

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**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:** 16.01.2026

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

### Bis zu 13 Jahre länger leben?



Die «Global Burden of Diseases»-Studie erfasst Krankheiten und Todesursachen von Millionen Menschen weltweit. Auf der Grundlage dieser Daten haben Forscher der Universität Bergen errechnet, was eine Ernährungsumstellung effektiv bedeutet.

Hierzu haben sie einen Ernährungsrechner entwickelt, mit dessen Hilfe sich ausrechnen lässt, wie viele Lebensjahre man durch eine Umstellung auf bestimmte Lebensmittel gewinnt – und wie sich das je nach Zeitpunkt der Ernährungsumstellung verändert. Wer rotes Fleisch und Fertigkost zugunsten von Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten reduziert, erzielt die grösste Wirkung hinsichtlich Gesundheit und Lebensdauer. Geschieht das bereits im Alter von 20 Jahren, können Frauen im Schnitt von fast elf und Männer von 13 zusätzlichen Jahren profitieren. Allein die Umstellung auf Vollkorn kann zwei zusätzliche Jahre bewirken. Aber auch für 60-Jährige lohnt sich eine Ernährungsumstellung: Frauen können dadurch noch acht, Männer sogar 8,8 Jahre hinzugewinnen. Selbst mit 80 Jahren kann der Wechsel zu gesunder Kost das Leben noch um mehr als drei Jahre verlängern. Der Rechner bietet zwar nur eine grobe Orientierung, zeigt aber sehr deutlich, welchen Einfluss eine ausgewogene Ernährung auf die Gesundheit hat.

 Der Rechner ist unter folgendem Link zu finden: <https://www.food4healthylife.org/> (Nur in Englisch)



„Wo immer wir hinblicken, ist die Natur reichhaltig in der Art, wie sie beschenkt.“

Alfred Vogel

### Buchtipp



Wenn es einen Klassiker gibt in Sachen Naturheilkunde und Gynäkologie, dann das Handbuch von Rina Nissim – ein Titel, der aus der weiblichen Selbsthilfe-

bewegung der 1980er-Jahre nicht wegzudenken ist.

Neu überarbeitet, aktualisiert und ergänzt liegt das Buch nun wieder vor und ist nach wie vor ein Gewinn für jede Frau, die sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzt. Der Schwerpunkt liegt auf der Phytotherapie. Rund 80 europäische Heilpflanzen werden mit Kurzporträts und Medikationstipp vorgestellt, dazu noch einige weitere Heilmittel auf natürlicher Basis. Das Buch ist symptomorientiert aufgebaut. Dem Behandlungsansatz der konventionellen Medizin sind jeweils die Möglichkeiten der traditionellen naturheilkundlichen und komplementären Medizin gegenübergestellt. So ergibt sich ein umfassendes Bild von Massnahmen, die bei den betreffenden Beschwerden sinnvoll sein können.

**«Naturheilkunde in der Gynäkologie» von Rina Nissim, Christel Göttert Verlag, 2021**

ISBN: 978-3-939623-81-6

Preis: siehe Bestellkarte



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

## Probleme mit der Prostata: Sägepalme wird am häufigsten erforscht

Die gutartige Prostatavergrösserung (BPH) tritt in 30 bis 40 Prozent der Fälle im vierten Lebensjahrzehnt und mit steigendem Lebensalter zunehmend häufiger auf. Pflanzliche Arzneimittel sind zwar ähnlich wirksam wie synthetische, haben aber weniger Nebenwirkungen.

Laut der Überblicksarbeiten eines internationalen Forscherteams stammen in Europa bis zu 50 Prozent der verschriebenen Arzneimittel gegen BPH aus dem pflanzlichen und alternativ-medizinischen Bereich. Die häufigste in Studien untersuchte Pflanze ist die Sägepalme (*Serenoa repens*, verwendet werden die Früchte), gefolgt von Brennnessel (*Urtica dioica*) und Kürbis (*Cucurbita pepo*).

Dabei konnten signifikante Verbesserungen bei allen diagnostischen Faktoren (Symptome, Harnflussrate, Lebensqualität, Restharnmenge und Prostatavolumen) festgestellt werden.

65%

...der Schweizer Bevölkerung nutzen laut einer Befragung des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR) Komplementärmedizin.



### Anis in der Frauenheilkunde

Die Gewürz- und Heilpflanze Anis wird traditionell aufgrund ihrer schleimlösenden Wirkung als Hustenmittel eingesetzt, kommt aber auch gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Koliken und Krämpfe zum Einsatz. In einer iranischen Studie wurde die Wirksamkeit des Doldenblüters gegen bestimmte weibliche Beschwerden zusammengetragen. Demnach wirkt Anis gegen Schmerzen nach der Geburt, Menstruationsbeschwerden, das Polyzystische Ovar-Syndrom sowie gegen Hitzewallungen, und es kann die Milchproduktion anregen.

Verantwortlich für die Wirkung sind die schmerzstillenden, antientzündlichen, östrogenähnlichen und krampflösenden Eigenschaften. Anis wirkt auch positiv auf die Ausschüttung des Hormons Prolaktin, das die Milchbildung anregt und den Eisprung unterdrückt.



### Schnelle Hilfe fürs Kiefergelenk



Tipp von  
Heike Höfner,  
staatl. geprüfte  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, Autorin  
zahlreicher Sachbücher

Übungen aus:

«Entspannungs-Training für Kiefer,  
Nacken, Schultern: 10 Programme  
zum Loslassen und Wohlfühlen»  
von Heike Höfner, Trias Verlag  
[www.heike-hoefner.de](http://www.heike-hoefner.de)



Termindruck, Leistungsdruck, Sorgen und Probleme, aber auch ungünstige Sitzpositionen führen häufig zu Anspannungen in den Kiefergelenken und den Kaumuskeln. Zähne- bzw. Kieferpressen und nächtliches Zahneknirschen sind sehr häufig ein Stressventil für emotionalen, sozialen oder beruflichen Stress. Wer unter Anspannung steht, spannt unwillkürlich viele Muskeln stärker an, zuallererst die Kiefer-, Gesichts- und Nackenmuskeln.

1. Die Kiefergelenke finden und von Spannungen lösen: Legen Sie beide Mittelfinger vor ihre Ohren und er tasten Sie dort die Kiefergelenksgrube. Wenn Sie den Mund einige Male leicht öffnen und schliessen, spüren Sie dort das sich bewegende Kiefergelenk. Legen Sie dann beide Mittelfingerkuppen wieder in die Kiefergelenksgruben und drücken Sie auf der

## Rosmaringel wirkt besser gegen Akne als herkömmliche Creme

Gegen Akne kommt häufig eine Kombination aus dem Antibiotikum Clindamycin und dem Stoff Benzoylperoxid zum Einsatz. Eine zwar kleine, aber plazebokontrollierte und randomisierte Studie zeigt, dass dank der Behandlung mit einem Rosmaringel nicht nur ein besserer Effekt erzielt werden kann, sondern dass auch die Nebenwirkungen des Kombinationspräparats (z.B. gereizte Haut, UV-Empfindlichkeit oder Darmentzündungen) wegfielen. Grund sind die antientzündlichen und antibakteriellen Eigenschaften von Rosmarin. Das iranisch-britische Forscherteam hatte das Rosmaringel aus frischen Blättern selbst hergestellt. Hauptbestandteile sind Rosmarinsäure, Carnosol und Carnolsäure. Gegen milde und moderate Acne vulgaris könnte daher ein Gel aus Rosmarin die bessere Alternative sein.



Mehr über die richtige Hautpflege:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Haut



## Serie, Teil 2

### Kiefer lösen

Stelle 15–30 Sekunden. Kiefer, Lippen und Gesichtsmuskeln dabei entspannt lassen. Legen Sie nun die Hände locker auf den Oberschenkeln ab und spüren Sie nach. 3–4 Mal wiederholen.

2. Stretching der überlasteten, verspannten Kaumuskeln: Öffnen Sie den Mund und legen Sie den Daumen einer Hand an die oberen und die Mittel-Zeigefingerkuppen der anderen Hand auf die unteren Zähne. Stabilisieren Sie den Oberkiefer mit dem Daumen und ziehen Sie dann mit Mittel-, Zeigefinger der anderen Hand den Unterkiefer locker nach unten, bis Sie ein angenehmes Spannungsgefühl (schmerzfreie Endposition) wahrnehmen. Wichtig: Diese Bewegung geht nur von Ihren Händen aus; die Kiefermuskeln lassen sich passiv dehnen. Nach 20–30 Sekunden die Hände ablegen und entspannt nachspüren.

