

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 6: Gesund & köstlich : Beeren, echt stark

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>

Das mögen Mücken besonders

Wundern Sie sich auch, warum immer nur Sie von Mücken gestochen werden? Dafür gibt es überwiegend zwei Gründe: Kohlendioxid und Körpergeruch. Heimische, vor allem in den Abendstunden aktive Stechmücken orientieren sich am Gas in der ausgeatmeten Luft, das die Insekten aus bis zu 50 Metern Entfernung wahrnehmen können.

Tagaktive Mücken wie die Asiatische Tigermücke finden dagegen den Körpergeruch attraktiver, der sich über die Zusammensetzung der Hautbakterien und über Stoffwechselprodukte wie Milchsäure, Harnsäure und Ammoniak bemerkbar macht. Deren Zusammensetzung wiederum hängt von den Genen und dem aktuellen Stoffwechsel ab und ist daher

von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Aber auch die Blutgruppe ist entscheidend, die sich bei 85 Prozent aller Menschen über Signale der Haut bemerkbar macht. Laut japanischen Wissenschaftlern wurden Probanden mit Blutgruppe 0 doppelt so häufig angefliegen

wie Menschen mit Blutgruppe A.

Blutgruppe B lag zwischen 0 und A.

Ätherische Aromen von Zitronellen-, Lavendel- oder Geranienöl stossen Insekten ab. Sie riechen jedoch stark und wirken häufig nur kurz. Hat die Mücke dennoch zugestochen, hilft das Betupfen mit Eiswürfeln oder Essig, einer Scheibe Knoblauch oder Teebaumöl (mehr dazu in der Outdoor-Apotheke*). Das bisher wirksamste natürliche Antimückemittel ist der Wirkstoff Citriodiol (PMD), ein Extrakt aus den Blättern des Zitroneneukalyptus (in Bild rechts), enthalten z.B. in Zedan SP oder Antibrumm Naturel (Ökotest 4/2017).

— TR



Weitere Informationen sowie Hilfe bei Insektenstichen finden Sie in der Outdoor-Apotheke* www.outdoor-apotheke.ch sowie unter insektenstiche.avogel.ch.

Buchtipp

Schmerzen, Einlagen, Medikamente, Operation: Nicht selten verläuft so der Leidensweg in Sachen «Hallux», also der Erkrankung des Grosszehengrund-

gelenks. Dem setzt Fusskartograph Carsten Stark einen ganzheitlichen Ansatz entgegen – und eine gut verständliche, aufklärende Bestandsaufnahme rund um das Fuss-Problem. Was dem Autor gelingt, ist, Verständnis für die Be-

wegungsabläufe unseres Körpers zu wecken, das Warnsignal Schmerz ins Bewusstsein zu rücken und Mut zu machen, den Füßen die angemessene Zuwendung zukommen zu lassen – auch und erst recht nach einer OP.

Eine ausführliche Bestandsaufnahme der drei Hallux-Arten (valgus, rigidus, limitus) hilft, die individuellen Beschwerden einzuordnen; dem folgt jeweils eine Anleitung zum «Neuanfang», um den Beschwerden selbst aktiv zu begegnen und so eine Besserung herbeizuführen.

«Das Buch für den Hallux» von Carsten Stark, 160 S., Südwest Verlag 2017, broschiert

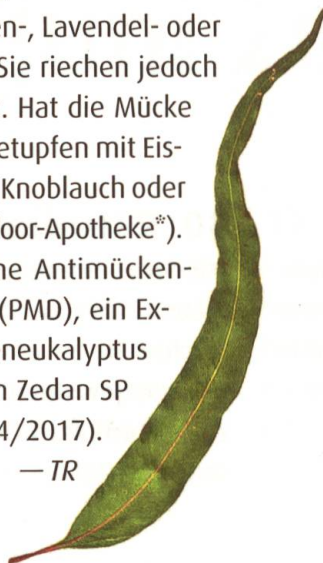
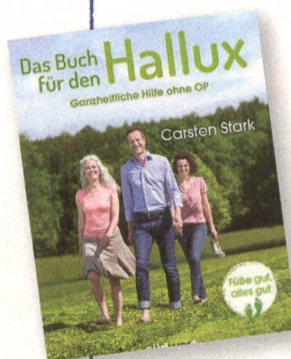
ISBN: 978-3-517-09526-4

CHF 22.90 / Euro 16.99



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

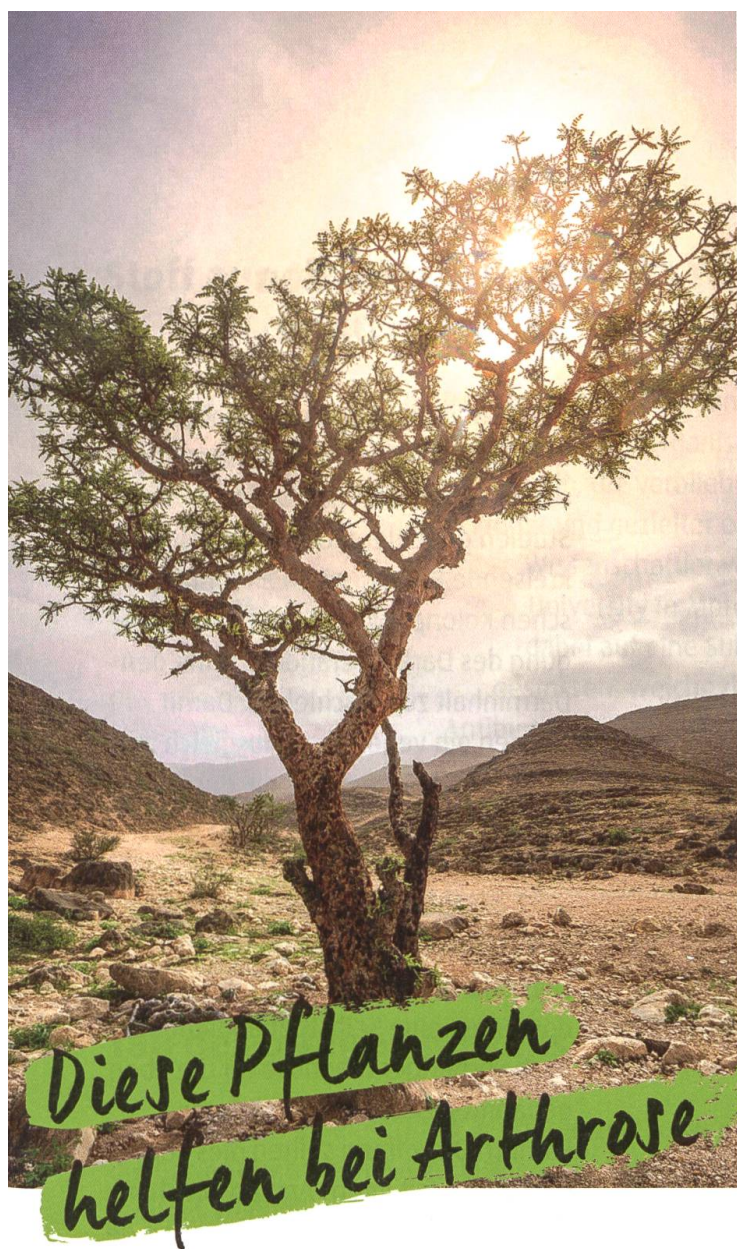
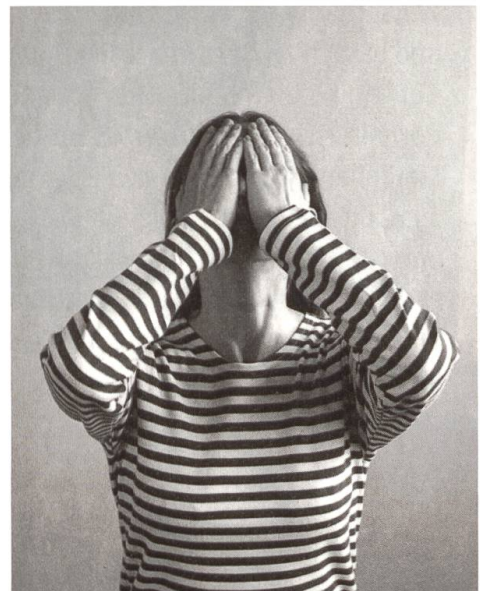
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



Ursache für Zwangsstörungen entdeckt

Manche Menschen haben grosse Angst vor Schmutz und Keimen und entwickeln deshalb einen Waschzwang, d.h. sie waschen sich sehr häufig die Hände oder duschen mehrmals am Tag. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter Zwangsstörungen. Die gängige Behandlungsmethode ist die Gabe von Antidepressiva, welche jedoch nicht auf die eigentlichen Ursachen wirken und zudem unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Der Grund für zwanghaftes Verhalten liegt aber nicht nur in der Psyche, er kann auch organischer Natur sein. Forscher der Universität Würzburg konnten im Labor zeigen, dass das Fehlen eines einzigen Proteins im Gehirn zu einer überschiessenden Reaktion führen kann. Das von den Wissenschaftlern entdeckte Protein hemmt normalerweise die Signalübertragung. Fehlt es, laufen die Signalwege mit höherer Aktivität ab. Wurde ein Hemmstoff hinzugeführt, verringerten sich auch die Zwangshandlungen.

— *journalmed.de*



**Diese Pflanzen
helfen bei Arthrose**

Pflanzliche Heilmittel werden schon seit Jahrhunderten zur Behandlung der Arthrose eingesetzt. Den aktuellen Stand fassen zwei Übersichtsarbeiten der Cochrane-Organisation zusammen, welche randomisierte kontrollierte Studien mit Placebo-Vergleich untersuchten. Die grösste Evidenz fanden Forscher für den indischen Weihrauch (*Boswellia serrata*, im Bild). Aber auch Teufelskrallenwurzel, Weidenrinde und Gelbwurzschnitten in Vergleichsstudien besser ab als nicht-steroidale Antirheumatika. Allerdings ist hier die Datenlage sehr schwach.

Bei der lokalen Behandlung von Arthrose zeigte Arnika-Tinktur eine vergleichbare Wirkung wie Ibuprofen-Gel. Positive Effekte bietet auch eine Salbe mit Beinwellwurzel-Extrakt (*Symphytum officinale*). Sie linderte nachweisbar den Schmerz und das ohne Einbussen bei der Verträglichkeit.

— *medical-tribune.de*



*Harmonie im Körperlichen bedingt
ein vernünftiges Profitieren von
Licht, Luft und den Vorzügen einer
natürlichen Ernährung.*

Alfred Vogel

Das gehört NICHT in den Kühlschrank

Sommerzeit, Zeit für frisches Obst und Gemüse. Doch wie lagert man die gesunden Schätze eigentlich sachgerecht? Was sollte auf keinen Fall in den Kühlschrank?

* Obst

Generell gilt: Exoten lieben es warm, Heimisches kann gekühlt werden. Avocados, Bananen, Mangos und Orangen bleiben draussen. Avocados stoppen durch Kälte den Reifungsprozess und Zitrusfrüchte verlieren im Kühlschrank an Aroma. Zwar dürfen Äpfel und Birnen im Kühlschrank gelagert werden, sie verströmen aber das Reifegas Ethylen und beschleunigen so die Reifung von Gemüse und Obst.

* Gemüse

Wasserhaltige Gemüse verlieren Feuchtigkeit und büssen an Geschmack ein. Auberginen, Gurken, Kürbis, Paprika, Tomaten und Zwiebeln deshalb nicht im Kühlschrank aufbewahren. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Süsskartoffeln wandeln gekühlt Stärke in Zucker um; die Kartoffeln schmecken dann mehlig-süßlich. Am wohlsten fühlen sie sich an einem dunklen Ort bei 4 bis 10 °Celsius, z.B. im Keller.

— TR

Massage für den gereizten Darm

Bei chronischer Verstopfung oder Reizdarm hat sich die Kolonmassage bewährt – und sie ist darüber hinaus mit Studien gut belegt. Dabei wird durch kreisende Bewegungen an fünf typischen Kolonpunkten Tonus und Bewegung des Darms verändert, ohne den Darminhalt zu verschieben. Damit werden ein vegetativer Ausgleich im Unterbauch hergestellt, die Peristaltik stimuliert, der Transit verkürzt und Schmerzen reduziert.

Nach ausführlicher Anleitung können Betroffene die Kolonmassage auch selbst durchführen. Zu beachten ist jedoch, dass eine Selbstbehandlung nur nach vorheriger Diagnose für die oben genannten Beschwerden infrage kommt. Betroffene sollten dies vorher unbedingt mit ihrem Arzt absprechen.

— medical-tribune.de



Stoff aus Ahornsirup verstärkt Wirkung von Antibiotika



Zahlreiche Antibiotika werden durch Resistenzbildung wirkungslos. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät deshalb, die verbliebenen Mittel klüger und gezielter einzusetzen. Wissenschaftler von der McGill University in Montreal sind dabei auf eine Substanz gestossen, welche die etablierten Antibiotika zwar nicht vollständig ersetzen, ihren Einsatz aber stark reduzieren könnte. Die Rede ist von Ahornsirup. Die darin befindlichen Phenolverbindungen können jeweils in Kombination mit einem bewährten

Antibiotikum dessen Wirksamkeit erhöhen, stellten sie in Laborversuchen fest. Die Mixturen mit dem Ahornextrakt stoppten das Wachstum schädlicher Bakterien, und zwar mit einer über 90 Prozent geringeren Antibiotika-Dosis. Vermutet wird, dass die Phenolverbindungen die Durchlässigkeit der Zellwände der Bakterien erhöhen, so dass die Medikamente schneller eindringen und den Keim zerstören können. Es wird allerdings noch viele Jahre dauern, bis der Extrakt ausreichend erprobt ist — *scinexx.de*

Tag des offenen Gartens

Im Juni stehen an einem Tag in der ganzen Schweiz die Gartentüren offen, so auch auf dem Hätschen im A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten. Erleben Sie aus nächster Nähe und mit allen Sinnen, wie bekannte und weniger bekannte Heilpflanzen auf die Gesundheit wirken. Das erwartet Sie:

- * geführte Besichtigungen im Heilpflanzen-Schaugarten
- * Tipps und Tricks im Umgang mit Pflanzen
- * Sinnesparcours mit Wettbewerb
- * Degustation von A.Vogel Produkten
- * A.Vogel Shop mit Spezialangeboten inklusive Bücherverkauf

Bitte öffentliche Parkplätze in Teufen benutzen, da auf dem A.Vogel Gelände keine vorhanden sind.



Wann: 17. Juni 2017, 10 bis 16 Uhr
Wo: A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten, Hätschen, 9053 Teufen AR
Infos: www.avogel.ch

