

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 10: Wirksam, fein und duftig : Pflanzenwässer  
  
**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:** 12.01.2026

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

## Grippe: Länger und hartnäckiger bei Übergewichtigen

Eine Grippeinfektion macht fettleibigen Menschen stärker zu schaffen als Personen mit normalem Gewicht. Wissenschaftler der University of Michigan in Ann Arbor fanden heraus, dass Übergewichtige Influenzaviren auch über einen längeren Zeitraum freisetzen. Sind diese Viren intakt und infektiös, könnte diese Personengruppe stärker zur Ausbreitung der Grippe beitragen, schreiben die Mediziner im «Journal of

Infectious Diseases». Als eine mögliche Ursache gelten die mit starkem Übergewicht einhergehenden chronischen Entzündungen im Körper. In der Studie wurden drei Grippeperioden mit insgesamt knapp 1800 Personen analysiert.

Bei den fettleibigen Erwachsenen mit starken Grippe-symptomen war die Zeitspanne der Freisetzung von Influenza-A-Viren im Vergleich zu Normalgewichtigen um 42 Prozent länger, bei schwachen Grippe-symptomen sogar um über 100 Prozent. Für Influenza-B-Viren sowie bei Kindern gab es jedoch keinen solchen Zusammenhang.



## Kleines Pflanzenrätsel

Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches «Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz» von David Coulin (AT Verlag). **Die Preisfrage lautet:** Welche gelbblühende Heilpflanze ist gut für Muskeln und Gelenke und bewährt sich in Form von Gel besonders für beanspruchte Wanderfüsse und -beine?

Schicken Sie Ihre Antwort bis 25. Oktober 2018 per Mail an: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch) oder per Post an: Verlag A.Vogel, Hätchen, Postfach 63, 9053 Teufen.

## Buchtipp

Sich mit Seilbahn oder Gondel den Berg hinauftragen zu lassen, noch vor dem ersten Aufstieg das Panorama genießen und dann, Bergluft einatmend, loswandern – was für Aussichten! Dazu gibt es jetzt einen interessanten «Begleiter» mit einer Auswahl der 50 schönsten Schweizer Bergwanderungen von Seilbahn zu Seilbahn.



Das Spektrum in David Coulins Buch reicht von der Route Corvatsch-Furtschellas im Engadin bis zur klassischen Gratwanderung Eggishorn-Bettmerhorn-Hohfluh mit Sicht auf den Aletschgletscher und bietet für jeden etwas, egal ob Familien-, Genuss- oder Sportwanderer.

Der Serviceteil gibt Auskunft über Anfahrt, Länge und Charakter der Wanderung, Unterkunft, Verpflegung und mögliche Varianten. Fotos und Übersichtskarten sowie Angaben zum Schwierigkeitsgrad erleichtern die Auswahl. Schuhe schnüren – und los!

**«Die schönsten Seilbahnwanderungen in der Schweiz» von David Coulin, 232 S., AT Verlag 2018, broschiert**

ISBN: 978-3-03800-952-8

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





## Schafgarbe ist hilfreich bei Multipler Sklerose

Die meisten Patienten mit Multipler Sklerose (MS) leiden an einer schubförmigen Form der entzündlichen Nervenerkrankung, die zu Läsionen im Gehirn oder Rückenmark führen kann. Nicht selten treten in diesem Zusammenhang auch Seh- und Sensibilitätsstörungen sowie motorische und kognitive Probleme auf. Iranische Wissenschaftler haben in einer kleinen Studie mit einem eigens entwickelten Extrakt aus Schafgarbe (*Achillea millefolium*, im Bild unten) zusätzlich zur Standardtherapie eine deutliche Verringerung der wiederauftretenden Schübe im Vergleich zur Placebogruppe erzielt. Zudem verringerte sich das Volumen der Läsionen bei einer Dosis von 500 mg pro Tag signifikant. Der *Achillea*-Extrakt enthielt 0,28 mg/g Luteolin und 1,58 mg/g Apigenin. Beides sind Flavonoide, die sich zuvor bereits in Tierversuchen erfolgreich gezeigt hatten. Laut den Ärzten ist nur eine frühzeitige und ergänzende Gabe von Schafgarbe innerhalb eines Erkrankungszeitraumes von vier Jahren sinnvoll. Sie halten jedoch eine tägliche Dosierung von 250 mg für ausreichend, da mit dieser bis auf wenige Ausnahmen ebenfalls Verbesserungen erzielt wurden.

Laut Prof. Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité, hat in den letzten zwei Jahren ein Bewusstseinswandel stattgefunden: Schulmediziner und Naturheilkundler würden vermehrt versuchen, voneinander zu lernen. Im Interview mit der Webseite «Gesundheitsstadt Berlin e.V.» erklärt er: «Es ist offensichtlich, dass die Schulmedizin chronische Krankheiten zumeist nicht heilen kann, sondern nur die Folgen «repariert.» Die finanziellen Mittel für Studien würden aber mehrheitlich in die Schulmedizin wandern.

Auch für Professorin Pia Baldinger-Melich vom Universitätsklinikum Wien steht fest: Therapieversuche auf pflanzlicher Basis lohnen in den meisten Fällen. Kollegen sollten sich deshalb umfassend über die Möglichkeiten der Phytotherapeutika informieren, erklärt sie gegenüber dem Onlineportal [www.medical-tribune.de](http://www.medical-tribune.de). Neben der Linderung von Erkältungskrankheiten mit Rotem Sonnenhut gibt es viele weitere gut untersuchte Phytotherapeutika, z.B.

- \* **Johanniskraut** zur Behandlung leichter Depressionen
- \* **Lavendelöl** zur Behandlung von Schmerzen, Verhaltensauffälligkeiten und Ängsten
- \* **Rosenwurz** bei psychischen und physischen Stresssymptomen
- \* **Ginkgo biloba** bei leichter bis mittelgradiger Alzheimer- oder vaskulärer Demenz ohne psychotische Verhaltensstörungen







Als  
Dankeschön!

### Online-Leserumfrage 2018

Ihre Meinung interessiert uns: Machen Sie mit bei unserer **Leserbefragung via Internet!** Ihre Antworten auf 20 Fragen helfen uns, die «Gesundheits-Nachrichten» weiter zu optimieren und für Sie attraktiv zu gestalten. Zudem ist Raum für persönliche Anmerkungen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme online (bitte Abo-Nummer bereithalten). Als **Dankeschön** verlosen wir zwei Übernachtungen im schicken 4-Sterne-Hotel Heiden/AR mit wohlrigem Wellnessangebot für zwei Personen.



Hier geht's zur Leserumfrage 2018:  
[www.leserbefragung.avogel.ch](http://www.leserbefragung.avogel.ch)



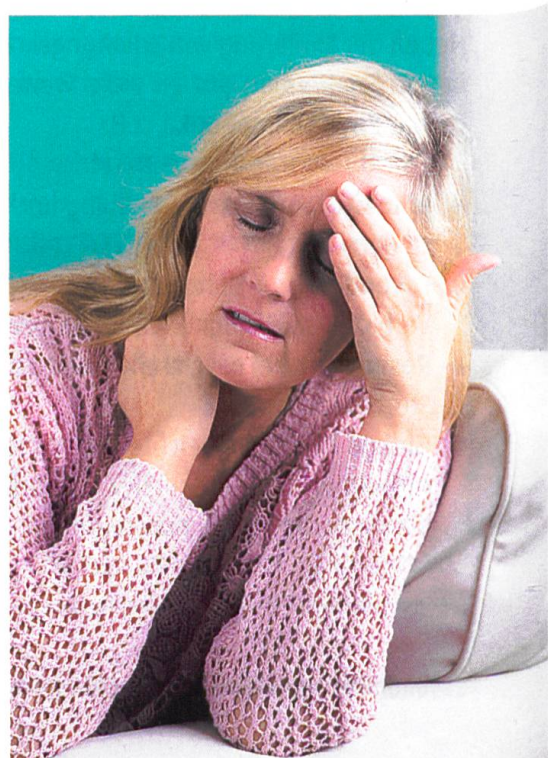
*Wenn wir die Naturgesetze richtig  
belauschen und sie auch befolgen,  
dann haben wir einen guten  
Wegweiser in kranken Tagen.*

**Alfred Vogel**

### Höheres Demenzrisiko bei Schwindel?

Wer nach dem Aufstehen regelmässig ein Schwindelgefühl verspürt, leidet vermutlich unter orthostatischer Hypotonie. Der systolische Blutdruck fällt dabei um mindestens 20, der diastolische um mindestens 10 mmHg. Diese Form des niedrigen Blutdrucks geht laut Studien mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen einher.

Wissenschaftler der Johns Hopkins University in Baltimore haben Hinweise dafür gefunden, dass diese Erkrankung auch das Risiko für Demenzerkrankungen erhöht. Hierfür massen sie den Blutdruck von über 11 700 Probanden und verfolgten deren Krankengeschichten über einen Zeitraum von 25 Jahren. Das Ergebnis: Die vom Aufstehtschwindel betroffenen Personen hatten im Vergleich zu Gesunden ein um 54 Prozent höheres Demenzrisiko. Noch ist allerdings völlig unklar, was die genaue Ursache ist.





# Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

## Wintertag:

«Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit»

Sa, 20. Oktober 2018

Fr, 2. November 2018

9.30 bis ca. 15.30 Uhr

## Programm:

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
  - \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
  - \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
  - \* Fachvortrag «Erkältungsfrei durch den Winter» (Dr. med. Silvia Bommer)
  - \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
  - \* Rundgang durch die Produktionsanlagen (Mo-Fr)
  - \* Herstellen eines eigenen Produktes
  - \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
  - \* Verabschiedung mit Geschenk
- CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke



## Anmeldung:

Bioforce AG, Grünastrasse 4, 9325 Roggwil TG

Michaela Knus, 071 454 62 42

m.knus@bioforce.ch

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

## EU-Richtlinien für Blutdruckwerte: keine Änderung

Im November 2017 hatten die USA mit der Senkung der Bluthochdruck-Grenzwerte etwa vier Millionen Gesunde zu behandlungsbedürftigen Personen gemacht. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC), an der sich auch die Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie orientiert, hat auf ihrem Kongress im Juni 2018 beschlossen, ihre Zielwerte nicht zu senken. Als Behandlungsziel gilt wie bisher eine Senkung auf einen Wert

unter 140/90 mmHg, bei gut ansprechender Therapie sind 130 mmHg als systolischer Wert anzustreben. Für Patienten unter 65 Jahren gilt ein Zielwert von 120 bis 129 mmHg, bei älteren Patienten werden bis zu 160 mmHg akzeptiert, um unerwünschte Nebenwirkungen durch zu intensive Medikation zu vermeiden.



Tipps zur Blutdrucksenkung:  
[www.blutdruck.avogel.ch](http://www.blutdruck.avogel.ch)

