

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 12: Heilpflanzen für schöne Haut

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: 11.01.2026

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



WECHSELWIRKUNGEN

Keine Gojibeeren bei Blutverdünnern

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfAM) warnt: Die unter anderem als Nahrungsergänzung beliebten Gojibeeren scheinen den Abbau von blutverdünnenden Medikamenten zu verhindern. Dadurch kann es zu einer starken Wirkstoffvermehrung im Körper kommen, wenn diese Beeren regelmässig gegessen werden.

Die Folgen sind eine stärkere Blu-

tungsneigung und ein erhöhter Gerinnungswert (INR) innerhalb kurzer Zeit. Patienten, die Gerinnungshemmer oder Vitamin-K-Antagonisten – wie z.B. Marcumar oder Coumadin – zu sich nehmen, sollten daher ganz auf diese Beeren und auch auf alle Produkte aus Gojibeeren wie Saft, Konfitüre, Tabletten, Tee oder eben auch Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

Natur & Heilen

BUCHTIPP

«Gute Gerüche aus der Naturheilküche» und «Enkeltrick und Seniorenfallen»

Im Dezember haben wir statt eines Ratgeber-Buchtipps zu einem medizinischen oder Ernährungs-Thema zwei kleinere und «leichtere» Werke für Sie.

Die Naturheilkunde-Lyrik der Heilpraktikerin Marianne Porsche-Rohrer hat schon mit dem Gedichtbändchen «Mit Malventee am Kanapee» viele Freunde gefunden. In diesem Büchlein stellt sie gesunde Nahrungsmittel vor – von Ananas bis Zucchini, von Aal bis Zander. Die lustigen Strophen sind gut zum Vorlesen geeignet oder dafür, Kindern Lust auf Gemüse zu machen. So ganz nebenbei erhält man Küchen- und Einkaufstipps sowie den guten Rat: «Wer es probiert, wird's nicht bereuen/und sich am Wohlbefinden freuen.»

Ein hübsches Bändchen, das gute Laune macht und auch ausgezeichnet als kleines Geschenk oder Mitbringsel geeignet ist.

«Gute Gerüche aus der Naturheilküche»

von Marianne Porsche-Rohrer, 134 S., broschiert

ISBN: 978-3-00-038278-9, CHF 14.90/Euro 9.95

Sie können diese Bücher 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.

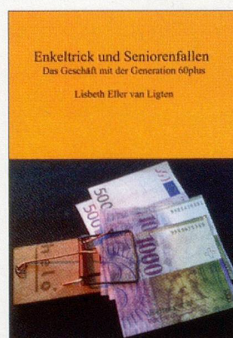
Dem Thema «Geschäfte mit der Generation 60 plus» hat sich Autorin Lisbeth Eller van Ligten gewidmet. In «Enkeltrick und Seniorenfallen» schildert sie Betrügereien und Tricks, auf die ältere Menschen häufig hereinfallen – wie wöchentlich in den Zeitungen zu lesen ist. Das Buch ist bewusst im Erzählton gehalten und auch «häppchenweise» zu lesen, schildert aber präzise die Fallen, die Betrüger und Geschäftemacher stellen, um an das Geld der Senioren zu kommen. Interviews mit Fachleuten wie Dr. Rudolf Mäder von der Berner Fachstelle für

Betrug und Wirtschaftskriminalität, dem Bankier Dr. Konrad Hummler oder dem Clown Dimitri ergänzen die interessante Sammlung. Das Buch wendet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an die Kinder und Enkel betagter Verwandter: Wer informiert ist, ist vorgewarnt.

«Enkeltrick und Seniorenfallen»

von Lisbeth Eller van Ligten, 196 S., broschiert

ISBN: 978-3-732-23667-1, CHF 27.90/Euro 19.50



APP-TIPP

Heikle Stoffe in Kosmetika erkennen

Fast jedes dritte Kosmetikprodukt enthält hormonell wirksame Chemikalien. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des deutschen Bundes für Umwelt und Naturschutz (BUND), der über 60 000 Körperpflegemittel analysierte.

Für Laien sind solche Chemikalien jedoch auf der Inhaltsstoff-Deklaration kaum erkennbar. Hilfe bietet die ToxFox-App. Wer mit dem Smartphone den Strichcode scannt oder die Nummer des Produktestrichcodes eingibt, erfährt

etwa, dass die Handcreme «Regenerierende Feuchtigkeitspflege» von Dove oder der «Liquid Eyeliner Master Precise» von Maybelline unerwünschte Parabene enthalten.

Forscher bringen hormonell wirksame Stoffe mit gesundheitlichen Problemen wie reduzierte Spermienqualität, verfrüht einsetzen der Pubertät oder sogar Brustkrebs in Verbindung. Hormonell aktive Stoffe können auch Gewässer belasten und sich negativ auf Wasser-



lebewesen auswirken. Die ToxFox-App ist kostenlos im App-Store erhältlich oder kann auf der mobilen Webseite www.bund.net/toxfax auch mit allen anderen Smartphones genutzt werden.

www.bund.net

ATEMWEGS-INFEKTIONEN

Immer noch unnötiger Einsatz von Antibiotika

Infektionen der oberen Atemwege werden in den allermeisten Fällen durch Viren hervorgerufen. Dennoch verordnen immer noch viele Ärzte primär Antibiotika, die nur gegen Bakterien helfen. Die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e. V. schätzt, dass europaweit bei 70 bis 90 Prozent der Patienten mit einer akuten Nebenhöhlenentzündung Antibiotika verschrieben werden. In Deutschland erhalten zwei von drei Patienten mit akuter Bronchitis von Anfang an ein Antibiotikum.

Medizinisch sinnvoll ist das nicht. Zum einen gibt es keine Hinweise, dass eine pauschale Antibiotikatherapie irgendeinen Nutzen für den Patienten hat, zum anderen entstehen vermeidbare Ne-

benwirkungen, und es werden Resistenzen gefördert.



Eine englische Studie an Patienten mit akuter Bronchitis zeigte, dass

sich eine Antibiotikatherapie weder auf die Heilungszeit noch auf die Dauer der Arbeitsunfähigkeit auswirkte.

Zudem sind die Regeln für eine Antibiotikaabgabe bei akuten Nebenhöhlenentzündungen eigentlich klar umrissen: Nur Personen mit unterdrücktem Immunsystem sowie sehr ausgeprägten Beschwerden und hohem Fieber sollten Antibiotika erhalten. Bei allen anderen sind symptomlindernde Massnahmen der erste Therapieschritt: ausreichend Flüssigkeit, Inhalationen, Mittel gegen den Husten sowie allenfalls Schmerzmittel.

Fragen Sie also nach dem konkreten Grund, wenn Ihnen der Arzt ein Antibiotikum verschreiben möchte.

aerztezeitung.de

HIRNGESUNDHEIT

Neurologen setzen auf Bewegung

Wie geistige und körperliche Aktivität das Hirn fit hält, wurde auf dem Deutschen Neurologenkongress in Dresden diskutiert. Der renommierte Alzheimerforscher Prof. Konrad Beyreuther erinnerte daran, dass nur etwa die Hälfte des Demenzrisikos durch genetische Faktoren bestimmt wird. Die andere Hälfte betrifft Faktoren wie körperliche und geistige Inaktivität, Depressionen, Bluthochdruck sowie Übergewicht im mittleren Lebensalter, Rauchen und Diabetes.

Prävention von Demenzerkrankungen sei also möglich. Die Anzahl der Neuerkrankten sei in den vergangenen zwei Dekaden um ein Viertel gesunken, in einer

schwedischen Studie sogar um 30 Prozent. Nach einer aktuellen Untersuchung gab es 2011 in Grossbritannien ein Viertel weniger Demenzkranke als nach Berechnungen aus dem Jahr 1991 zu erwarten gewesen wären. Die Gründe seien wahrscheinlich eine bessere Blutdruck- und Cholesterinkontrolle sowie ein aktiverer Lebensstil, vermutet der Hirnforscher.

Mehr körperliche Bewegung ist nach Studiendaten auch der wichtigste Einzelfaktor bei der Demenzprävention, doch am besten funktioniert die Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität: Während rein geistige oder rein körperliche Aktivität bei ge-

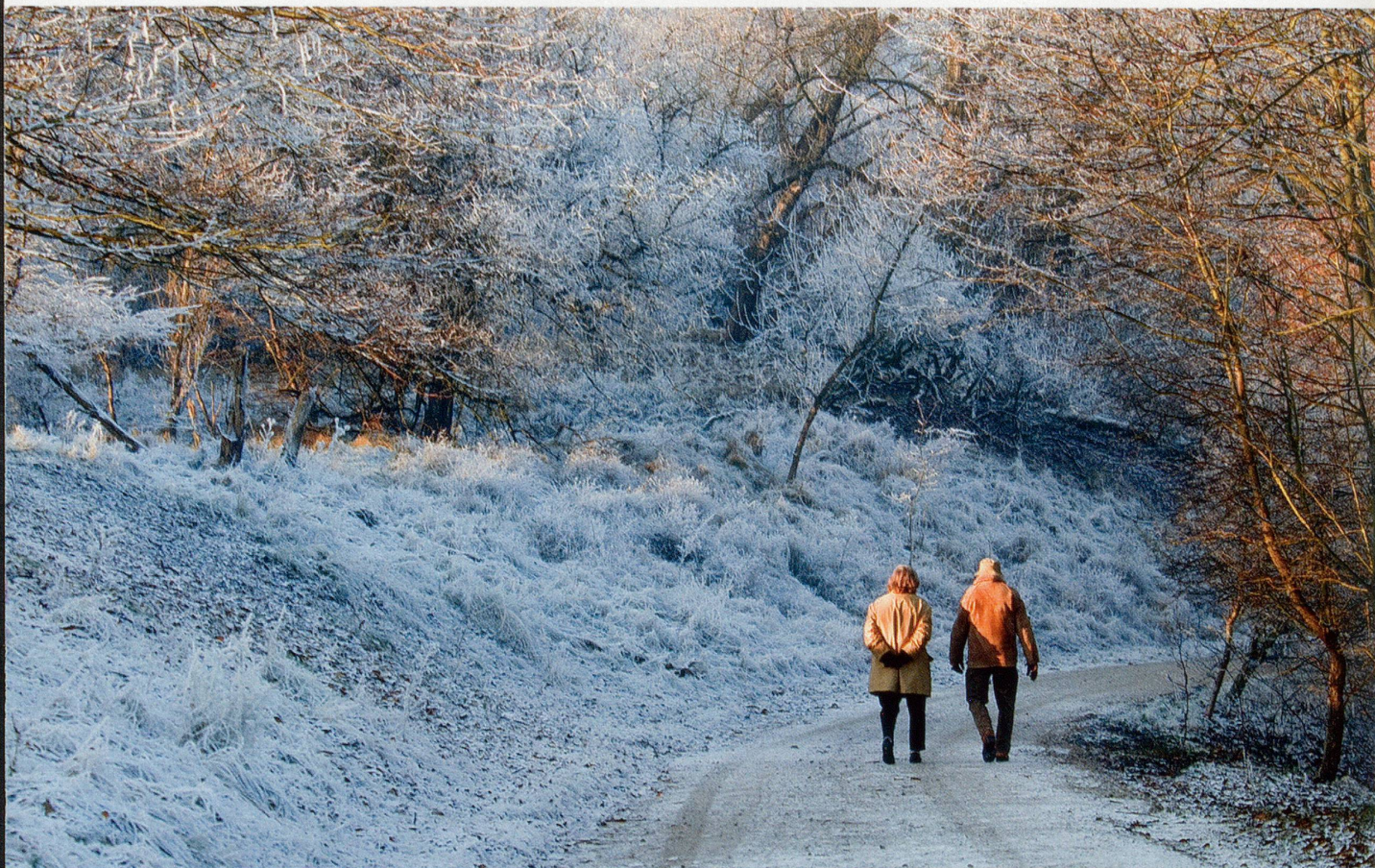
sunden älteren Menschen allenfalls eine stabilisierende Wirkung zeigte, konnte die Kombination von beidem die geistige Leistung deutlich steigern.

Forscher vermuten, dass Nervenzellen neben körperlicher Bewegung auch kognitive Anreize benötigen, um nicht zu verkümmern. So hätten auch Tiere, die sich nicht bewegten, allenfalls rudimentäre neurale Strukturen.

Das bedeutet aber auch: Joggen auf dem Laufband oder monotonen Gewichtestemmen im Fitnessstudio dürften für die Hirnleistung weniger bringen als eine Wanderung mit vielen visuellen Reizen in freier Natur.

aerztezeitung.de

Bringt mehr fürs Gehirn: Laufen in freier Natur und in visuell anregender Umgebung.



2014

A.Vogel

KALENDER 2014

A.Vogel Heilpflanzenkalender

Auch 2014 können Sie sich mit dem A.Vogel Heilpflanzenkalender auf insgesamt sieben Blättern von Farbenpracht und Detailreichtum attraktiver Heilpflanzenfotos verzaubern lassen. Der Wandkalender im Format 29 x 54 Zentimeter eignet sich ideal als schönes Geschenk.

Sie können den Kalender jetzt bestellen:

- ★ telefonisch beim Verlag A. Vogel unter +41 (0)71 335 66 66
- ★ per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 70 darauf vermerken, s. S. 43)
- ★ im Web unter www.avogel.ch oder www.avogel.de

Abonnentinnen und Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.00 (inkl. Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriffen). Für Nicht-Abonnenten beträgt der Preis CHF 18.50 (inkl. Versandkosten) bzw. Euro 8.50 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.

PHYTOTHERAPIE

Naturheilkunde auf dem Vormarsch

Etwa 70 Prozent der Schweizer und Deutschen halten Naturheilmittel und Phytopharmaka in der Gesundheitsvorsorge für wichtig – ein Umstand, der womöglich dazu beiträgt, dass auch unter Schulmedizinern ein Umdenken eingesetzt hat. Für viele niedergelassene Ärzte sind Naturheilverfahren längst Teil der täglichen Arbeit.

Von Rostock über Berlin bis Freiburg und Zürich sind in den letzten Jahren immer mehr Lehrstühle für Naturheilverfahren an Universitäten eingerichtet worden. International ist zu beobach-

ten, dass sich auch die Studien zur Wirkung verbessert haben. In medizinischen Leitlinien deutschsprachiger Fachgesellschaften tauchen deshalb zunehmend Hinweise auf pflanzliche Heilmittel auf, z.B. wenn es um die Vorbeugung von Krankheitsverschleppung und Chronifizierung bzw. die Vermeidung unnötiger Antibiotika-Therapien geht.

Besonders bei Atemwegserkrankungen wie Erkältungen kommen Pflanzenheilmittel erfolgreich zur Anwendung. Bei Prostatabeschwerden stehen Extrakte aus Sägepalmenfrüchten, Brennnes-

selwurzeln, Kürbissamen und Roggenpollen sowie pflanzliche Kombinationspräparate sogar an erster Stelle der Empfehlungen. Obwohl die Phytotherapie stark an Bedeutung gewonnen hat, fehlt es insgesamt leider immer noch an entsprechend ausgebildeten Experten. *aerztezeitung.de*

