

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 11: Bereit für ein Baby?  
  
**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

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



## Fakten & Tipps



Moppelchen werden doch nicht von ihren Genen bestimmt.

### Fettleibigkeit nicht in den Genen

Es erregte grosses Aufsehen: Das «Adipositas-Gen» sollte angeblich für die Neigung zur Fettleibigkeit verantwortlich sein. Nun ist es rehabilitiert: Es ist überhaupt nicht schuld an extremem Übergewicht.

Eine erbliche Veranlagung macht nach Ansicht von Forschern gerade mal zwei Kilo beim Körpergewicht aus.

Ihr Fazit: Die Ursachen für starkes Übergewicht seien nicht so sehr im Erbgut, sondern mehr im Lebensstil der Betroffenen zu suchen. Zu viele Kalorien und zu wenig Bewegung seien die eigentlichen Auslöser.

RP Online

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Frauenheilpflanzen

Selbsttherapie aus der Natur für gesundheitsbewusste Frauen: Die Frauenärztin Heide Fischer hilft uns, einen selbstbestimmten, ganzheitlichen Weg zu gehen. Die Autorin, die eines der ersten Frauengesundheitszentren mitbegründete und sich seit mehr als 20 Jahren mit naturheilkundlichen Behandlungen in der Gynäkologie beschäftigt, nutzt dabei überliefertes Heilpflanzenwissen und Kenntnisse der modernen Phytotherapie. Sie erklärt, wie man mit natürlichen Mitteln Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensaltern lindern und heilen kann.

35 Pflanzenporträts, zum Beispiel vom mineralreichen Ackerschachtelhalm, vom schützenden Frauenmantel und vom blutstillenden Hirtentäschel, von Beifuss über Rose bis Yamswurzel, schildern Wirkstoffe, Heilwirkung und Anwendung.

Besonders schön: Die Anwendung der Pflanzen als Tee, Balsam, Auflage, Spülung, Einreibung, Räucherung, Dampfbad oder Wickel wird genau erklärt, und auch das Kräuterkissen für die gute Freundin nicht vergessen. Ein Glossar ermöglicht das schnelle Finden von Beschwerden und einzelnen Heilpflanzen.

Ein schönes Buch, gut geschrieben, hübsch aufgemacht, übersichtlich und mit einer Fülle interessanter und praktischer Tipps.

**Heide Fischer, «Frauenheilpflanzen», 256 S., 50 Illustrationen, gebunden, Nymphenburger Verlag 2006, ISBN: 3-8001-4790-4, CHF 34.90 / Euro 19.90**

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.







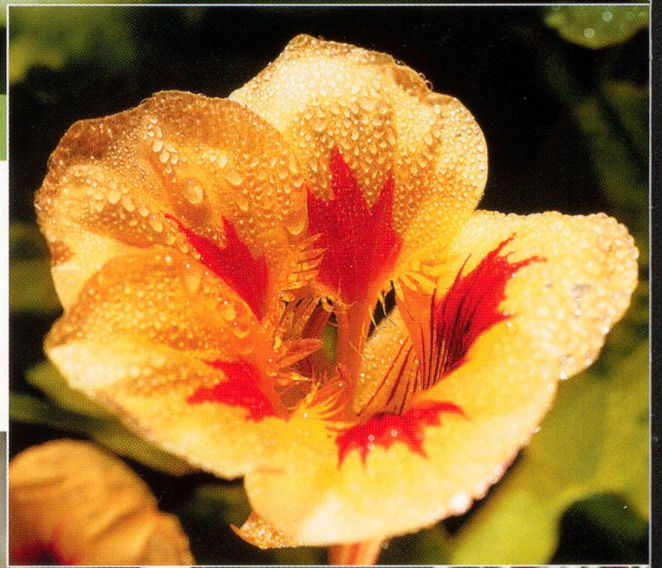
Weisse Zaunrube (Bryonia alba), Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) und Efeu (Hedera helix) in ihrer vollen Kraft und Pracht.

### Bildschön: Heilpflanzenkalender 2007

Heilende Pflanzen begleiten uns durchs Jahr. Der beliebte Heilpflanzenkalender von A.Vogel erscheint 2007 mit neuen, wunderschönen Heilpflanzenbildern, einem für jeweils zwei Monate.

Umfang 8 Blätter, Format 29 x 54 cm. Der Preis für GN-AbonnantInnen beträgt CHF 18.50 (12.00 plus 6.50 Versandkosten) bzw. Euro 7.50 plus Versandkosten. Der Preis für Mitglieder des A.Vogel AktivClubs beträgt CHF 15.00 (8.50 plus 6.50 Versandkosten) bzw. Euro 5.30 plus Versandkosten.

Sie können diesen Kalender (solange Vorrat) bei den «Gesundheits-Nachrichten»/Verlag A. Vogel – siehe Bestellkarte am Heftende – oder im Internet unter [www.gesundheitsnachrichten.ch](http://www.gesundheitsnachrichten.ch) bestellen.







## Fakten & Tipps

### Venenmessungen und Nordic Walking im Schnee

Es macht einfach Spass: Bereits zum dritten Mal findet am Samstag, 6. Januar 2007, der Swiss Snow Walking Event in Arosa statt.

Aktiv dabei bei der einzigartigen Veranstaltung ist auch die Firma Bioforce AG. Am Stand in der Tennishalle des Sporthotels Valsana finden ab 9 Uhr Venenmessungen und Beratungen statt. Denn Nordic Walking ist nicht nur eine schöne Sportart – Walken tut den Beingefässen gut und beugt Venenleiden vor.

Nachdem am letzten Swiss Snow Walking Event bereits 1900 Walkerinnen und Walker teilgenommen hatten, werden dieses Jahr bis zu 2500 Läuferinnen und Läufer erwartet. Es gibt wieder drei Kategorien – die Einsteigerdistanz (6,3 Kilometer), die Langdistanz (11,2 Kilometer) und den Crazy Snow Walk (17 Kilometer).

Anmelden kann man sich noch bis zum 30. November (Poststempel) oder online bis zum 3. Dezember.

Vom 3. bis 7. Januar finden in Arosa zudem ein Vorbereitungskurs mit Sportcoach Urs Gerig sowie am 5. und 6. Januar das Fitness- und Gesundheitsforum statt. Dabei werden technische und trainingsmethodische Aspekte sowie die neuesten Erkenntnisse zur Ausrüstung vorgestellt.

Ausschreibungen und Informationen:  
Sekretariat Swiss Snow Walking Event  
Swiss Walking Verein  
Daniel Durrer, Event Director  
Postfach 375  
CH-7050 Arosa  
Fax: 0041 81 378 63 64  
[www.swisssnowwalking.ch](http://www.swisssnowwalking.ch)  
[www.gesundheit-forum.ch](http://www.gesundheit-forum.ch)



## Künstliche Hormone schaden dem Gehör

In den letzten Jahren geriet die Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden mit Hormonen u.a. wegen des erhöhten Brustkrebsrisikos zunehmend in Verruf. Nun könnten sich Hörprobleme in die Liste der Nebenwirkungen einreihen.

Die University of Rochester führte eine Studie an 124 Frauen zwischen 60 und 86 Jahren durch, von denen die Hälfte eine Hormonersatztherapie hinter sich hatte. Die Frauen waren entweder nur mit Östrogen oder mit Östrogen und Progesterin, einem synthetischen Geschlechtshormon, behandelt worden. Die Forscher ermittelten sowohl die Hör-

leistung des Innenohrs als auch die Verarbeitung des Gehörten im Gehirn. Bei den mit Östrogen alleine behandelten Frauen stellten sie keine Hörverluste fest; Frauen mit Progesterin-haltigen Hormonersatztherapien schnitten in den Versuchen aber um 10 bis 30 Prozent schlechter ab.

Der Leiter der Studie meint dazu: «Im Lichte unserer Ergebnisse finden wir, dass man einen möglichen Gehörverlust im Hinterkopf behalten muss, wenn man über Hormonersatztherapien spricht.»

Medical Tribune

## Auch Diclofenac geht ans Herz

Dass der Wirkstoff Rofecoxib das Herzinfarkttrisiko erhöhen kann, ist bekannt. Aus diesem Grunde mussten in den letzten Jahren Arthritismedikamente wie Vioxx vom Markt genommen werden. Rofecoxib ist ein so genannter Cox-2-Inhibitor aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR).

Nun haben australische Forscher weitere NSAR unter die Lupe genommen und dabei festgestellt, dass auch das gängige Rheuma-Schmerzmittel Diclofenac das Risiko für Herzinfarkte um bis zu vierzig Prozent erhöhen kann. Die anderen untersuchten Schmerzmittel, darunter das ebenfalls sehr häufig eingesetzte Ibuprofen und das verwandte Naproxen, hatten keine derart deutlichen Effekte.

Ihre Daten gewannen die Wissenschaftler aus der Analyse von 23 Studien, in denen die Daten von mehr als 500 000



Patienten und über einer Million Kontrollpersonen erfasst waren.

Das Ergebnis: Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht regelmäßig Schmerzmittel einnahm, erhöhte Diclofenac bereits in gängigen Dosen das Herzinfarkttrisiko deutlich. Da Diclofenac weltweit zu den am häufigsten verwendeten Schmerzmitteln gehört, empfehlen die Forscher dringend, seine Wirkung auf das Herz genauer zu untersuchen.

JAMA/wissenschaft.de

Die Natur schenkt uns Alternativen. Bei Wechseljahrsbeschwerden zum Beispiel die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), bei rheumatischen Schmerzen die afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*).