

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

**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:** 24.01.2026

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

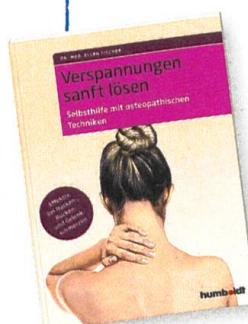
### Weihrauch wirkt auch bei Multipler Sklerose

Vorsichtige Hoffnungen für Betroffene mit Multipler Sklerose (MS): Wissenschaftler vom Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf und dem NeuroCure Clinical Research Center der Charité Berlin konnten in einer kleinen Studie zeigen, dass sich mithilfe eines standardisierten Weihrauchextrakts die auftretenden Entzündungen signifikant reduzierten. Die Patienten litten an schubförmiger MS und erhielten acht Monate lang dreimal täglich Gelatinekapseln mit je 400 mg standardisiertem Weihrauchextrakt. Die im Indischen Weihrauch (*Boswellia serrata*) enthaltenen Boswelliasäuren sind für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt.

Bisher werden bei der Therapie chemisch und biotechnologisch hergestellte Arzneimittel sowie ein Cannabis-Spray eingesetzt. Die Wirkung von Weihrauchextrakt ist wissenschaftlich belegt, das Arzneimittel gut verträglich und nebenwirkungsarm. Für die Studie wurde ein Extrakt des Schweizer Unternehmens «Alpinia Laudanum Institut für Pharmazeutische Wissenschaften» verwendet, das noch nicht auf dem Markt ist. Die Studienautoren raten deshalb auch davon ab, frei verkäufliche Weihrauchpräparate an dessen Stelle einzunehmen. Weitere Studien mit grösserer Probandenzahl sind nötig, um die Ergebnisse zu bestätigen.



### Buchtipp



Rücken, Nacken, Schultern, Hüften, Knie: An diesen Stellen machen sich verspannte Muskeln besonders häufig schmerhaft bemerkbar. Man kann solche Verspannungen nach dem Vorbild osteopathischer Techniken selbst lösen. Wie, erklärt Dr. med. Ellen Fischer anhand von Fotos und für Laien gut verständlichen Beschreibungen im zweiten Teil des Buches. Die Übungen sind überall durch-

führbar und nicht anstrengend – es braucht allerdings eine gewisse Menge Kissen bzw. Polster und weitere Hilfsmittel (z.B. Wärmflaschen).

Im ersten Teil erläutert Dr. Fischer die Funktionsweise von Muskeln, klärt über Gründe von Verspannungen auf, beleuchtet die Schmerzthematik und verschiedene Dimensionen von Entspannung. Das ist hochinteressant, doch auch recht anspruchsvoll. Die Lektüre weckt in jedem Fall ein tieferes Verständnis dafür, wie unsere Muskeln arbeiten und warum es so wichtig ist, sie in puncto Entspannung gezielt zu unterstützen.

**«Verspannungen sanft lösen» von  
Dr. med. Ellen Fischer, 168 S.,  
Humboldt Verlag 2018, Softcover**

ISBN: 978-3-86910-326-6

Preis: siehe Bestellkarte



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

CH: 071 335 66 66 / D: +41 (0)7121 960 80

## Thymianhonig bei Mundtrockenheit

Mundtrockenheit (Xerostomie) ist eine der häufigsten Nebenwirkungen von Strahlen- oder Chemotherapie gegen Kopf- und Halstumoren. Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion können Schluckbeschwerden und Entzündungen des Zahnfleisches auftreten.

Zyprische Forscher berichten in einer kleinen Studie, dass eine Mundspülung aus 20 ml Thymianhonig auf 100 ml Wasser die Mundtrockenheit signifikant zu lindern vermochte. Die Patienten sollten die jeweilige Mundspülösung im Mund hin- und herbewegen, so dass Mundhöhle und Rachen gut benetzt wurden. Sowohl der objektive wie auch der subjektive Schweregrad der Xerostomie konnte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant herabgesetzt werden.

Ob auch andere Honigsorten diesen Effekt haben können, müssen weitere Studien zeigen. Thymianhonig in Bio-Qualität ist beispielsweise aus Spanien, Griechenland oder Zypern erhältlich.

Thymian wächst ursprünglich in Regionen mit trockenen, warmen und kargen Karstfelsen sowie auf Flächen der Macchien im Mittelmeerraum, gedeiht aber auch hierzulande gut.

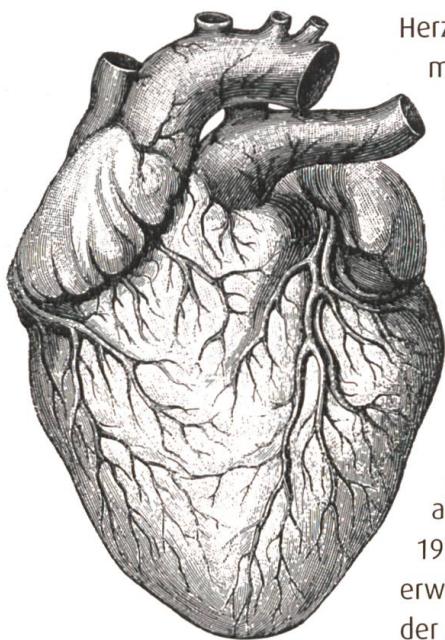
83

Kilogramm Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz konsumiert, in Deutschland sind es gar 90 Kilogramm. In beiden Ländern sind Tomaten mit Abstand am beliebtesten.



*Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selber gehen.*

Alfred Vogel



### Wie das Herz sich selbst hilft

Patienten mit chronisch verstopften Herzarterien erhalten neben medikamentöser Hilfe entweder Stents, um die Blutgefäße wieder freizubekommen, oder Bypässe, mit denen die Engstellen überbrückt werden. In der Herzchirurgie hat aber mittlerweile ein Umdenken eingesetzt. So läuft am Inselspital in Bern unter der Leitung von Prof. Christian Seiler zurzeit eine grosse Studie, mit der eine altbekannte Methode aus den 1930er-Jahren zu neuem Leben erweckt wird: die Ligatur (Verschluss) der Arteria mammaria interna. Die Idee dahinter: Wird diese Arterie künstlich verschlossen, erhöht sich der Blutfluss in den umliegenden Herzkrankgefäßsen. Denn hier befinden sich viele kleine Gefäße in

einer Art Dornrösenschlaf. Erst mit dem Blutstau beginnen sich diese wieder zu öffnen und bilden Umgehungs Kreisläufe, um die Blutversorgung aufrechtzuerhalten. Erste Ergebnisse zeigen, dass mit dieser Methode der Blutfluss verdoppelt und die Sterblichkeitsrate um bis zu 40 Prozent gesenkt werden können. Studien anderer Wissenschaftler weisen in die gleiche Richtung. Besonders Ausdauertraining fördert das Wachstum dieser Kollaterale genannten Gefäße, deren Ausprägungsgrad allerdings genetisch bedingt ist. Sie können also nicht bei allen Betroffenen gleich gut gefördert werden. Experten schätzen, dass bis zu einem Viertel aller Herzpatienten eine OP mit Stent oder Bypass erspart bleiben könnte.

### Nachhaltig zum Erfolg

«Ethisch. Nachhaltig. Erfolgreich. Zehn Schweizer Unternehmen und ihre Geschichten»: Dieses Thema hat Bernhard Ruetz in seinem Buch verarbeitet. Für die darin porträtierten Firmen sind Ethik und Nachhaltigkeit Voraussetzungen zum wirtschaftlichen Erfolg. Auch A.Vogel/Bioforce AG gehört zu den im Buch vorgestellten Unternehmen. Wir haben uns mit dem Autor über die Auswahl der Unternehmen und über ethisches und nachhaltiges Unternehmertum unterhalten. Das Interview finden Sie auf unserer Webseite unter: [nachhaltig.avogel.ch](http://nachhaltig.avogel.ch).

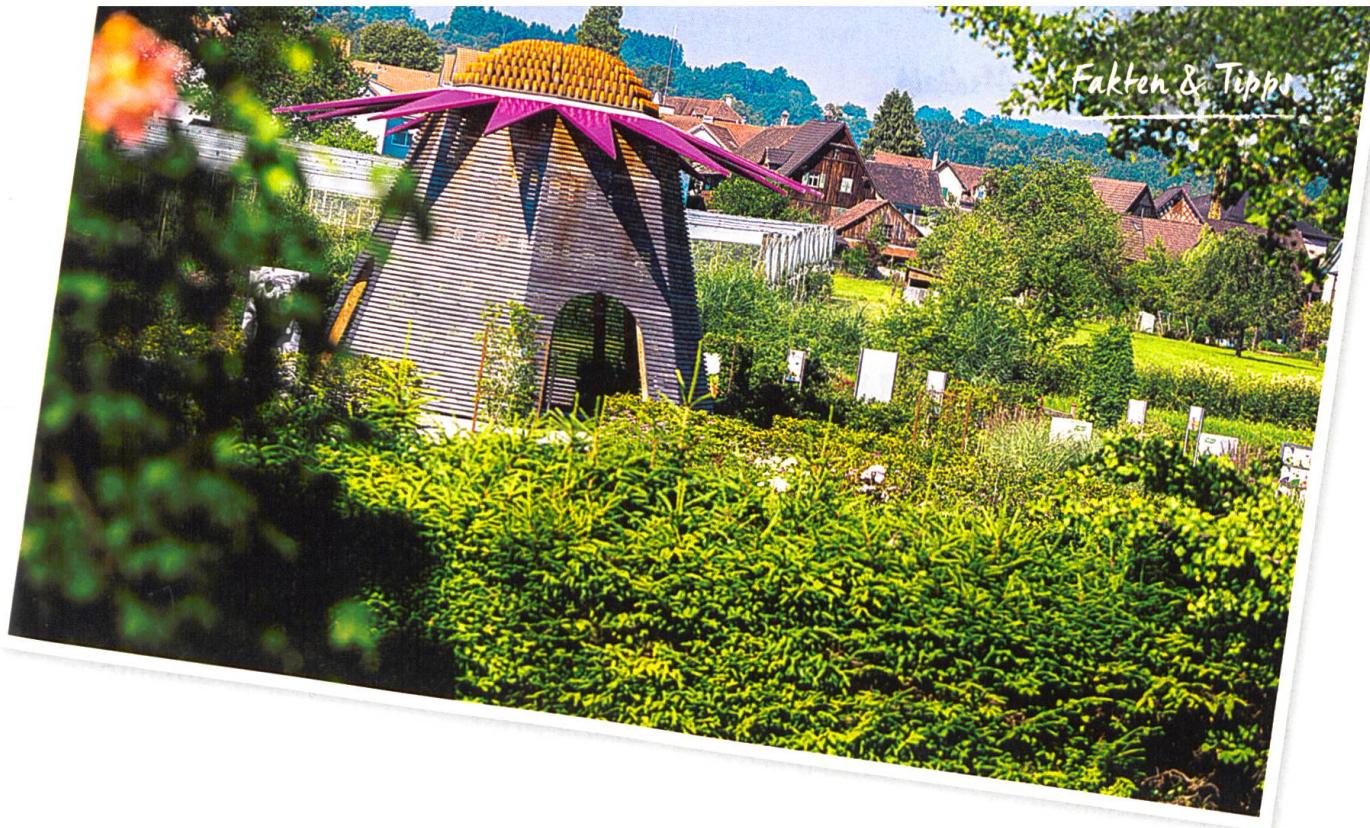
Das Buch können Sie telefonisch, online oder per Bestellkarte beziehen.

CH: 071 335 66 66  
D: +41 (0)7121 960 80  
Bestellnummer: 473

**Ethisch. Nachhaltig.  
Erfolgreich.**

Verlag Ars Biographica,  
2018, 104 Seiten.  
ISBN 978-3-9524652-4-0





# Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

## Bewegungstag: Fit und schmerzfrei

Fr, 22. Juni, und Sa, 1. September 2018

9.30 bis ca. 15.30 Uhr

### Programm:

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
  - \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
  - \* Sportliche Übungsideen für einen fitten Start in den Tag (medfit, Roggwil)
  - \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
  - \* Fachvortrag: «Fit und schmerzfrei» (Dr. med. Silvia Bommer)
  - \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
  - \* Rundgang durch die Produktionsanlagen
  - \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
  - \* Verabschiedung mit Geschenk
- CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

### Anmeldung:

Bioforce AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG  
Tanja Fässler, 071 454 62 42  
t.faessler@bioforce.ch  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

## Freundinnentag: Cool durch die Wechseljahre

Sa, 23. Juni 2018

9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Auch als Abendprogramm mit Fachvortrag (19 bis 21 Uhr, CHF 13.-) an folgenden Terminen:  
Mi, 5. September 2018  
Do, 27. September 2018

### Programm:

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
  - \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
  - \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
  - \* Fachvortrag «Cool durch die Wechseljahre» (Dr. med. Silvia Bommer)
  - \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
  - \* Typgerechtes Styling – aber wie? (Andrea Fisch, eidg. Farb- und Modestilberaterin)
  - \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
  - \* Verabschiedung mit Geschenk
- CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke