

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 5

**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:** 16.04.2026

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



Die ganze Sommerzeit hindurch sollten wir das Barfusslaufen pflegen: in den Ferien, auf Bergwiesen oder im eigenen Garten.

Alfred Vogel

## Späte Vaterschaft erhöht Risiko für Mutter und Kind

Immer mehr Eltern bringen ihre Kinder immer später auf die Welt. Die körperlichen Veränderungen infolge des Alterns wirken sich nicht nur auf die Frau aus. Auch die Spermienqualität der Männer nimmt ab. Dass das nicht ohne Folgen für Mutter und Kind bleibt, zeigt eine Studie im «British Medical Journal». Wissenschaftler der Stanford University School of Medicine prüften hierzu Daten von über 40 Millionen Geburten in den USA zwischen 2007 und 2016. Mit steigendem Alter des Mannes nahm auch das Risiko für eine Schwangerschaftsdiabetes bei der Frau zu. Waren die Väter zudem älter als 45 oder 55 Jahre, traten vermehrt Frühgeburten und ein geringeres Geburtsgewicht auf. Etwa 13 Prozent der Frühgeburten und 18 Prozent der Fälle von Diabetes führen die Studienautoren auf das fortgeschrittene Alter der Väter zurück. Die Kinder der ältesten Väter benötigten auch deutlich häufiger eine Atemunterstützung nach der Geburt und mussten öfter auf einer Intensivstation für Frühgeborene betreut werden. Die Anzahl schwerwiegender Komplikationen wie z.B. eine Schwangerschaftsvergiftung bei der Mutter waren mit älteren Vätern jedoch nicht erhöht.

Paare mit Kinderwunsch, bei denen der Mann über 45 Jahre alt ist, sollten daher die Risiken gut abwägen und sich beraten lassen.

## Buchtipps

Ungefragt im Garten, unglaublich mühselig zu beiseitigen: Es hat schon seinen Grund, warum unerwünschte Pflanzen «Unkräuter» genannt werden.



Susanne Hansch und Elke Schwarzer nehmen den Auftritt der wilden Wucherer mit Humor und raten: einfach aufessen! Denn die 28 vorgestellten Exemplare sind wahre Köstlichkeiten und von Blüte über Blatt bis

zur Wurzel vielfältig zu verwenden, wie die 50 mitgelieferten und appetitanregend bebilderten Rezepte zeigen. Neben der kulinarischen Nutzung erklären die Autorinnen auch unterhaltsam, wie man die munter wachsenden Pflanzen sonst noch los wird.

Das Buch bietet textlich wie bildlich Erkennungshilfe für die Kräutlein, warnt in einer Tabelle vor nicht schmackhaften oder giftigen Verwechslern und klärt mit «Bitte beachten»-Kästchen, wovon man weshalb in welchen Mengen geniessen sollte. (Aufgepasst beim Sammeln: Stellen mit Gölledüngung und Spritzmitteleinsatz meiden!)

**«Der Giersch muss weg» von S. Hansch/E. Schwarzer, 128 S., Ulmer Verlag 2019, Klappenbroschur**

ISBN: 978-3-8186-0647-3

Preis siehe Bestellkarte



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

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

## Pflege: Welche Schmerzmittel?



Die richtige Schmerzmedikation gestaltet sich in der Pflegepraxis oft schwierig: Paracetamol ist zwar gut verträglich, wirkt bei starken Schmerzen aber zu schwach. Opioide wiederum sind wirksam, machen aber abhängig (mehr dazu in GN Juni 2019). Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Metamizol existieren zwar schon seit 1922, sind aber wegen ihrer Nebenwirkungen nur für starke Schmerzen mit hohem Fieber zugelassen, wenn andere Massnahmen nicht ansprechen. Doch allein in der Schweiz stiegen zwischen 2006 und 2013 die Verschreibungszahlen um das Vierfache. Besonders in Alten- und Pflegeheimen kommen Medikamente mit Metamizol zur Behandlung von chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates zum Einsatz. Gleichzeitig stiegen damit auch die Fälle von Agranulozytose, einer teilweise lebensbedrohlichen Schwächung des Immunsystems, wie die «NZZ am Sonntag» schreibt. Zwar kommt die Erkrankung nur sehr selten vor, die hochdosierte Verschreibungspraxis in der Langzeittherapie erhöht aber die Gefahr von weiteren Nebenwirkungen wie isoliertem Blutdruckabfall und Hautausschlägen. Zudem gibt es nur wenige Studien zu Metamizol mit älteren Patienten. In leichten Fällen könnten Schmerzen durch Wickel, Wärmekompressen, Bewegung und Ablenkung gelindert werden.

## 5G = mehr Strahlung?

Im Februar bzw. März wurden in der Schweiz und in Deutschland die Frequenzen für den neuen Mobilfunkstandard 5G versteigert. Damit werden in Zukunft mehr Sendemasten mit geringerer Sendeleistung installiert und zwar näher an Orten, an denen sich Menschen aufhalten. Kritiker wie der deutsche Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) befürchten damit eine massive Zunahme der elektromagnetischen Strahlung. Auch

einige Ärzte haben sich im Oktober 2018 in einem offenen Brief an den deutschen Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur Andreas Scheuer gewandt und warnen vor den Auswirkungen für elektrosensible Patienten. Zwar liegt der Frequenzbereich von 5G in ähnlichen Grössenordnungen wie beim derzeit aktuellen Mobilfunknetz. In den folgenden Jahren sind allerdings höhere Frequenzbereiche geplant.

➔ Mehr zum Thema Mobilfunkstrahlung lesen Sie in der Serie «Umweltbelastungen» in der September-Ausgabe.



## Zitronenverbene bei Schlafproblemen

Als Würz- und Teekraut ist die Zitronenverbene (*Aloysia citrodora*) auch in unseren Küchen beliebt. Ihre beruhigenden Eigenschaften helfen bei leichter Nervosität, Stress und Einschlafproblemen. Auch in der Aromatherapie setzt man auf die ausgleichenden und beruhigenden Effekte der ätherischen Öle (siehe GN 05/17).

Iranische Wissenschaftler haben diese Wirkung in einer kleinen, placebokontrollierten Studie auch für den Sirup nachgewiesen. Der Sirup wurde aus den Blättern, Zucker und Wasser hergestellt und über einen Zeitraum von vier Wochen eine Stunde vor der Schlafenszeit in Dosen von 10 ml verabreicht. In der Zitronenverbene-Gruppe verbesserten sich sowohl die allgemeine Schlafqualität (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), die Schwere der Schlafstörung (Insomnia Severity Index, ISI), die subjektive Schlafqualität als auch weitere Parameter signifikant gegenüber der Placebo-Gruppe.



### Sirup-Rezept

- \* 1 l Wasser
- \* 1 kg Zucker
- \* 40 g frische Zitronenverbene-Blätter
- \* 1 Zitrone

Zitronenverbene mit heissem Wasser aufkochen, ziehen lassen und anschliessend abseihen. 1 Liter Wasser zusammen mit Zucker und den Blättern rund 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Saft einer Zitrone hinzugeben.



Paella

## Spanier leben weltweit am gesündesten

Ist es die kalte Gemüsesuppe Gazpacho, die Paella oder der in fast allen Gerichten reichlich vorhandene Knoblauch? Laut dem «Bloomberg Healthiest Country Index 2019» hat Spanien, das 2017 noch auf dem sechsten Rang lag, Italien als «gesündestes» Land abgelöst. Für die Auswertung wurden die Lebensgewohnheiten der Bevölkerung von 169 Nationen untersucht: Neben Daten für Übergewicht, Zigarettenkonsum, Gesundheitssystem und Lebenserwartung wurde auch die Ernährungsweise der Menschen verglichen. Fakt ist, dass in Spanien deutlich mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte verzehrt werden als beispielsweise in Deutschland. Und: Als wichtigste Fettquelle stehen Pflanzenöle (s. GN April) auf dem Speiseplan. Die Mittelmeerdiet hilft nachweislich vorbeugend gegen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Schweiz liegt im Index übrigens an fünfter Stelle, Deutschland belegt nur Platz 23.



Gazpacho

➔ Wie Sie sich in den Ferien gesund ernähren, erfahren Sie ab S. 18 in diesem Heft.





# Viel Obst und Gemüse ist auch für die Psyche gut

Zwei aktuelle Studien aus Grossbritannien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Menge an verzehrtem Obst und Gemüse, dem psychischen Befinden sowie dem Auftreten von Depressionen und Angststörungen gibt. Beide Studien zeigten, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer psychischen Störung zu erkranken sowie Unzufriedenheit zu empfinden, umso grösser war, je weniger Obst und Gemüse verzehrt wurde. Der ursächliche

Zusammenhang ist damit zwar noch nicht belegt. Doch ist bekannt, dass in Pflanzen nicht nur Vitamine, sondern auch viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie Abbauprodukte komplexer Kohlenhydrate stecken, welche eine positive Wirkung auf das Gehirn haben können. Ebenfalls ist denkbar, dass ein hoher Konsum von Obst und Gemüse die negativen Folgen eher schädlicher Nahrungsmittel verringert und dadurch indirekt die Gesundheit fördert.

# Aufgefrischt: Die «Kleine Outdoor-Apotheke»

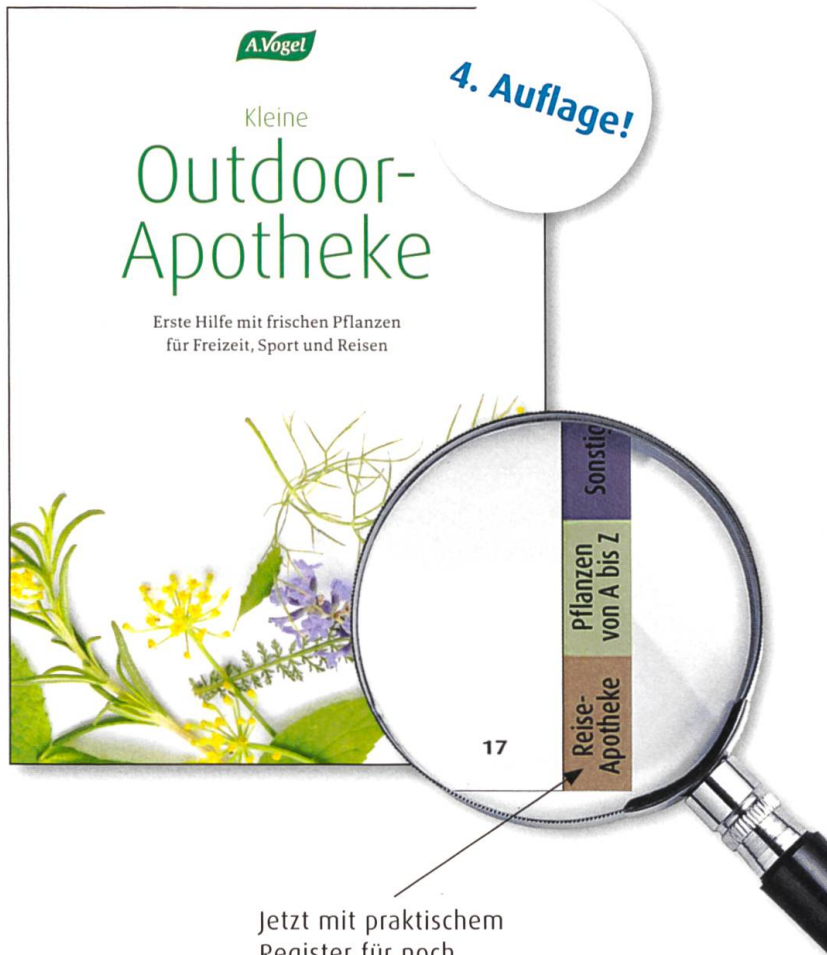
*A.Vogel Spezial*

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Outdoor, Sport? Kein Problem, wenn man die «Kleine Outdoor-Apotheke» in der Tasche oder im Rucksack hat und blitzschnell nachschlagen kann, welches Kräutlein am Wegesrand gegen Schrammen, Wunden, Stiche & Co. hilft. Beschrieben wird auch, wo die Pflanzen zu finden sind und wie man sie erkennt, selbstverständlich mit Fotos.

Tausende LeserInnen haben von dem Erfolgsbuch bereits profitiert.

Nun erscheint die «Kleine Outdoor-Apotheke» in neuem Outfit. Am bewährten Inhalt hat sich nichts geändert. Das aufgefrischte Erscheinungsbild punktet mit einem Register, das für noch bessere Übersicht sorgt.

**Ihr Vorteil:** Für AbonnentInnen der «Gesundheits-Nachrichten» gilt ein Sonderpreis bis 31. August!



Jetzt mit praktischem Register für noch schnelleren Überblick

Jetzt vorbestellen (Bestellkarte am Heftende), erscheint Mitte Juni.