt nun schon der Alterungsprozess: erste graue Haare, erste Fältchen, trockener werdende Haut, erste Fettpölsterchen. Mit der richtigen Ernährung kann man diesem Prozess gegensteuern.

Einen entsprechenden Ratgeber hat die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer geschrieben. Sie beschreibt, mit welchen Lebensmitteln sich bestimmte Erkrankungsrisiken einschränken lassen und was die Gesundheit fördert. Gut verständlich erläutert die Autorin die komplizierten Zusammenhänge, zeigt auf, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, und wie man sie bekommt.

In weiteren Kapiteln geht sie auf wichtige Heilkräuter ein sowie darauf, was die richtige Ernährung für eine junge Haut ist, welche für ein junges Gehirn sorgt und wie man Figurproblemen vorbeugen kann. Aufgrund der Struktur des Buches kann es nach Bedarf auch wie ein Nachschlagewerk genutzt werden – verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung.

**Dr. Andrea Flemmer, «Gesunde Ernährung ab 40», 200 S., broschiert, Schlütersche 2011, ISBN: 978-3-89993-523-3  
CHF 25.90/Euro 16.95.**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,

Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



## ARZNEIMITTELKONSUM

## Medikamente belasten das Wasser Europas

Unser Grund- und Trinkwasser enthält immer mehr Rückstände von Medikamenten, sagen Wasserexperten des WWF. Wer beispielsweise bestimmte Schmerzmittel schluckt, scheidet unter anderem den Wirkstoff Diclofenac wieder

aus. Kläranlagen können diese Stoffe nicht herausfiltern. Eine weitere Quelle liegt in der nicht fachgerechten Entsorgung von Arzneimitteln über die Toilette oder den Hausmüll.

Als problematisch werden von

den Wasserforschern insbesondere Röntgenkontrastmittel, Schmerz- und Rheuma-Mittel sowie Blutfett-senker eingestuft. Bei bestimmten Medikamenten sprechen eventuell also auch Umweltgründe für eine pflanzliche Alternative. pte/CR



## MEDIZINISCHE EINRICHTUNGEN

## Einzigartige Anlaufstelle für Patienten mit Schwindel

Im deutschen München hat eine einzigartige Ambulanz für Menschen mit Vertigo, Gleichgewichts- und Augenbewegungsstörungen ihre Türen geöffnet. Auch Schweizer Webseiten verweisen bereits auf die neue Einrichtung.

Für Patienten, die an Schwindel leiden, besteht eine medizinische Unter- und Fehlversorgung; Grund dafür sind die vielen möglichen Ursachen der Erkrankung. In der Münchener Ambulanz werden erstmals Mediziner unterschiedlicher Fachrichtungen zusammenarbeiten.

Schwindel gehört zu den häufigsten Symptomen, warum Menschen in Notaufnahmen kommen; Drehschwindelattacken kommen sehr häufig vor. Wenn Schwindel plötzlich einsetzt, raten Mediziner,

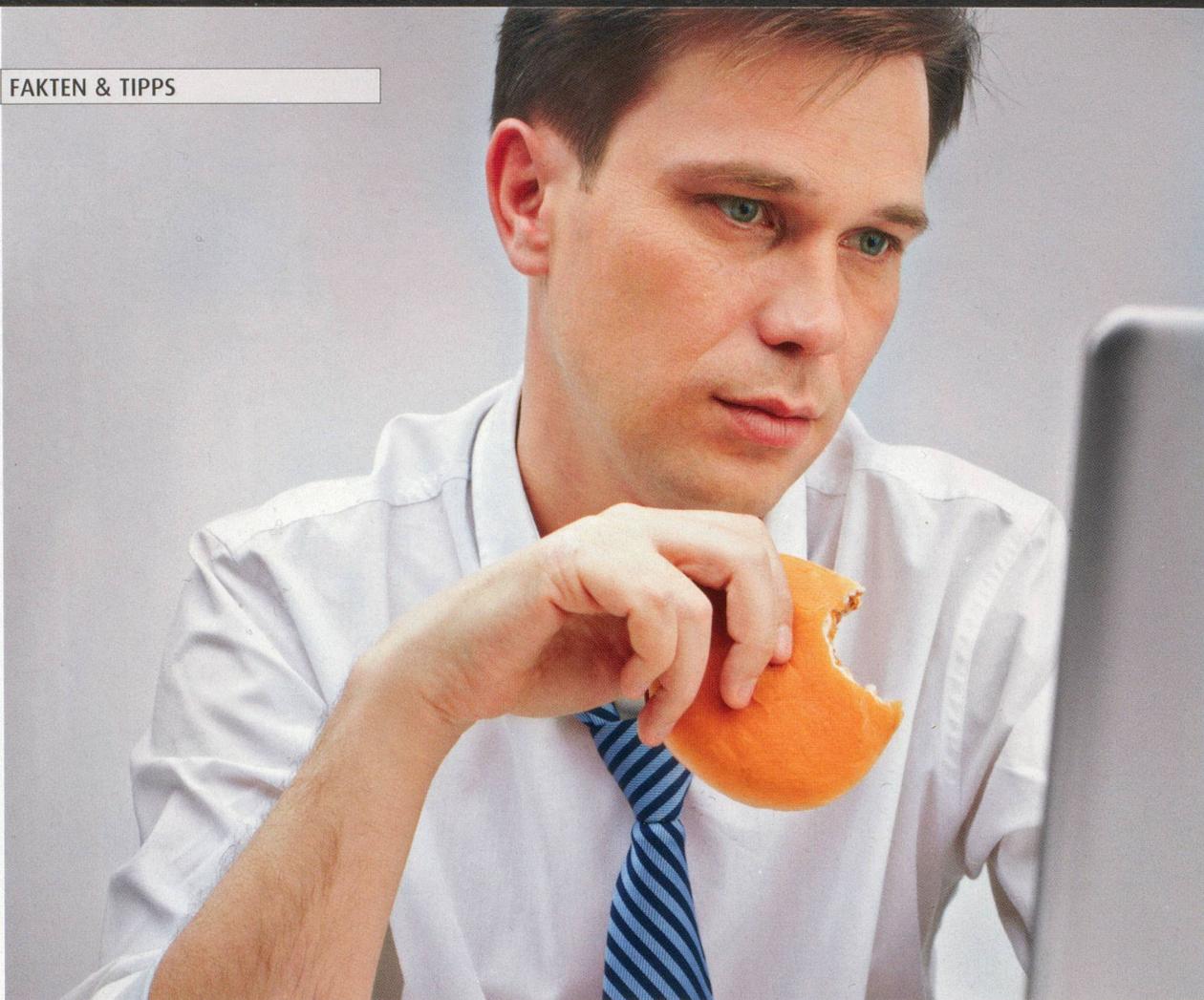
dringend einen Facharzt aufzusuchen. Schon ein leichter Schwindel könnte Indiz für eine schwere Krankheit sein.

Aufgrund der sehr hohen Nachfrage können in München nur Patienten aufgenommen werden, die bereits durch einen Neurologen oder HNO-Arzt voruntersucht und überwiesen wurden. Die Überweisung eines Hausarztes ist nicht ausreichend. Die Terminvergabe ist ausschliesslich telefonisch dienstags, mittwochs und donnerstags von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr möglich.

Integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum,  
Marchioninstrasse 15  
DE-81377 München  
Tel. +49 (0)89 70 95 69 80

Ärzte Zeitung online





## ERNÄHRUNG

# Nicht nur dick, auch depressiv

Schlechte Ernährung erhöht laut einer spanischen Studie das Risiko, an Depressionen zu erkranken. Schuld daran hätten in erster Linie industriell gehärtete Transfette sowie gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in Backwaren und Fast-Food vorkommen, sagen die Forscher.

Für ihre Untersuchung analysierten die Wissenschaftler sechs Jahre lang die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten von mehr als 12 000 Freiwilligen. Zu Beginn litt keiner der Teilnehmer an Depressionen, zum Schluss waren es 657. Bei Teilnehmern mit einem hohen Konsum von Transfetten war das Erkrankungsrisiko bis zu

48 Prozent höher als bei Teilnehmern, die mehr ungesättigte Fettsäuren zu sich nahmen, heißt es in der Studie.

Die Autoren weisen auch darauf hin, dass sie in erster Linie das Essverhalten von Europäern untersucht hätten, deren Speiseplan gewöhnlich viel Olivenöl, andere pflanzliche Öle sowie Fisch und «relativ wenig Transfette» enthalte. In Ländern wie etwa den USA, wo die Menschen etwa sechs Mal so viele Transfette konsumierten, dürfte demnach das Risiko noch viel höher sein.

Bei Transfetten handelt es sich um industriell hergestellte, gehärtete pflanzliche Fette. Transfetsäuren

gelten als herz- und kreislaufschädigend; ein dauerhafter Konsum steigert das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Nach Auffassung der spanischen Forscher hängt auch die seit Jahren steigende Zahl von Menschen mit Depression mit ungesunder Kost und der radikalen Umstellung der westlichen Ernährungsgewohnheiten zusammen.

In der Schweiz wurde 2008 ein Grenzwert für Transfette eingeführt. Bezogen auf den gesamten Fettgehalt dürfen Produkte maximal zwei Prozent Transfetsäuren pflanzlichen Ursprungs enthalten. In Deutschland gibt es keinen solchen Grenzwert.

RP online/CR

## IN EIGENER SACHE

## GN aus dem Jahre 1941?

Wissenschaftler des Medizinhistorischen Institutes der Uni Bern forschen in unserem Archiv nach den ältesten Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten» und stellten dabei fest, dass vom GN-Jahrgang 1941 die erste und wahrscheinlich noch eine weitere

Ausgabe fehlen. Gibt es Leserinnen und Leser, die solche alten Zeitschriften aufbewahrt haben? Wenn Sie uns die gesuchten Exemplare der GN vom Jahrgang 1941 zusenden können, erhalten Sie Ihr aktuelles Abonnement ein Jahr lang gratis!

## PFLANZENMARKT

## Berner Wildpflanzenmärit



Am 4. Mai findet in Bern von 7 bis 17 Uhr wieder der «Wildpflanzenmärit» statt. Das diesjährige Motto lautet «Uno-Jahr des Waldes. Lebensraum Wald – auch für Wildpflanzen». Über 300 verschiedene einheimische Bio-Wildblumensamen werden angeboten, daneben Heilpflanzen, Küchenkräuter, Wildstauden und Forstpflanzen. Zur Garten-

Wer hat noch alte Ausgaben der GN? So sahen sie vor sechzig Jahren aus.

## BIO-MESSE

## Zwölfte Runde für den Bio-Marché

Die wichtigste und grösste Schweizer Bio-Messe «Bio Marché» findet dieses Jahr vom 17. bis zum 19. Juni statt.

Die in- und ausländischen Aussteller – vom Kleinproduzenten bis zum Bio-Grossisten – stellen ihre Produkte in den Vordergrund. Degustiert und verkauft wird nicht in einer Messehalle, sondern in der historischen Altstadt von Zofingen an traditionellen Marktständen. Der Marktcharakter verleiht der

Messe eine einzigartige Atmosphäre.

Neben der grossen Auswahl an Bio-Produkten gehören Schlemmereien aller Art, ein vielfältiges Rahmenprogramm und ein liebevoll betreutes «Kinderparadies» zum Angebot. Geöffnet ist der «Bio Marché» am Freitag, 17. Juni 2011 von 14 bis 21 Uhr, am Samstag von 10 bis 21 Uhr und am Sonntag, 19. Juni von 10 bis 18 Uhr. Mehr Info unter: [www.biomarche.ch](http://www.biomarche.ch)

gestaltung und zu Pflanzzeiten, zur Anlage von Blumenwiesen, zum Lebensraum Wald sowie anderen spannenden Wildpflanzenthemen beraten Sie erfahrene Wildpflanzenspezialisten aus der Region. Auskunft erteilt der Präsident des Wildpflanzenmärits, Christian Schaller, Tel. +41 (0)79 246 98 19, E-Mail: [chr.schaller@kräuter-garten.ch](mailto:chr.schaller@kräuter-garten.ch)

