

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 2: Babys und die Liebe zum Wasser  
  
**Rubrik:** Aktuelles und Wissenswertes

### **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:** 02.04.2025

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

## Blumen länger frisch halten

Blumensträuße halten in der Vase länger, wenn man eine halbe Tablette Aspirin oder einen der alten Kupferpfennige in das Blumenwasser gibt. Das verhindert Fäulnis, und die Schnittblumen bleiben länger frisch. Sie können ebenso ein Stückchen Holzkohle oder abgebrannte Streichhölzer ins Wasser legen. Auch ein Schuss Essig verlängert die Lebensdauer einiger Blumen, nur Gerbera, Rosen und Nelken vertragen die Säure nicht. Manche Blumenfreunde schwören darauf, ein Stück Würfelzucker oder Traubenzucker ins Wasser zu geben.

kraut und rüben 1/02

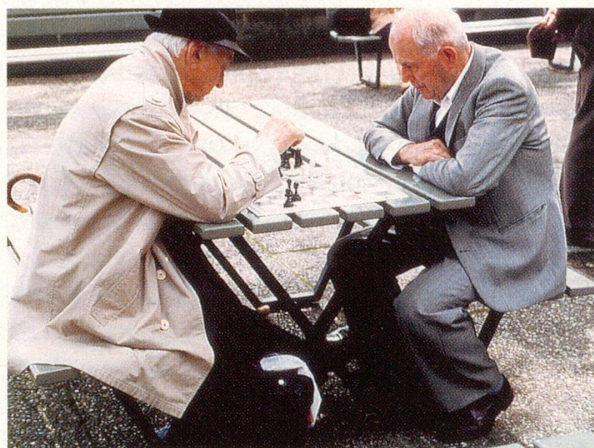
## Haschund Depressionen

Das American Journal of Psychiatry berichtet über einen Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und der Entwicklung depressiver Symptome. In einer Studie mit 1920 Personen, die sich über zwei Jahre erstreckte, zeigte sich, dass Haschischrauchen, entgegen weitverbreiteter Meinung bei den Konsumenten, Depressionen nicht coupiert, sondern das Risiko solcher Symptome um ein Vierfaches steigert.

## Gesundheitsmuffel Mann

Ende letzten Jahres haben sowohl das Männer-Gesundheitsmagazin Men's Health eine Umfrage zum Thema Männer und Gesundheit beauftragt (bei Allensbach) als auch das Pharma-Unternehmen ratiopharm (bei emnid). Jeweils um die 1000 Männer beantworteten Fragen rund ums Thema Krankheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Laut der Emnid-Umfrage fühlen sich 85 Prozent der deutschen Männer zwischen 30 und 60 Jahren gut bis ausgezeichnet. Was dies bedeutet, wissen nur die Männer allein: Denn gleichzeitig leidet jeder Vierte regelmäßig an Beschwerden, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Die Hitliste der Leiden wird angeführt von Rücken- und Gelenkschmerzen (58 %), gefolgt von Kopf-

schmerzen (46 %), Magenschmerzen und Sodbrennen (37 %) sowie Schlafstörungen (35 %). Dass immerhin 71 Prozent der Männer sich regelmäßig müde und abgeschlagen fühlen, obwohl eigenen Angaben nach 72 Prozent auf ausreichenden Schlaf achten, lässt sich als Folge oder Ursache diverser Leiden interpretieren. Doch Beschwerden werden nur selten ernst genommen, der Weg in die Apotheke oder zum Arzt fällt Männern schwer. Hat Mann eine Frau an seiner Seite, so ist sie sein persönlicher Gesundheitsmanager (42 %). Single-Männer greifen im Leidensfall zuerst in die meist schlecht bestückte und falsch platzierte Hausapotheke - in der Hoffnung, dort finde sich eine passende Arznei, die noch nicht die



Haltbarkeitsgrenze überschritten hat. 58 Prozent der Befragten sind übergewichtig. Dabei bewegen sie sich nach ihrer Meinung ausreichend (79 %), obwohl nur jeder Zehnte dabei an regelmässigen Sport denkt. Dass deutschen Männern ihre Gesundheit nicht sonderlich am Herzen liegt, diesen Schluss lassen auch die Ergebnisse der Allensbach-Umfrage zu. So interessiert sich gerade mal ein Viertel der befragten Männer ab 18 Jahren für medizinische Fragen. Nur jeder Vierte nimmt das Angebot medizinischer Vorsorgeuntersuchungen wahr (bei den Frauen ist es jede zweite). Nur 30 Prozent der Männer nehmen einen Herzinfarkt als reale Bedrohung wahr; tatsächlich sterben jedoch 44 Prozent der Männer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihren Arzt suchen drei Viertel nur dann auf, wenn es ihnen richtig schlecht

geht, und 42 Prozent der Befragten geben an, sie würden ärztlichen Verordnungen und Ratschlägen nicht folgen.

surfmed

## Grüner Strom und Bio-Textilien

Die Stiftung Zukunftserbe, gegründet vom Öko-Institut, forderte Studenten, Unternehmer und Firmengründer auf, ihre zukunfts-fähigsten Entwicklungen zu präsentieren. Eine Jury mit Fachleuten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Umweltschutz und Design unter Beteiligung der Zeitschrift natur&kosmos vergab den «Preis für nachhaltige Produkte». Gewonnen haben 2001 zwei Firmen, die mit ihrer Strategie überzeugten: der deutsche Stromhändler LichtBlick, bei dem der grüne Strom teilweise weniger, aber keinesfalls mehr kostet als der normale Strom-Mix, und der Textilvermarkter Coop, der die gesamte Produktion so optimierte, dass alle konventionellen Textilien durch Ökoprodukte ersetzt werden konnten – ohne Aufpreis. Infos: [www.zukunfterbe.de/](http://www.zukunfterbe.de/) [www.lichtblick.de/](http://www.lichtblick.de/) [www.coop.ch](http://www.coop.ch) natur&kosmos

## Wenn die Blätter fallen ...

In dem seit Jahren von der Schweizerischen Stiftung für das cerebral gelähmte Kind durchgeführten Wettbewerb wurde Ende letzten Jahres das beeindruckende und anrührende Foto des cerebral gelähmten Joachim aus Münsingen ausgezeichnet.



### BUCHTIPP

## Oft unbemerkt

Schätzungen zufolge sind in der Schweiz zwischen 50 000 und 70 000 Personen mit dem Hepatitis-C-Virus infiziert, in Deutschland rund 800 000. Jährlich kommen etwa 3000 (CH) bzw. 40 000 neue Fälle (D) hinzu. Das Virus, das erst seit 1989 identifiziert und seit 1992 im Blut nachweisbar ist, bleibt häufig unerkannt. Im Gegensatz zur Hepatitis A



oder B tritt meist keine akute Erkrankung auf, nur selten kommt es zu einer Gelbsucht. Die meisten Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmangel oder leichte Übelkeit könnten auch von einer Erkältung,

verdorbenem Magen oder Überarbeitung herrühren. Hepatitis C ist ein chronisches Leiden, das ganz verschieden verlaufen kann, keinesfalls aber auf die leichte Schulter genommen werden darf. Die Therapie ist langwierig und nicht immer von Erfolg gekrönt. Das Buch der Lebensmittelchemikerin, Pharmazeutin und Gesundheitspädagogin Regina Naumann klärt Fragen wie: Wo kommt das Virus her, was macht es im Körper, wie kann man sich schützen? Welche Tests muss man machen, um eine etwaige Infektion abzuklären? Welche Übertragungswege gibt es, welche Therapien, wo findet man Rat und Unterstützung? Noch geht bei rund 20 Prozent der chronisch Kranken die Hepatitis C innerhalb von 20 Jahren in eine Leberzirrhose über. Die Leber vernarbt und kann das Blut nur noch eingeschränkt entgiften. Kommt es zum Leberversagen, bleibt als einzige Rettung oft nur die Transplantation. In seltenen Fällen kann die Zirrhose auch zu Leberkrebs führen.

Regina Naumann, «Hepatitis C. Leben mit dem neuen Virus», Ratgeber Ehrenwirth, 2001, 110 Seiten, ISBN 3-431-04025-X, CHF 18.50/Euro 9.95.

• IZR

## Fasten + Wandern + Regi

Fasten wirkt vorbeugend gegen Krankheiten, entlastet den Körper durch Gewichtsabnahme und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Eine Variante des Fastens, die vielen ideal scheint, ist das Fasten-Wandern. Regi Brugger feiert in diesem Jahr das 10-jährige Jubiläum ihrer Fasten-Wandern-Wochen: Unter ihrer erfahrenen und sicheren Wanderleitung veranstaltet sie jährlich 20 Wochen im Wallis und in Flims mit frischgepressten Obst- und Gemüsesäften, Massagen, Wickeln, Darmreinigung, individueller Ernährungsberatung, Atem- und Bewegungsübungen. Das Buch zum Thema, Beratung und Programmunterlagen bei: *Regi Brugger, CH 3938 Ausserberg, Tel. 027/945 11 33, [www.gleichgewicht.ch](http://www.gleichgewicht.ch)*



## Lebenskraft 2002

Bereits zum 14. Mal findet vom 7. bis 10. März 2002 im Zürcher Kongresshaus die «Lebenskraft», die grösste und renommierteste Messe der Schweiz für Esoterik, Bewusstsein und Gesundheit statt, welcher auch die Messe Bio-Medica mit den Naturheiltagen angeschlossen ist. Mit ihrem reichhaltigen internationalen Programm, dem grossen Ausstellungsbereich mit über 170 Ausstellern und der Ausstellung «Wasser, das sensible Element» sowie einem Geomantie- und Wasser-Symposium und einem

Heiler-Tag dürfte dies wieder der Treffpunkt sein für alle, welche nach alternativen Weltanschauungen und neuem Bewusstsein suchen. *Infos: Kryon, PF, CH-9003 St. Gallen, Tel. 071/223 16 62, [www.lebenskraft.ch](http://www.lebenskraft.ch)*

## Will «homecare» be better?

«Es gibt Titel, die funktionieren einfach nicht, obwohl sie deutsch und deutlich ausdrücken, was damit gemeint ist. «Pflegen zu Hause» ist so einer. Das Wort Pflege ist mit so negativen Assoziationen behaftet, dass man sich weder als Abonnentin noch als Inserent damit identifizieren möchte», teilen die Herausgeber mit. Deshalb erscheint das Magazin mit Informationen zu Pflege, Betreuung, Gesundheitsförderung, Krankenversicherung, mit wichtigen Kontaktadressen und der Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, jetzt unter dem Titel «homecare». *Informationen (und gratis Probenummern) bei: Verlag «Pflegen zu Hause», Morgenstr. 129, 3018 Bern. Tel. 031 998 42 00, E-Mail: [pflegenzuhause@bluewin.ch](mailto:pflegenzuhause@bluewin.ch)*

## Nachbetreuung für Betagte

Was tun nach einem unglücklichen Sturz oder einem Hirnschlag? Das Spital braucht das Bett für den nächsten Akutpatienten, zu Hause schafft man es noch nicht oder nicht mehr alleine, Verwandten will man nicht zur Last fallen. Man setzt sich mit der bislang verdrängten Möglichkeit auseinander nun doch einen Platz



im Alters- oder Pflegeheim suchen zu müssen. Da gibt es nicht selten Wartezeiten - und was macht man bis dahin? Der Annahof Ägeri in Unterägeri nimmt ältere Menschen aus der ganzen Schweiz auf, die in einer solchen Situation stecken. Für eine Nachbetreuung nach Krankheiten oder Operationen und andere Übergangszeiten stehen den Gästen ausgewiesenes Krankenpflegepersonal, medizinische Betreuung durch den hauseigenen Arzt, Physiotherapie und Reha-Gymnastik im Hause sowie eine abwechslungsreiche Küche mit allen nur denkbaren Diäten zur Verfügung. Das Kurhaus am idyllischen Ägerisee liegt unweit des Dorfzentrums und des Kurparks an leicht erhöhter, ruhiger Lage und bietet Erholung, Betreuung und Rehabilitation zu günstigen Bedingungen. *Infos: Annahof Ägeri, St. Anna 10, CH 6314 Unterägeri, Tel. 041/754 64 00, [www.annahof.ch](http://www.annahof.ch)*

## Vollkasko für Hörgeräte

Hörbehinderte fürchten sich vor dem Verlust oder der Beschädigung ihres Hörgerätes nicht nur, weil dies den Alltag schwieriger macht, sondern auch, weil hohe Kosten auf sie zukommen. Bisher bestand nämlich kein Versicherungsschutz durch die Privathaftpflichtversicherungen, das Ersatzgerät musste selbst bezahlt werden - und zwar auch dann, wenn man noch im Berufsleben stand und das Hörgerät eigentlich im Besitz der Invalidenversicherung war, die es «zur Verfügung» stellt und vom Träger eine «Obhuthaftpflicht» verlangt. Erst recht selbst bezahlen mussten AHV-Bezüger, wenn sie ein Gerät verlieren. Die Kosten für ein modernes Hörgerät können sich auf bis zu Fr. 3000.- belaufen. Nun hat sich der Bund Schweizerischer Schwerhörigen Vereine BSSV zusammen mit den Winterthur Versicherungen dieses Problems angenommen. Seit dem 1. Januar 2002 ist es möglich, jedes neu gekaufte Hörgerät gegen Verlust aus eigenem oder fremden Verschulden zu versichern. Für einen fünfjährigen Versicherungsschutz wird eine einmalige und günstige Prämie erhoben.

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Tausengüldenkraut

In ganz Europa bis hinauf zum Polarkreis, in Nordamerika, Nordafrika und Westasien verbreitet, bevorzugt die zu den Enziangewächsen gehörende Pflanze feuchte Waldlichtungen, Wegränder und klettert bis auf 1400 Meter die Berghänge hoch. Das Tausendgüldenkraut trägt zahllose Volksnamen, unter anderem Fieber-, Magen-, Bitter- und Gallkraut, Laurin- und Sanktorikraut oder Apothekerblum. *Centaurium minus* MOENCH wird etwa 20 bis 30 Zentimeter hoch. Im ersten Jahr bildet es eine Blattrosette, aus der im zweiten Jahr ein zierlicher Stängel wächst, der sich am Ende verzweigt und mit rosafarbenen Blüten (Juli bis September) doldenartig ausbreitet. Seit der Antike ist Tausendgüldenkraut eine geschätzte Heilpflanze. Allerdings wurde sie im Laufe der Zeit auch bei Indikationen verwendet, die längst nicht mehr gültig sind. Heute bedient man sich des Tausendgüldenkrauts ausschliesslich seiner Bitterstoffe wegen. Der bittere Geschmack wirkt auf praktisch alle an der Verdauung beteiligten Drüsen und Organe stimulierend. Dadurch wird die Nahrungsverwertung verbessert und der Appetit angeregt. Auch bei Völlegefühl, Blähungen und Brechreiz wirkt der bittere Tee (1 bis 2 TL auf ein Viertel heisses Wasser). Die Tinktur aus dem frischen Kraut ist auch ein Bestandteil der Magentropfen *Gastrosan* von A. Vogel (nicht in D).

