Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?

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: 13.07.2025

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

Ginkgo auch für Geschicklichkeit

Ginkgo-Extrakt kann nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Feinmotorik erheblich verbessern. Dies zeigte eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München mit 70 Golfspielern zwischen 50 und 70 Jahren.
Die Hälfte der Teilnehmer nahm täglich 240 Milligramm Ginkgo biloba, die übrigen Probanden erhielten ein wirkstoffreies Scheinmedikament. Das Ergebnis: jene Golfspieler, die zu Beginn der Untersuchung unregelmässigere feinmotorische Leistungen und eine schlechtere Stimmungslage zeigten, wurden im Laufe der Ginkgo-Therapie bedeutend geschickter. Auch ihre Stimmung hellte sich auf: Sie fühlten sich tatkräftiger, munterer, zuversichtlicher und weniger niedergeschlagen als zuvor.
Beim Golfen werden den Spielern komplexe feinmotorische Abläufe und hohe geistige Anforderungen abverlangt. Die Verbesserungen führten Mitarbeiter der Studie darauf zurück, dass Ginkgo auf viele Bereiche im Gehirn zellschützend wirkt – auch auf die, die für Geschicklichkeit und Gefühle zuständig sind. Die Heilpflanze könnte also auch Männern und Frauen nützen, die noch relativ jung und bisher nicht durch Vergesslichkeit aufgefallen sind. • Medical Tribune/Lifeline

Fakten & Tipps

Bei der Aqua-Fit-Seedurchquerung am 20. August 2005 bekommen Sie dieses Buch als Geschenk. Ausschreibung inklusive Trainingsplan bei: Ryffel Running, Tannackerstr. 7, CH-3073 Gümligen E-Mail: kurse@ryffel.ch Tel. (0041) (0)31 952 75 52 (vormittags).

Buchtipp: Aqua-Fit

Bewegung im Wasser muss nicht immer Schwimmen sein. «Aqua-Fit» ist ein Ganzkörpertraining, das Herz und Kreislauf in Schwung bringt und Muskeln lockert und kräftigt. Diese sanfte Sportart schont die Gelenke, steigert die Kondition und lässt überflüssige Pfunde schwinden. Sie ist auch für Menschen mit rheumatischen Beschwerden oder für Schwangere bestens geeignet. Mit einer Auftriebshilfe aus Neopren im schwimmtiefen Wasser schwebend, können Jung und Alt, Gesunde oder Rekonvaleszenten dem Bewegungsmangel unserer Zeit abhelfen und dabei die wohltuende Wirkung des Wassers geniessen.
Die Sportprofis Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel und Valentin Belz wissen um die Vorzüge dieser einzigartigen Bewegungsform. In ihrem Buch werden mit zahlreichen Farbabbildungen die theoretischen und praktischen Grundlagen vorgestellt. Sowohl der Sporteinsteiger als auch der Gesundheits- oder Leistungssportler finden nützliche Informationen zu diesem besonderen Sportvergnügen. Speziell sind die Kapitel zu Verletzungen und Beschwerden sowie zur Aqua-Fit-Seedurchquerung in Greifensee, die in diesem Jahr das zehnjährige Jubiläum feiert.
Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel, Valentin Belz: «Aqua-Fit; Einzigartiges Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit», 176 S. Hugendubel Verlag, 2005, ISBN 3-7205-2587-2, CHF 29.10 / Euro 15.95
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

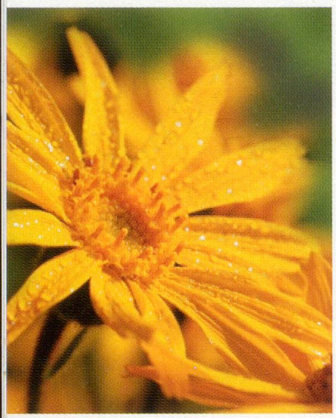
Tumorhemmende Wirkung pflanzlicher Wirkstoffe entschlüsselt

Einer Forschergruppe des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf ist es gelungen, einen tumorhemmenden Wirkmechanismus pflanzlicher Substanzen zu entschlüsseln. Es handelt sich um sogenannte Polyphenole, die auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln weit verbreitet sind.

In der traditionellen Pflanzenheilkunde werden diese Substanzen als tumorvorbeugende und -hemmende sowie teilweise auch als entzündungshemmende Wirkstoffe verwendet (zum Beispiel die Grünteesubstanzen ECG und EGCG, das Gossypol aus Baumwollsamen, das Hypericin aus dem Johanniskraut, die Chlorogensäure aus der Weidenrinde sowie das Quercetin aus der Eiche). Seit langer Zeit suchen Wissenschaftler nach Wirkmechanismen dieser Substanzen, um sie für die Vorbeugung gegen Tumore und die Entwicklung von Medikamenten zur Tumorbehandlung nutzen zu können.

Die Hamburger Forscher entdeckten nun, dass Polyphenole schon in äusserst geringer Konzentration (und besonders effektiv in Kombination) in Tumorzellen bestimmte Enzyme hemmen. Diese Enzyme wiederum ermöglichen innerhalb der Krebszellen die Bildung von Signalmolekülen und damit das ausufernde Zellwachstum. Auch Polyphenole, die bisher nicht in der Pflanzenheilkunde als Tumorhemmer eingesetzt wurden, zeigten diese Wirkung. Die Arbeiten wurden unter anderem an Leukämie-, Lungenkrebs- und Brustkrebszellen durchgeführt. JournalMED

Verwirrung um Komplementärmedizin



Die Wirkungsweise vieler traditioneller Heilpflanzen (Bild oben: Arnika montana) ist inzwischen auch wissenschaftlich untersucht.

Ende Juni 2005 entscheidet Bundesrat Couchepin über den Verbleib komplementärmedizinischer Methoden in der obligatorischen Grundversicherung. Die Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» fordert die Berücksichtigung der Komplementärmedizin in Aus- und Weiterbildung, Lehre und Forschung. Das vom Bundesrat in Auftrag gegebene Projekt Evaluation Komplementärmedizin (PEK) hat zum Ziel, die vorläufig in den ärztlichen Leistungskatalog aufgenommenen Therapie-Richtungen auf ihre Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit hin zu überprüfen – wobei die Mehrheit der zugelassenen schulmedizinischen Leistungen niemals an den Massstäben des PEK evaluiert wurde.

In dieser Situation wird in vielen Medien über alternative Therapien berichtet, wobei einige Begriffsverwirrungen entstehen. Von «Placebo-Medizin» ist da die Rede, vom «Handauflegen» und gar von «Hokuspokus». Dabei wird übersehen, dass es nicht um hunderte von – sicherlich teilweise fragwürdigen – Methoden geht, sondern ausschliesslich um fünf Ansätze: Phytotherapie, Klassische Homöopathie, Neuraltherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Anthroposophische Medizin. Gleichzeitig wird häufig unterstellt, für diese Methoden lägen keine wissenschaftlichen Studien oder nur unzureichende Untersuchungen vor. Dabei bescheinigt die Wissenschaft insbesondere der Pflanzenheilkunde sehr wohl eine messbare und gut untersuchte Wirksamkeit. Unter Phytotherapie versteht man die Behandlung von und Vorbeugung vor Krankheiten mit Pflanzen, Pflanzenteilen und deren Zubereitungen. Phytopharmaka sind komplex zusammengesetzte Stoffgemische, die sich – laut dem klassischen medizinischen Wörterbuch «Pschyrembel» – durch eine grosse therapeutische Bandbreite und sehr geringe Nebenwirkungsraten auszeichnen.

Die von S. Hahnemann begründete Homöopathie behandelt Krankheitserscheinungen mit Substanzen, die bei einem Gesunden in hoher Dosis ähnliche Symptome wie die Krankheit selbst hervorrufen würden. Mit niedrigen Dosierungen und individuellen Verordnungen strebt dieses «Ähnlichkeitsprinzip» Heilung und eine Stärkung der Konstitution an. In der Neuraltherapie nach Huneke wird die Ausschaltung möglicher Störfelder durch eine gezielte lokale Betäubung praktiziert. Diese so genannte Entblockung soll eine natürliche Heilung ermöglichen. Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf einer alten, ganzheitlich geprägten Heilkunde. Zu den Methoden der TCM gehört unter anderem die längst auch schulmedizinisch anerkannte Akupunktur. Die Anthroposophische Medizin nach den Lehren Rudolf Steiners ergänzt das materialistische Natur- und Weltbild um die übersinnlichen Seinsebenen Leben, Seele und Geist.

Gesundheit ist ein sehr komplexes Gefüge. Aus ganzheitlicher Sicht sollten komplementärmedizinische Methoden in der Grundversicherung integriert sein – nicht nur als Alternative, sondern als sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin.

Fakten & Tipps

Meilener Gesundheitstag

Die Meilener Gesundheitstage möchten die Bevölkerung für Naturmedizin, alternative Heilmethoden und aktive Gesundheitsförderung sensibilisieren. Zum Jubiläumsfest «10 Jahre Kneippverein Meilen» findet am 28. Mai 2005 in Feldmeilen am Zürichsee eine Veranstaltung mit interessanten Vorführungen, Degustationsstand und einem Gesundheitswettbewerb statt (10.30 bis 18 Uhr). Informationen bei: Iris Diesmeier, Kneippsekretariat Meilen, Lütisämetstr. 112, CH-8706 Meilen, E-Mail: sekretariat@kneipp.meilen.ch, Tel. (0041) (0)44 793 28 46.

Dermatologisches Make-up

Das Universitätsspital Zürich bietet, erstmals in der Schweiz, kosmetische Hilfestellung für Patienten mit schweren Entstellungen infolge Hautkrankheiten, Feuermalen, Narben nach Brandverletzungen oder operativen Eingriffen. In einer Sitzung von 45 Minuten lernen Kundinnen und Kunden ihr Hautleiden professionell und mit geringem zeitlichem Aufwand zu kaschieren. Zur Anmeldung sollte man sich von seinem Fach- oder Hausarzt per Fax überweisen lassen: Fax-Nr. (0041) (0)1 255 45 49.
Die Dienstleistung wird nicht von den Krankenkassen übernommen.

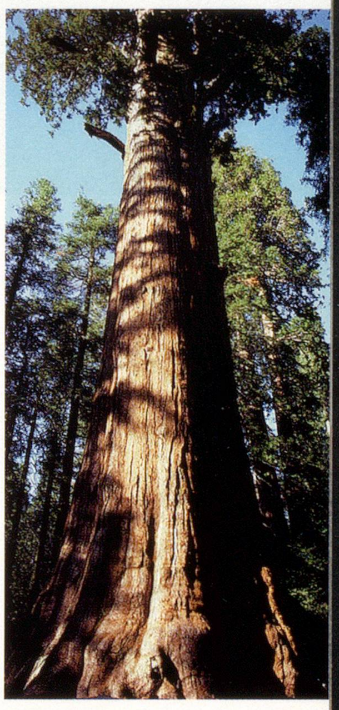
Werner-Kollath-Förderpreis

Eine Auszeichnung für NachwuchswissenschaftlerInnen ist der Werner-Kollath-Förderpreis in Höhe von 6000 Euro. Eingereicht werden können Dissertationen und andere wissenschaftliche Arbeiten aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Naturheilkunde und Ernährungsökologie. Der Preis wird im Mai 2006 zum ersten Mal als Förderpreis verliehen; künftig alle zwei Jahre in Form eines monatlichen Stipendiums von 500 Euro für die Dauer eines Jahres.
Die Bewerbungsfrist endet am 31. Januar 2006, der Entscheid über die Preisvergabe fällt bis zum 31. März. Für Bewerbungen ist ein Merkblatt erhältlich unter: www.kollath-stiftung.de bzw. bei der Werner-und-Elisabeth-Kollath-Stiftung, Königsteiner Str. 107, D-65812 Bad Soden, Tel. (0049) (0)6196 64 33 40, Fax (0049) (0)6196 64 20 87.

Fragwürdige Creme

«Mammutbaumcreme», in manchen Drogerien und im Internet erhältlich, soll angeblich gegen Krankheiten aller Art helfen und vor Umwelteinflüssen und Allergien schützen. Kraft und Vitalität des Baumes, so die Werbung im Internet, würden «in einem speziellen Verfahren auf die Creme übertragen». Laut einer Laboruntersuchung des Kantonsapothekeramtes Bern enthält diese Creme jedoch weder medizinisch wirksame Substanzen noch ätherische Öle aus Nadelhölzern. Weder der Mammutbaum, auch Wellingtonie genannt, (Sequoia gigantea) noch der Redwood-Baum oder Küstensequoia (Sequoia sempervirens) sind als Heilpflanze bekannt. Für 50 Milligramm Creme aus den Hauptbestandteilen Wasser, Vaseline und Lanolin sind 69 Franken ein stolzer Preis.

Saldo



Beeindruckend und schön, aber keine Heilpflanze: der Mammutbaum (Sequoia gigantea).