

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

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: 05.02.2026

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

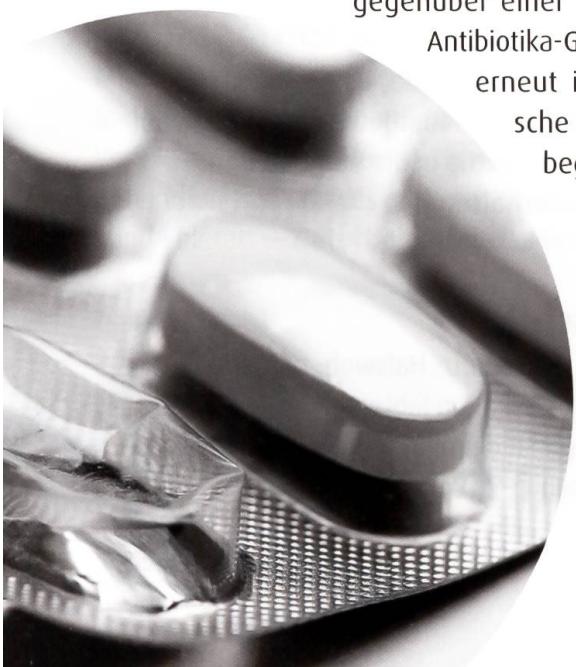
Antibiotika: Nicht in jedem Fall bis zum Schluss nehmen

Die bisherigen Empfehlungen zur Antibiotika-Anwendung lauteten, diese immer bis zum Schluss einzunehmen. Der Gedanke dahinter: Eine kurze Gabe von Antibiotika könnte aufgrund spontaner Mutationen bei den nicht getöteten Keimen zu Resistenzen führen. Britische Wissenschaftler konnten jedoch keine Belege für einen Nutzen dieser Leitlinie finden. Im Gegenteil: Die Gefahr für Resistenzen werde unnötig erhöht. Denn die Resistenzen entstehen bei den meisten Bakterien nicht durch die Mutationen, sondern durch die lange Einnahme. Dies trifft v.a. für häufige, aber harmlose Alltagskeime auf Haut und Schleimhäuten wie Escherichia coli und Staphylococcus aureus zu. Eine Rachenentzündung mit Streptokokken heilt demnach genauso gut, wenn man ein Antibiotikum nur drei bis sechs statt zehn Tage einnimmt.

Betroffene sollten darum stets mit ihrem Arzt absprechen, ob die Antibiotika früher abgesetzt werden können, sobald sie sich besser fühlen.

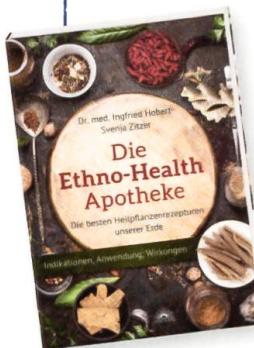
Es gibt jedoch Keime, bei denen die Antibiotika unbedingt bis zum Schluss genommen werden müssen: Das betrifft u.a. Tuberkulose, Malaria und Typhus. Auch der Zeitpunkt der Antibiotika-Gabe ist entscheidend, wie ein weiteres Forscherteam zeigen konnte. Wer bei unkomplizierten Infektionen der unteren Atemwege sofort Antibiotika bekam, musste sich gegenüber einer verzögerten

Antibiotika-Gabe häufiger erneut in medizinische Behandlung begeben.



Buchtipp

Ob im Amazonasgebiet, im Outback Australiens oder im Himalaya: Weltweit pflegen Menschen seit Jahrtausenden das Wissen um die Heilkräfte



der Natur. Der fünffache Facharzt und Ethnomediziner Ingfried Hobert ist viel und weit gereist und hat sich intensiv mit dem traditionellen Heilwissen zahlreicher Völker auseinandergesetzt. Das vorliegende Buch versammelt u.a. Ethno-Rezepturen und Heilmittelzubereitungen, nennt die weltweit besten Heilpflanzen für bestimmte Bedürfnisse und beleuchtet auch die seelischen Komponenten von Erkrankungen. Den aufgeführten Pflanzen (nicht selten Exoten) gesellen Hobert und Co-Autorin Zitzer neben der Nennung von Anwendungsgebieten auch relevante Informationen zur wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkung, zu Inhaltsstoffen und Einnahmemengen bei. Anleitungen zur allgemeinen Regeneration, ob durch Ernährung oder Bewegung, ergänzen das bemerkenswerte Nachschlagewerk.

**«Die Ethno-Health-Apotheke» von
Dr. I. Hobert/Svenja Zitzer, 320 S.,
vianova Verlag 2017, broschiert
ISBN: 978-3-866-16398-0
Preis siehe Bestellseite**



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



Gekürt: Die Pflanzen des Jahres 2018

Im Hinblick auf Erkältungen gibt es viele Heilpflanzen von unschätzbarem Wert, z.B. der Gemeine Andorn und Ingwer. Der Lippenblütler **Andorn** war 2000 Jahre lang fester Bestandteil des medizinischen Heilpflanzenwissens und ist dennoch ein wenig in Vergessenheit geraten. Aus diesem Grund hat ihn der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» der Universität Würzburg nun zur **Arzneipflanze des Jahres 2018** gekürt. Seine Bitter- und Gerbstoffe helfen bei verengten Bronchien, aber auch bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen.

Ebenfalls hilfreich zur Stärkung des Immunsystems ist die **Heilpflanze des Jahres 2018: Ingwer**. Die vom Verein NHV Theophrastus gekürte Pflanze aus Asien wirkt krampflösend, entzündungshemmend und

schmerzstillend und wird in der chinesischen Medizin (TCM) seit Jahrtausenden verwendet. In Europa setzten Heilkundige wie Hildegard von Bingen und Paracelsus bereits im Mittelalter die Wurzel bei Magen-Darm-Beschwerden ein.



Mehr über die Heilpflanze Andorn erfahren Sie auf andorn.avogel.ch.

Riechstörung könnte auf Demenz hindeuten

Rund ein Fünftel aller Demenzerkrankungen stehen im Zusammenhang mit Risikofaktoren, die sich in relativ jungen Jahren beeinflussen lassen. Hierzu zählen Bluthochdruck, Übergewicht und Schwerhörigkeit. In höherem Alter kommen noch Depressionen, Diabetes, Einsamkeit und Bewegungsarmut hinzu. Neu ist, dass auch ein nachlassender Geruchssinn ein frühes Symptom für Demenz sein kann. US-Forscher veröffentlichten

hierzu im Fachblatt «Journal of the American Geriatrics Society» eine Studie, in der Männer und Frauen fünf verschiedene Gerüche erkennen mussten: Orange, Leder, Pfefferminze, Rose und Fisch. Bei Personen, die Probleme hatten, diese Gerüche zu identifizieren, war das Risiko doppelt so hoch, innerhalb von fünf Jahren an Demenz zu erkranken. Das Risiko vergrösserte sich, je weniger Gerüche erkannt wurden.



Mehr Zucker durch Liberalisierung des Marktes?

Anfang Oktober hat die Europäische Union den Zuckermarkt liberalisiert, d.h. die bisherige Reglementierung mit Mindestpreis und Produktionsmengen entfällt. Experten befürchten nun, dass damit seitens der Hersteller vermehrt auf billigen Zuckersirup gesetzt wird statt auf die teureren Zuckerrüben. Dieser Isoglukose genannte Zucker wird aus Mais- oder Weizenstärke gewonnen und besteht aus Fruktose und Glukose. Auf der Verpackung wird er als Glukose-Fruktose-Sirup angegeben. Zwar ist dieser Zucker nicht schädlicher als andere Zuckerarten, doch die Lebensmittelindustrie könnte durch die fallenden Preise ihren Produkten noch mehr Zucker zusetzen. Die Nachfrage nach anderen Zuckerarten wie Kokosblütenzucker, Dattelsirup oder Agavendicksaft nimmt unterdessen stetig zu.



Mehr Informationen über Zucker und seine Alternativen finden Sie auf unserer Webseite: zucker.avogel.ch

40...

... Millisekunden: So lange benötigen wir, um uns nach aufmerksamem Zuhören wieder auf die Außenwelt konzentrieren zu können.

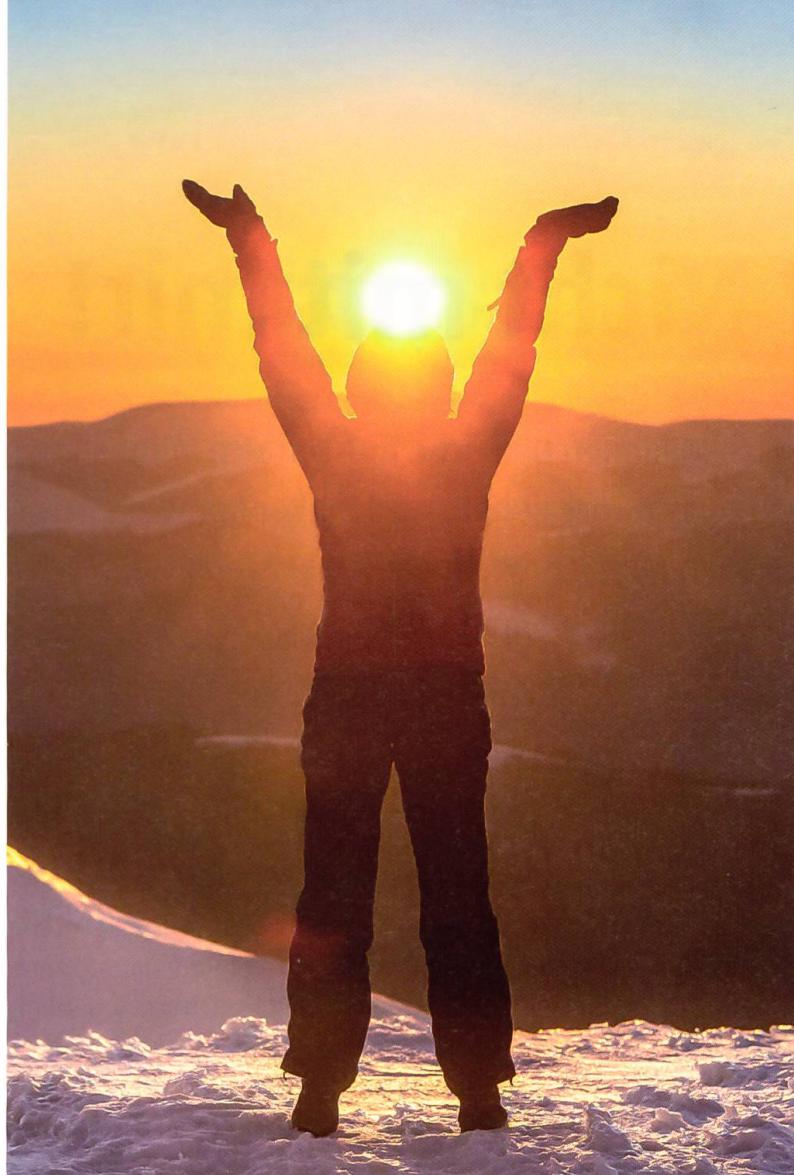
Nicht direkt ins LED-Licht schauen

Leuchtdioden (LED) sind sparsam und halten lange. Doch ist der Blauanteil hoch, kann der Blick ins LED-Licht die Augen schädigen. Autos, Velos oder Taschenlampen sind immer häufiger mit diesen Lampen ausgestattet. Studien zeigen, dass der direkte Blick in ein LED-Licht aus geringer Distanz die Netzhaut angreifen kann. Das gilt besonders für Kinder, die mit Taschenlampen spielen, da ihre Augenlinsen noch sehr klar sind und das Licht weniger gut filtern können. Ab einer Farbtemperatur von 3 000 Kelvin (nicht zu verwechseln mit der Leuchtkraft, die mit Lumen gekennzeichnet ist) können Schäden auftreten – das entspricht etwa der Helligkeit von Halogenleuchten in Büros.

Sofern nicht für längere Zeit und aus kurzer Distanz direkt ins Licht geblickt wird, sind LED-Lampen der «freien Gruppe» sowie der «Risikogruppe 1» für den Haushalt unbedenklich.

Bei «LED-Birnen» ist die Angabe der Farbtemperatur enthalten, bei Velolichtern und Taschenlampen fehlt die Angabe oftmals. Käufer sollten deshalb die Angaben der Risikogruppen auf der Verpackung genau beachten. Für Autofahrer gibt es sogenannte LED-Schutzbrillen oder Autofahrerbrillen, z.B. von ZEISS (DriveSafe) oder von Rodenstock (Impression® Road 2).

Korrektur: In GN 9/2017 (S. 25) hat sich beim Koffein-Wert von Pepsi-Cola ein Fehler eingeschlichen. Der Durchschnittswert auf 100 ml beträgt 10,5 mg.



Naturerlebnisse wirken befreiend

Wer eine beeindruckende Naturerfahrung macht, kann daraus dauerhaft positive Kraft ziehen. Zu diesem Schluss kommen zwei israelische Forscherinnen nach tiefenpsychologischen Interviews mit Personen zwischen 28 und 70 Jahren. Alle Teilnehmer berichteten von aufwühlenden und intensiven Naturerfahrungen, wie z.B. in der Wüste oder der Arktis, die sie mit Konflikten, Ängsten oder unangenehmen Teilen ihres Selbst konfrontierten. Alle Probanden fühlten sich dadurch aber befreit, glücklich und gestärkt. Die Wissenschaftlerinnen schlussfolgern, dass dieses Naturerlebnis die Personen dazu befähigte, intensiv zu empfinden, was in deren Leben unstimmig war.



«*Die Freude ist auch Balsam für ein krankes Gemüt und das beste Heilmittel für eine wunde Seele.*»

Alfred Vogel

Magnesium bei Diabetes

Lange Zeit war unklar, ob ein Magnesiummangel zu Diabetes führt oder ob dieser eine Folge der Erkrankung ist. Experten kommen im Fachblatt «Diabetes Care» zu dem Schluss, dass Menschen, die sich magnesiumreich ernähren, weniger häufig an Diabetes Typ 2 erkranken.

Magnesiumgehalt pro 100 g:

- * Haferflocken: 137 mg
- * Natiurreis: 157 mg
- * Hirse: 170 mg
- * Speisekleie: 590 mg

Mehr über Diabetes und Ernährung erfahren Sie im Januar-Heft 2018.