Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

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

Wieder ausgezeichnet: A. Vogel Heilkräutergarten in Teufen

Der Schachbrettfalter (Melanargia galathea) ist nur einer von vielen Besuchern im Teufener Garten.

Nach der Auszeichnung «Appenzeller Garten des Jahres 2004» wurde dieses Jahr der von Frances und Remo Vetter (Bild rechts) betreute Garten mit «zwei Schmetterlingen» prämiert und als natürlich gepflegter Schmetterlingsgarten zertifiziert. Den Wettbewerb, bei dem in der gesamten Schweiz (nur) 400 Gärten Zertifizierungen erhielten, hatte «Pro Natura» ausgeschrieben, eine der grössten Umweltschutzorganisationen der Schweiz.

Zu den Bedingungen gehörte der Verzicht auf Herbizide, Schädlingsbekämpfungsmittel und chemische Düngung, auf die Haltung von exotischen Pflanzen – und natürlich der rege Besuch von Schmetterlingen.

Fakten & Tipps

Buchtipp: Das Geheimnis der Partnerschaft

Ein Buch für Paare jeden Alters: Enttäuschungen und Auseinandersetzungen, die die Partnerschaft auf die Probe stellen, gibt es in fast jeder Beziehung. Der Alltag hinterlässt seine Spuren, ein Partner nimmt es mit der Treue nicht so genau oder es wird gestritten, dass die Fetzen fliegen.

Doch gerade an solchen Punkten kann eine heilsame Wende zu einer reifen und ganz neuen Zweisamkeit eintreten. Das geht nicht ohne Kompromisse: Die Partner müssen lernen, dass eine Beziehung nie der Himmel auf Erden ist, aber ein festes Band sein kann, das sie freundschaftlich verknüpft. Wenn wir den Partner so nehmen können, wie er ist, wird eine neue Sicht auf die Beziehung möglich, und die Schätze des Alltags schenken uns mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Ursel Bucher, nicht nur Ärztin und bekannte Paartherapeutin, sondern auch eine kluge und warmherzige Frau, hat ein Buch geschrieben, das Mut macht und dafür plädiert, sich gemeinsam den Herausforderungen der Zweisamkeit zu stellen. Das unterscheidet dieses Buch auch von anderen Ratgebern: Ihre zwölf Thesen für ein erfülltes Leben zu zweit präsentiert sie nicht dogmatisch, sondern einfühlsam und hilfreich.

Ursel Bucher: «Das Geheimnis der Partnerschaft», 286 S., broschiert, Klett-Cotta Verlag 2005, ISBN 3-608-96005-8, CHF 26.50 / Euro 14.50

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.

Neu von A. Vogel: Das Aktiv-Bad

Ab November 2005 ist ein neuer Entspannungs-Hit im Fachhandel erhältlich (vorläufig nur in der Schweiz): Das belebende A.Vogel Aktiv-Bad mit Arnika montana.
Eine Verschlusskappe voll ins warme Badewasser – und müde Muskeln werden nach körperlicher Arbeit oder sportlicher Anstrengung wieder fit.
Das Aktiv-Bad hat eine wohltuende und regenerierende Wirkung auf den gesamten Körper. Die enthaltenen ätherischen Öle wie Wintergrün- und Fichtennadelöl sowie die Tinktur aus frischer Arnika montana fördern die Durchblutung.

Das A.Vogel Aktiv-Bad vermittelt ein angenehmes Wärmegefühl, stimuliert und lockert die Muskulatur und erhöht die Spannkraft. Hochwertige pflanzliche Öle (Mandel- und Sonnenblumenöl) sowie Vitamin E sorgen dafür, dass die Haut beim Baden nicht austrocknet und geschmeidig bleibt.
Der Badezusatz enthält weder Farb- noch Konservierungsstoffe. Ein Wohlfühlbad, ideal zur Entspannung, Erholung und Vitalisierung des gesamten Körpers.

Und sie wirken doch

Wissenschaftler in den USA haben entdeckt, warum auch wirkstofffreie Placebos Schmerzen lindern können: schon die Erwartung, ein helfendes Medikament zu bekommen, animiert das Gehirn zur Produktion körpereigener Schmerzmittel, so genannter Endorphine. Diese Substanzen setzen die Schmerzempfindlichkeit herab – auch dann, wenn gar kein zusätzlicher Wirkstoff verabreicht wird.
Lange Zeit galt der Placebo-Effekt als reine Einbildung. Dann konnten Forscher zeigen, dass die Wirkung wirkstofffreier Mittel eine körperliche Ursache hat: Die Placebos aktivieren nämlich die gleichen Gehirnregionen wie die echten Wirkstoffe. Was in den aktivierten Hirnarealen der Getäuschten tatsächlich abläuft, war bislang allerdings unbekannt.

Im Experiment mit Freiwilligen, denen zur Schmerzauslösung eine Salzlösung in den Kiefermuskel gespritzt wurde, zeigte sich nun eindeutig: Kurz vor und während der Placebo-Gabe erhöhte sich die Endorphinausschüttung in vier für die Wahrnehmung und Verarbeitung von Schmerzen zuständigen Gehirnregionen. Gleichzeitig empfanden die Probanden deutlich weniger Schmerz. Je höher die Aktivität des Endorphinsystems, desto ausgeprägter war auch die Schmerzlinderung.
«Diese Ergebnisse sind ein gravierender Schlag für die These, dass der Placebo-Effekt ein rein psychologisches Phänomen ist», kommentierte Studienleiter Jon-Kar Zubieta. Die Wissenschaftler wollen den Effekt nun auch bei Schmerzpatienten und anderen Probandengruppen untersuchen.

Wissenschaft.de

Schmerzhemmer in Olivenöl

Gute Nachrichten für Liebhaber guten Olivenöls haben Forscher der University of the Sciences in Philadelphia: Sie haben im Bestandteil Oleocanthal einen Wirkstoff gefunden, der ähnlich wirkt wie das Schmerzmittel Ibuprofen.
Obwohl die Stoffe in keiner Weise verwandt sind, ist die pharmakologische Wirkung sehr ähnlich – beide hemmen die Aktivität von Cyclooxygenasen (COX-1 und COX-2) und damit die Produktion entzündungsfördernder Signalstoffe.
«Olivenöl wird seit langem mit positiven Effekten auf die Gesundheit in Verbindung gebracht, darunter ein verringertes Risiko für Schlaganfall, koronare Herzkrankheit, Brust- und Lungenkrebs und Demenzen», so der Studienleiter Paul Breslin. Zwar lieferten 50 Gramm Olivenöl dem Körper lediglich 9 Milligramm Oleocanthal, entsprechend einem Zehntel der für Erwachsene empfohlenen Ibuprofen-Dosis. Über einen längeren Zeitraum könnten aber auch derart geringe Dosen einen Teil der Olivenöl-Wirkung erklären.
Viel Oleocanthal enthalten jedoch nur Öle der höchsten Qualitätsstufe, die als «extra vergine» oder «nativ extra» bezeichnet werden. JournalMED

Fakten & Tipps

Homöopathie auf dem Prüfstand?

Die Untersuchung eines Teams um Prof. Matthias Egger von der Universität Bern hat in den Medien viel Staub aufgewirbelt. Schon wurde «das Ende der Homöopathie» verkündet. Kritiker halten jedoch die im Fachmagazin Lancet veröffentlichte Studie für methodisch und inhaltlich angreifbar.
Verglichen wurden in einer so genannten Meta-Analyse 110 Homöopathie- mit 110 Schulmedizin-Studien. Das Ergebnis so weit: Sowohl die Homöopathie als auch die konventionelle Medizin zeigten eine deutliche Wirksamkeit.
Statistisch ist jedoch bereits dieser erste Punkt kritisch zu sehen: «Es bleibt selbst bei sorgfältiger Auswahl problematisch, Studien aus einem Pool von 165 bei der Homöopathie mit mehr als 200 000 bei der konventionellen Medizin zu vergleichen. Dieser Faktor von 1000 enthält bereits eine Asymmetrie im Vergleich» bemängeln Wiener Wissenschaftler.
Von den 220 Studien wurden dann so genannte «grosse, methodologisch bessere» Untersuchungen – acht homöopathische und sechs konventionelle – nochmals analysiert: Nun fanden die Autoren plötzlich nur noch bei konventionellen Methoden einen spezifischen Effekt, nicht jedoch bei der Homöopathie. Nach welchen Kriterien diese stark eingeschränkte Datenmenge ausgewählt wurde, bleibt ebenfalls offen.
Darüber hinaus wird von Fachleuten kritisiert, dass nur 16 Prozent der einbezogenen Studien über Homöopathie tatsächlich nach den homöopathischen Regeln durchgeführt wurden. Beim überwiegenden Rest wurden nur homöopathische Arzneimittel nach schulmedizinischen Gesichtspunkten verordnet.

Homöopathische Medizin (im Bild: Drosera, der Sonnentau) zeigt doch Wirkung.

Venenmessungen – und Nordic Walking auf Schnee

Zum zweiten Mal findet am Samstag, dem 7. Januar 2006, der «Swiss Snow Walking Event» in Arosa statt.
Aktiv dabei ist bei der einzigartigen Veranstaltung auch die Firma Bioforce AG. Am Stand in der Tennishalle des Sporthotels Valsana werden ab 9 Uhr 30 Venenmessungen vorgenommen.
Nach der überaus grossen Nachfrage des Swiss Snow Walking Events bei der Premiere im Januar dieses Jahres – über 1200 Frauen und Männer walkten mit Stöcken oder ohne auf Schnee – wird die Teilnehmerzahl limitiert. Wer im wunderschönen Bergdorf Arosa dabei sein will, muss sich mit der Anmeldung sputen. Sofern das Startkontingent nicht schon früher ausgeschöpft ist, läuft die Frist am 30. November (Poststempel) beziehungsweise am 5. Dezember (im Internet) ab.

Zur Auswahl stehen eine Einsteigerdistanz (6,3 Kilometer), eine Langstrecke (11,2 Kilometer) und der Crazy Snow Walk (17 Kilometer).
Vor dem Swiss Snow Walking Event finden in Arosa vom 2. bis 7. Januar ein Vorbereitungskurs mit Sport-Coach Urs Gerig sowie am 5. und 6. Januar das «Fitness- und Gesundheitsforum» statt. Bekannte Referenten informieren im Sporthotel Valsana über die Bereiche Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Sport.

Ausschreibung und Informationen:
Sekretariat Swiss Snow Walking Event
Daniel Durrer, Event Director
Postfach 375, CH-7050 Arosa
Tel. (0041) (0)81 378 63 63
Fax: (0041) (0)81 378 63 64
E-Mail: info@valsana.ch
Internet: www.swisssnowwalking.ch

Gesundheit und Bewegung – das gehört einfach zusammen und macht in Schnee und schöner Landschaft besonders viel Spass.