

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 10

**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:** 03.05.2026

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

## Frühzeitigere Absetzung von Kortison bei Rheuma?

Bei rheumatischen Erkrankungen werden häufig Kortisonpräparate verschrieben. Aufgrund schwerer Nebenwirkungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Infektionen sowie der Verminderung der Produktion von körpereigenem Kortison wird nach Wegen gesucht, die langfristige Abgabe zu vermeiden bzw. die Dosis zu verringern.

Eine Studie der Berliner Charité hat nun festgestellt, dass auch ein vorzeitiges Absetzen der Medikamente ein Wiederaufflammen der Entzündungen verhindert. Die Forscher hatten bei von rheumatoider Arthritis Betroffenen eine Fortsetzung der Kortisontherapie mit einem langsamen Ausschleichen verglichen. Der Behandlungserfolg stellte sich bei 77 Prozent der gleichbleibend mit Kortison behandelten Patienten ein, aber auch bei 65 Prozent der Betroffenen, die das Medikament schrittweise reduziert und dann abgesetzt hatten. Um die Einnahme kortisonhaltiger Medikamente zu reduzieren oder diese gar ganz absetzen zu können, eignen sich auch Arzneimittel auf pflanzlicher Basis, z.B. aus Extrakten der Teufelskrallenwurzel.



Mehr zum Thema rheumatische Erkrankungen haben wir auf unserer Webseite unter [www.rheuma.avogel.ch](http://www.rheuma.avogel.ch) zusammengefasst.

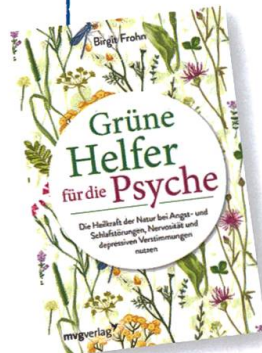


„Die Oberflächlichkeit des Lebens und die Sorgen des Alltags verwischen bei den meisten Menschen den Weitblick.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Pflanzen mit einer Wirkung auf die Psyche begleiten den Menschen seit Urzeiten. Was früher die Erfahrung lehrte, ist heute auch wissenschaftlich belegt. Der



Biologin Birgit Frohn gelingt es in ihrem Buch, das Potenzial der Natur gegen Angststörungen, depressive Verstimmungen, Hirnleistungsstörungen, Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen kompakt und gut verständlich dar-

zustellen. Botanische Steckbriefe machen mit den gängigen grünen Helfern für die Psyche vertraut, Einsatzmöglichkeiten werden «von anno dazumal bis heute» erläutert, mit wissenschaftlichen Fakten untermauert und mit zahlreichen nützlichen Tipps und Anwendungshinweisen ergänzt.

Frohn vermittelt im ersten Teil des Buches zudem wichtiges Grundwissen zur Phytotherapie. Auch anspruchsvolle Sachverhalte versteht sie dabei eingängig zu präsentieren. Recht viel Raum räumt die Autorin der Nutzung von Cannabis in der Medizin ein, auch über psychische Beschwerden hinaus.

**«Grüne Helfer für die Psyche» von Birgit Frohn, mvg Verlag, 2020**

ISBN: 978-3-7474-0166-8

Preis: siehe Bestellkarte



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

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

8%

... der Schweizer Bevölkerung sind von nächtlichem Lärm betroffen, in Deutschland über 13 Prozent. Lärm stellt ein Gesundheitsrisiko dar und kann Herz-Kreislauf- und Diabetes-Erkrankungen verursachen.



## Schwarztee gegen Neurodermitis

Bei Neurodermitis ist die Hautbarriere durch das Fehlen sogenannter Hornfette geschwächt. Dadurch gelangen Fremdstoffe leichter in die Haut, was wiederum zu Entzündungen führt. Die Naturheilkunde bietet eine ganze Reihe von Heilpflanzen mit entzündungshemmender Wirkung (z.B. Johanniskraut und Süssholz) oder Bitterstoffen, welche die Abwehrkräfte der Haut stärken (z.B. Gelber Enzian oder Weidenrinde). Die Bitterstoffe aus schwarzem Tee sind wohl auch für das Ergebnis einer kleinen Studie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck verantwortlich. Mithilfe von Schwarztee konnten die Symptome der Neurodermitis bereits nach drei Tagen um durchschnittlich 70 Prozent gesenkt werden.

- \* Hierzu einfach einen Teebeutel 10 Minuten in heissem Wasser ziehen lassen und den ersten Aufguss wegschütten.
- \* Den zweiten Aufguss ebenfalls 10 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt einen darin getränkten Lappen fünfmal für jeweils 20 Minuten auf die betroffenen Stellen legen.
- \* Nach jeder Behandlung eine fetthaltige Creme auftragen, die frei von Wirkstoffen, Duft- und Konservierungsstoffen ist.

### Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

#### Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4,  
9325 Roggwil TG

Michaela Knus

Tel. +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: [m.knus@avogel.ch](mailto:m.knus@avogel.ch)

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

**Wintertage: 17. & 29.10.2020**

**Winterabend: 21.10.2020**



### Weniger Entzündungen dank Gewürzen

Dass Gewürze nicht einfach nur das Essen verfeinern, sondern ganz konkrete Wirkungen erzielen können, ist in der Naturheilkunde längst bekannt. US-Forscher haben dies nun in einem kleinen Experiment bestätigt: Sie mischten einen Mix aus 13 Gewürzen (u.a. mit Basilikum, schwarzem Pfeffer und Ingwer) in hochkalorische, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten übergewichtiger Männer. Die Kontrollgruppe ass ungewürzte Speisen. Die Nachuntersuchung ergab, dass diejenigen, deren Essen mit 6 g Gewürzen angereichert worden war, signifikant geringere Entzündungswerte im Blut aufwiesen als jene, die eine ungewürzte Mahlzeit gegessen hatten. Der Effekt zeigte sich noch bei bis zu 2 g Gewürz pro Mahlzeit.

### Fitness: Auch gut fürs Gehirn



Körperliche Inaktivität gilt als ein Risikofaktor für Stürze im Alter. Sportwissenschaftler der Uni Kassel fanden heraus, dass eine Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining nicht nur das Sturzrisiko verminderte, sondern auch positive Effekte auf die Gehirnleistung hatte. Die Probanden mit der Kombimethode konnten sich u.a. signifikant besser an Zahlen erinnern und unter Zeitdruck Symbole zuordnen als diejenigen, die nur Krafttraining absolviert hatten. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen und der Universität Greifswald zeigt zudem: Körperliche Fitness im Alter steht auch im Zusammenhang mit einem grösseren Hirnvolumen.

## Gut gewickelt!



Tipp von  
Brigitte Kurath,  
dipl. Homöopathin  
SKHZ, dipl. Pflege-  
fachfrau, Winterthur

#### Material:

- \* Dinkelkörner
- \* 1 Stoffsack (z.B. kl. Kissenbezug)
- \* 1 Zwischentuch (z.B. Geschirrtuch oder kleines Frotteetuch)
- \* 1 Aussentuch
- \* 1 Wärmeflasche



Die ausführliche Anleitung finden Sie hier:  
[www.wickel-avogel.ch](http://www.wickel-avogel.ch)

## Bio-Ingwer aus der Schweiz

Das scharfe Gewächs aus den Tropen ist uns besonders im Winter als Tee eine grosse Hilfe: Ingwer hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt darüber hinaus auch anregend auf Magen- und Gallensaft. Leider musste die Knolle bisher aus Exportländern wie Indien, China oder Nigeria eingeflogen werden.

Doch dem Pflanzentüftler Stephan Müller aus Steinmaur im Zürcher Unterland ist es gelungen, die scharfe Knolle in Bioqualität auch in der Schweiz anzubauen. Das war gar nicht so einfach, müssen doch Temperatur und Luftfeuchtigkeit stimmen. Gerade jetzt im Oktober ist Erntezeit. Der Ingwer aus Steinmaur schmeckt saftiger, ist aber weniger scharf.



### Kurzanleitung und Anmerkungen:

- \* Dinkelkörner ca. 30 Minuten in Wasser knapp weichkochen.
- \* Abseihen und sofort in den Stoff sack füllen.
- \* Eine etwa 2 cm dicke Komresse in der gewünschten Grösse formen.
- \* Nach sorgfältiger Wärmeprobe Komresse auflegen. Vorgewärmtes Zwischentuch darüberlegen und Wickel satt mit dem Aussentuch befestigen (sonst kühlt er zu rasch ab).
- \* Mindestens 20 Minuten aufliegen lassen (oder so lange es angenehm ist). Ideal: Wickel zusätzlich mit einer heissen, flach gefüllten Wärmflasche warm halten.

«Der Dinkelwickel ist kräftigend und der Klassiker bei Nierenbeckenentzündungen, aber auch gut einsetzbar bei Husten, Nackenproblemen, Arthrose und

## Serie, Teil 4

Gelenkschmerzen», so Brigitte Kurath. «Ich finde ihn besonders vorteilhaft, weil er sich so gut anschmiegt, gerade im Schulter-Nacken-Bereich.» Die Dinkelkörner kann man für dieselbe Person mehrmals gebrauchen: «Kurz knackig kochen für die erste Anwendung, danach getrocknet zurück in ein luftdicht abgeschlossenes Gefäss und beim nächsten Mal die Körner in Heisswasser zwei bis drei Minuten erhitzen. Das kann man so häufig wiederholen, bis die Körner zerfallen. Fünf Anwendungen dürften sich mindestens ergeben», ist Kuraths Erfahrung.

Nicht zu unterschätzen ist die latente Verbrennungsgefahr beim Dinkelwickel. «Die Oberfläche kühlt rasch ab, doch wenn man mehr Gewicht darauf legt, ist er gleich sehr viel heisser.» Achtgeben sollte man, dass man keine allzu grosse Körperfläche mit dem Dinkelwickel bedeckt: «Das kann zu Herz-Kreislauf-Problemen führen.»