

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 6

**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:** 02.05.2026

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



### Wie viel Fluorid in der Zahnpasta?

Fluoride haben in der Prophylaxe und Behandlung von Karies ihren festen Stellenwert. Darüber hinaus hemmen die Stoffe in Laboruntersuchungen die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten durch säureproduzierende Mikroorganismen, wie die «Deutsche Apotheker-Zeitung» schreibt. Auch wenn Karies keine Fluoridmangel-Erkrankung ist, stellen fluoridhaltige Zahnpasten neben der Ernährung, regelmässigen Kontrollterminen und der richtigen Zahnpflege eine wichtige Säule der Zahngesundheit dar. Die Empfehlung, auch schon für Kinder ab dem ersten Zahn lauten einheitlich 1000 bis 1500 ppm Fluorid. Doch Fluorid ist nicht gleich Fluorid, man unterscheidet:

- \* Natriumfluorid
- \* Natriummonofluorophosphat
- \* Zinn(II)-fluorid
- \* Aminfluoride (z.B. Dectafluor, Olaflur)

Natriumfluorid ist in Zahnpflegeprodukten weit verbreitet und liefert dank der guten Wasserlöslichkeit rasch freie Fluorid-Ionen. Noch besser wirken Aminfluoride, denn diese verteilen sich nicht nur besser in der Mundhöhle, sondern haften auch länger an den Plaque-Stellen und sorgen dort für etwas höhere Fluorid-Konzentrationen.

Die Dosis von 1500 ppm Fluorid sollte jedoch nicht überschritten werden, denn eine dauerhafte Überdosierung stört die Zahnschmelzbildung und führt zu weissen oder bräunlichen Flecken.



„ Wer Schmerz nur betäuben will, wird seinem Körper keinen Dienst erweisen. “

Alfred Vogel

### Buchtipps

Mit unserem modernen Lebensstil mütten wir unseren Augen ziemlich viel zu. Das Grundproblem: zu viel und zu lange Nahsicht. Heike Höfler ermuntert in ihrem «kleinen Augen-Coach» dazu, sorgsamer mit unserem Sehorgan umzugehen und liefert ansprechende Mobilisations-, Kräftigungs-, Akkomodations- und Entspannungsübungen.



Das Training zielt auf die inneren und äusseren Augenmuskeln ab, aber auch auf andere Muskelgruppen, die mit den Augen in Verbindung stehen. Die jeweiligen Anleitungen sind gut verständlich beschrieben und mit Fotos veranschaulicht.

Das Buch vermittelt zudem Grundwissen über das Organ Auge und bietet hilfreiche natürliche Tipps gegen brennende, gerötete und geschwollene Augen.

Ein unentbehrlicher Ratgeber besonders für Personen, die beruflich viel Bildschirmarbeit leisten müssen.

**«Der kleine Augen-Coach» von Heike Höfler, Trias Verlag, 2023, 120 Seiten**

ISBN: 978-3-432-11727-0

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



Gegen Insektenstiche helfen neben Spitzwegerich auch Sauerklee und Zitronenmelisse. Blätter jeweils zerreiben und auf die betroffene Stelle auftragen. Schon nach kurzer Zeit wirken sie kühlend, abschwellend oder gar schmerzstillend.



Weitere hilfreiche Tipps für unterwegs gibt's in dem Buch «Kleine Outdoor Apotheke». Best.-Nr: 80



## Mittels Pflanzenkost weniger Blähungen

Laut Medizinerinnen der University of Minnesota Medical School besteht ein Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und der Entstehung von Schwefelwasserstoff im Darm. Sammelt sich zu viel des Verdauungsgases an, führt das zu Blähungen bis hin zu Bauchkrämpfen. In der Studie war bei der großen Mehrheit der Probanden, die sich pflanzenbasiert ernährten, die Produktion des Gases geringer im Vergleich zu Probanden mit einer überwiegend auf Fleisch basierenden Ernährungsweise.

In manchen Fällen jedoch bleibt die Gasproduktion bei pflanzlicher Kost gleich oder erhöht sich sogar. Das führen die Forscher auf eine unterschiedliche Zusammensetzung des Darmmikrobioms zurück. Fazit: Nicht jeder verträgt eine ballaststoffreiche Ernährung gleich gut.

## Warum uns Stechmücken so gut riechen können

Das Riechsystem von Stechmücken unterscheidet sich offenbar fundamental von dem anderer Tiere, fanden US-Forscher heraus. Nach gängiger Theorie reagiert jede Riechzelle immer nur auf einen Duftstoff. Die Riechsinneszellen der Gelbfiebermücke (*Aedes aegypti*) zum Beispiel weisen jedoch mehrere Rezeptoren auf. Jede Riechzelle kann dadurch mehrere Duftstoffe auf einmal wahrnehmen. Stechmücken können so nicht nur das von uns ausgeatmete Kohlendioxid, sondern auch verschiedene Duft-

stoffe aus unserem Schweiß und Körpergeruch wahrnehmen.

Geruch spielt auch bei den verbreiteten tropischen Infektionskrankheiten wie Dengue, Zika und Gelbfieber eine Rolle. Forscher haben einen Mechanismus identifiziert, der den Viren offenbar bei der Ausbreitung hilft. Sie verändern das Mikrobiom der Haut so, dass diese verstärkt Substanzen produziert, die sie für Moskitos besonders anziehend riechen lässt – quasi eine Einladung zum Zustecken.

## Tipps für die richtige Sonnenbrille

Nicht nur in den Sommerferien sollte auf einen guten Sonnenschutz geachtet werden. Denn ungeschützt können eine Entzündung der Hornhaut oder Bindehaut, eine Eintrübung der Linse (grauer Star) oder sogar Krebs die Folge sein. Auch ein Zusammenhang mit der Makuladegeneration wird vermutet. Sonnenbrillen sollen vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen, d.h. sie sollten alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltern. Man erkennt solche Brillen an der Aufschrift «UV400» oder «100 Prozent UV-Schutz». Ein zusätzlicher Infrarotschutz ist empfehlenswert. Hochwertige Brillen enthalten zudem einen Polarisationsfilter, der Lichtreflexe reduziert und für ein klareres Bild sorgt. Die Tönung allein sagt nichts über den Schutzfaktor aus. Der Schutzfaktor wird in den Kategorien 0 bis 4 angegeben. In Mitteleuropa sind Reduktionswerte zwischen 50 und 75 Prozent üblich (Kat. 2). Am Meer oder in einer Schneelandschaft sollte der Reduktionswert bis zu 85 Prozent betragen (Kat. 3).



Fast

8000

sogenannte Seltene Erkrankungen sind bekannt, Tendenz steigend. Darunter leiden etwa 5 Prozent der Weltbevölkerung. Da die Ursachen meist genetisch bedingt sind, kommt es bei etwa 40 Prozent der Patienten zu Fehldiagnosen. Viele weitere erfahren nie, was ihnen eigentlich fehlt.

## Was hilft bei Muskelkrämpfen?

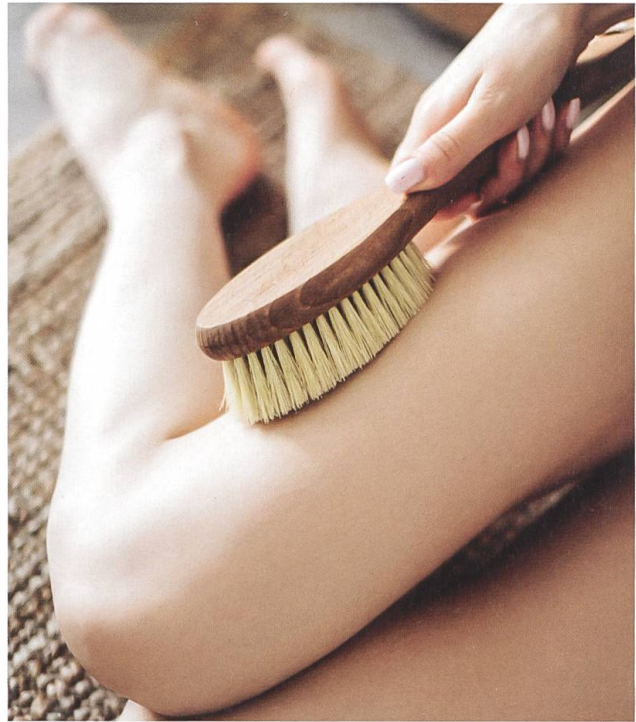
Über die Ursache von Muskelkrämpfen gibt es verschiedene Theorien. Laut Dr. Christian Sturm, Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover, kommen bis zu 30 verschiedene Faktoren infrage, welche die Krampfneigung bei Sportlern begünstigen können. Krämpfe entstünden, wenn Ermüdung und andere individuelle Risikofaktoren ein Ungleichgewicht zwischen erregenden und hemmenden Reizen hervorrufen. Dabei können die individuellen Risikofaktoren stark variieren: Stress, Schlafmangel, Schmerzen, Medikamenteneinnahme, Muskelschäden, Flüssigkeitsmangel oder inadäquates Training.

Die schnellste und wirksamste Behandlung von Muskelkrämpfen ist eine selbst durchgeführte oder von einem Therapeuten unterstützte sanfte Dehnung. Hinzu kommen begleitende Massnahmen wie Kältetherapie, Massagen oder Elektrostimulation. Als Hausmittel empfiehlt Sturm Gurkensaft und Senf bzw. Getränke aus einer Mischung aus Kohlenhydraten und Salz. Bananen oder Magnesium sind entgegen verbreiteter Meinung weniger wirksam.

## Natürliche Hilfe gegen Fatigue

Betroffene des Chronischen Erschöpfungssyndroms (CFS) fühlen sich dauerhaft kraftlos und sind chronisch erschöpft. Die Krankheit tritt häufig mit anderen Erkrankungen auf, zum Beispiel infolge von Krebs, Long Covid (s. GN April) oder in Kombination mit Fibromyalgie. Bewegung und gesunde Ernährung bilden dabei den wichtigsten Therapieansatz.

Aus naturheilkundlicher Sicht bieten sich **Bürsten- und Bindegewebsmassagen** an: Arme und Beine vom Fuss oder von der Hand aus in Richtung der Körpermitte mit kreisenden Bewegungen und ausreichend Druck bürsten. Weiterhin helfen Entspannungstechniken, bei denen vor allem die Atmung im Zentrum steht. Auch die bewusst und ruhig ausgeführten Bewegungen im Qigong und Tai Chi können hilfreich ein.



## Gewöhnliche Spitzklette: Hautpflegende Effekte

Die Gewöhnliche Spitzklette (*Xanthium strumarium*) ist in Südeuropa, Zentralasien und China beheimatet, hat sich aber als Neophyt weltweit verbreitet. Sie kommt oft in feuchten oder sandigen Gebieten wie Strassengräben und Flussufern vor. Obwohl sie aufgrund des enthaltenen Glykosids giftig ist, wurden Blätter und Wurzeln in der Volksmedizin gegen Schmerzen, Rheuma, Harnwegsprobleme und Appetitlosigkeit eingesetzt.

Südkoreanische Forscher fanden bei Laborstudien heraus, dass die Inhaltsstoffe der Früchte auch die Haut vor UVB-Strahlen schützen, für eine verbesserte Kollagenproduktion sowie für eine verbesserte Wundheilung sorgen können. Von einer unkontrollierten Einnahme raten die asiatischen Mediziner jedoch ab.



## Ausflüge zu A.Vogel

### Öffentliche Führungen

Roggwil: Mi., 7.6. und 5.7.,  
9.00 bis ca. 11.30 Uhr

Teufen: Sa., 3.6.,  
9.00 bis ca. 10.30 Uhr

### Freundinnentag (Roggwil)

Di., 6.6. und Fr., 30.6.,  
9.30 bis ca. 15.00 Uhr

### Bewegungstag (Roggwil)

Fr., 16.6., 9.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr

### Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünastrasse 4,  
9325 Roggwil TG,

Tel.: +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: team.roggwil@  
avogel.ch



Informieren Sie sich über  
Barrierefreiheit direkt auf der Webseite:  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)