

# Praktisches und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 3: **Gesund und munter in den Frühling**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Schlüsselblume

Schlüsselblumen gehören mit zu den ersten Frühlingsboten. Zahlreiche Bezeichnungen sind im Umlauf, z.B. Himmelsschlüssel, Auritzel, Osterblüemli, Apothekerprimel, Fastenblume, Gichtblume oder Eierkraut. Die beiden in Küche und Hausapotheke verwendeten Arten heissen *Primula veris* (Frühlings- oder Arzneischlüsselblume) und *Primula elatior* (Hohe oder Waldschlüsselblume). Es handelt sich um teilweise geschützte Pflanzen: also sehr sparsam pflücken und keinesfalls die Wurzeln verletzen! Noch besser baut man die mehrjährige Pflanze selbst im Garten an. Setzlinge kann man in Heilpflanzen-Gärtnereien bestellen. Sie brauchen Son-



ne, vertragen aber weder Kompost, noch Dünger noch Torf. Die traditionelle Volksmedizin hat das Primelgewächs sehr geschätzt. Man sagte ihm eine ausgezeichnete Wirkung bei Schlaflosigkeit, nervösen Spannungen, Kopfschmerzen und Arthritis nach. Alfred Vogel empfahl Schlüsselblumen, um Schleim bei Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege herauszuschaffen. 1 TL Blüten mit einer Tasse siedendem Wasser übergossen, 10 Minuten später abgesehen. Morgens und abends eine mit Honig gesüsste Tasse voll trinken. Für einen Schlaftee kombiniert man Schlüsselblumen mit Melisse, Johanniskraut und wenig Hopfen. • IZR

## Jetzt haben Schuppen Hochsaison

Schuppen auf dem Kragen – wie unappetitlich! Trockene Schuppen glänzen weisslich, fette Schuppen sind gelblich. Jahresproduktion: zwei bis drei Kilo. Zwischen 20 und 30 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Eine leichte Schuppenbildung kann normal sein. Ein konventionelles Schuppenshampoo schafft Abhilfe. Hefeartige Keime bleiben davon jedoch unbeeindruckt. Wehe, es herrscht Stress. Dann wuchern die Keime bei besonders anfälligen Personen. «Auch das Raumklima kann eine Rolle spielen», beobachtet der Hautarzt Andreas Cajakob aus Schaffhausen, «ist die Raumluft besonders warm und trocken, sind die Keime in ihrem Element.» Doch die Kopfhaut will die Wucherer los werden. Sie mobilisiert die Abwehr. Ergebnis:

vermehrte Schuppenbildung, Rötung und Reizung der Kopfhaut, es juckt. Am meisten sind seitliche und hintere Kopffregionen befallen. Frauen wie Männer sind gleichermaßen betroffen. Viele schöpfen keinen Verdacht. Sie kaufen ein konventionelles Schuppenshampoo. Natürlich ist keine Besserung in Sicht, ja, in der Regel tritt sogar eine Verschlimmerung ein. Weitere Shampoos werden ausprobiert. Wiederum keine Besserung. Viel Zeit geht verloren. Besser wäre es, nach dem ersten Misserfolg in die Apotheke zu gehen. Rezeptfreie Shampoos mit Wirkstoffen wie Ketoconazol und Econazol bekämpfen die Schuppen innerhalb einiger Wochen mit Erfolg. Hautarzt Cajakob: «Bei sehr starkem Schuppenbefall mit Krusten

zuerst den Arzt zu Rate ziehen, es könnte auch eine Schuppenflechte sein.»

Auf pflanzlicher Basis sind ebenfalls Produkte erhältlich wie Jürg Egger von der Chrüterdrogerie Egger in Schaffhausen betont: «Unser aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen hergestelltes Shampoo enthält unter anderem Brennnessel- und Schafgarbenextrakt sowie Teebaum-, Lavendel- und Rosmarinöl. Diese Stoffe fördern die Durchblutung der Kopfhaut und haben eine Wirkung gegen Bakterien und hefeartige Keime. Auch eine Emulsion aus Frischpflanzentinkturen und spagyrischen Essenzen, angereichert mit Meersalz und ätherischen Ölen, die auf den Haarboden aufgetragen wird, kann laut Egger Erfolg bringen.

• Dr. med. Thomas Ferber





**Höckerschwan** (Cygnus olor)