

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 5: Schöne Haut mit Pflanzen  
  
**Rubrik:** Aktuelles und Wissenschaftliches

### **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:** 01.04.2025

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

## Bio Marché in Zofingen

Vom 21. bis 23. Juni 2002 verwandelt sich die malerische Altstadt von Zofingen bereits zum dritten Mal in ein Bio-Paradies. Der grossartige Erfolg der beiden Vorjahre und viele begeisterte Rückmeldungen machen mittlerweile klar, dass der Bio Marché die mit Abstand wichtigste Bio-Messe der Schweiz ist. Zweifellos wurde mit dem Bio Marché eine Plattform geschaffen, die ein echtes Publikums- und Ausstellerbedürfnis erfüllt und genau den Nerv der Zeit trifft. Auch 2002 werden in- und ausländische Produzenten und Händler an über 100 liebevoll geschmückten Marktständen ihre Bio-Waren aus den Bereichen Food und Non-Food zur Degustation und zum Verkauf anbieten. Die Veranstalter haben das in den Grundsätzen bewährte Festivalkonzept verfeinert. So werden die Marktbereiche neu zentraler angeordnet. Im Zuge dieser Harmonisierung findet die Sonderausstellung «Biologisch Bauen und Wohnen» ihren neuen Standort inmitten der Altstadt und wird so optimal in den Markt integriert. Das gewohnt bunte Rahmenprogramm mit kulinarischen und kulturellen Höhepunkten wird natürlich auch diesmal nicht fehlen. Infos für Interessierte (Besucher und Aussteller) bei:

Bio Marché AG, Marktgasse 10, 4800 Zofingen, Tel. 062 745 00 03, [www.biomarche.ch](http://www.biomarche.ch).

## Zurück zu Mama

Die Zeitschrift «Psychologie heute» (4/2002) berichtet, dass in den USA immer mehr Menschen mittleren Alters ins elterliche Nest zurückkehren. Die Zahl der jungen Erwachsenen, die wieder im Elternhaus leben, habe sich mit aktuellen 46 Prozent im Vergleich zu 25 Prozent im Jahre 1950 nahezu verdoppelt. Die Gründe sehen Soziologen einerseits in den hohen US-Mieten, andererseits in den wenig dauerhaften Paarbeziehungen der «Bumerang-Generation». Weil die Eltern viel fürsorglicher und beschützender handelten als frühere Generationen, betrachteten die Nachkommen das el-

terliche Heim nicht mehr als Startrampe in die Unabhängigkeit, sondern sie nisteten sich lieber zu Hause ein und trügen damit weniger Verantwortung und Risiken.

## Bonbons für Vögel

Mit einer bislang unbekanntem Strategie treibt ein im Westen Brasiliens heimischer Strauch seine Bestäubungsrate in die Höhe. Damit sie seine Pollen verbreiten, ködert die Pflanze Vögel mit einem besonderen Leckerbissen. Statt flüssigen Nektars bietet er ihnen Gelee-«Bonbons» an. Die «Süsswarenfabrik» heisst *Combretum lanceolatum* und gehört zur Familie der Sandmandelgewächse. Nachts arbeitet der bis zu acht Meter hohe Strauch an der Produktion der weichen, klebrigen Kügelchen: Vermutlich wandelt er die Wände seiner Blütenzellen mit Hilfe flüssigen Nektars in ein Gel um, das anschwillt und sich am oberen Rand der Blüte zu einem sechs Millimeter breiten Klumpen verhärtet. Kaum sind die Blütenblätter zum Sonnenaufgang vollständig aufgeklappt, liegen die glitzernden, transparenten Bonbons schon wie auf einem Tablett bereit. Vögel, die das Angebot wahrnehmen, pudern sich Füsse, Schnäbel, Brust und Bauch mit Pollen ein und tragen sie weiter. Die Strategie hat Erfolg: 28 Vogelarten aus acht Familien haben Wissenschaftler an den Blüten von *Combretum lanceolatum* gezählt. Der gewöhnliche flüssige Nektar anderer Pflanzen sei nur für Kolibris interessant, nicht aber für Papageien, Tauben und Drosseln, sagt Stefan Vogel vom Institut für Botanik an der Universität Wien,

### A. Vogels Jubiläums-Tipp:

#### Profitieren Sie vom Geschenk-Gutschein!

Beim Besuch des A. Vogel-Gesundheitsmobils (Stationen siehe Seiten 10/11) erhalten Sie neben einem Willkommensgeschenk auch einen Jubiläums-Gutschein im Wert von Fr. 5.– (bei einem Einkauf ab Fr. 33.–).

der an der Entdeckung der Sandmandelbonbons beteiligt war. Mit ihren süssen Kugeln spreche die Pflanze dagegen einen sehr viel grösseren Kreis von Vögeln an, die eher feste Nahrung bevorzugen. Auch die Forscher haben die klebrigen Bonbons probiert. Stefan Vogel: «Sie haben ganz gut geschmeckt – ein bisschen so wie Gummibärchen.» GEO Explorer

## Benefiz-CD eines Weltstars

José Feliciano, der blinde Sänger, Gitarrist und mehrfache Preisträger des Grammy Awards, der klassische Gitarrenmusik ebenso wie Pop und Jazz beherrscht, hat in Zusammenarbeit mit dem Blinden- und Sehbehindertenverband (SVB) eine Benefiz-CD eingespielt. Mit dem Erlös aus dem Verkauf dieser bemerkenswerten CD kann der Verband einen Beitrag zur verbesserten Integration von Sehbehinderten in Arbeitswelt und Gesellschaft leisten. Die CD «In Touch With: José Feliciano – A Legend In Concert» ist zum Preis von Fr. 25.– nur erhältlich bei: *Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Laupenstrasse 4, CH 3008 Bern, Tel. 031 390 88 00, E-Mail: info@sbv-fsa.ch*

## Herzige Kartoffeln

Die GN-Leserin Silvia Bürgi fand letztes Jahr bei ihrem Bauern herzförmige Kartoffeln und tischte sie als gelungene Überraschung zum Gemüseteller am Muttertag auf.



Keine neue Züchtung, nur ein glücklicher Fund

### BUCHTIPP

## Scharfe Männer, süsse Frauen

Drei Spiegeleier zum Frühstück oder ein Joghurt? Bier oder Wein nach Feierabend? Torte oder Bratwurst? Kein Zweifel, Männer essen im Allgemeinen anders als Frauen. «Na klar!», werden Sie sagen, «schliesslich gibt es dafür körperliche Gründe». Dass die unterschiedliche Ernährung weniger mit der Biologie des Körpers als mit kulturellen und sozialen Überlieferungen zu tun hat, schildert diese Neuausgabe auf spannende und amüsante Weise. «Fakten und Hintergründe zum Speiseplan der Geschlechter» heisst das neueste Buch von Jörg Zittlau im Untertitel. Zittlau, Biologe, Sportmediziner und Hochschullehrer mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, ist ein renommierter Autor und Wissenschaftsjournalist – einer, der die Dinge sachkundig auf den Punkt bringt, dabei aber mit Witz und Humor nicht spart. In Kapitelüberschriften wie «Klöpfe für Kerle und Schoko für die Mäuse», «Sag mir, was Du isst, und ich sag Dir, was Du verdienst» beleuchtet Zittlau die kulturellen, biologischen und psychologischen Aspekte des unterschiedlichen Essverhaltens von Frauen und Männern. Bei der Lektüre kommt man den bekanntesten, absurdesten und treffendsten kulinarischen Geschlechterklischees auf die Spur. Doch nicht nur das, Zittlau beschreibt auch, was sowohl die biologischen als auch die medizinischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern für deren Ernährung bedeuten, zeigt auf, was Frauen und Männer wirklich essen sollten, und gibt mit einigen Rezepten für Sie und Ihn einen versöhnlichen Ausklang.



Jörg Zittlau «Frauen essen anders, Männer auch», Eichborn Verlag, 2002, 283 S., geb., ISBN 3-8218-3905-8, sFr. 36.–/Euro 19.90 • IZR

## Betrifft: Wickel-Weiterbildung

Mit der Zunahme der Akzeptanz von komplexer-medizinischer Behandlungsmöglichkeiten sind auch die Wickel und Kompressen wieder in den Vordergrund getreten. Immer mehr Menschen, die sich professionell mit der Pflege, Betreuung oder mit Therapiemöglichkeiten befassen, setzen auf die Wirkungen der kalten, temperierten und heissen Wickel und Kompressen. Nun ist es möglich, sich in einer einjährigen, berufsbegleitenden Weiterbildung zur Wickelfachfrau/mann das nötige Wissen und die Erfahrungen anzueignen, die es braucht, um die Wickel und Kompressen professionell einzusetzen. Die Weiterbildung dauert 15 Tage und gliedert sich in sechs zweitägige und ein dreitägiges Seminar. Sie richtet sich an Personen, die eine pflegerische, betreuende oder therapeutische Vorbildung haben und/oder auf diesem Gebiet tätig sind. Anwendungsbereiche, Indikationen, Durchführung, Grenzen und Gefahren der Wickel und Kompressen sind ebenso Themen der Weiterbildung wie der Einblick in die Kneippanwendungen, in die Wickel und Kompressen der anthroposophischen Pflege und in die Aromatherapie. Auskunft: *Madeleine Ducommun-Capponi, Niklaus Konrad Strasse 18, CH 4501 Solothurn, Tel. 032 621 19 05, E-Mail: info@primulaveris.ch* oder *Vreni Brumm, Dorfstr. 7, CH 8703 Erlenbach, Tel. 01 910 07 88 E-Mail: vreni@brumm.ch*

## Blindenstock mit Echolot

Britische Forscher der Universität von Leeds entwickelten zusammen mit Technikern einen Blindenstock mit Echolot in Anlehnung an das Orientierungssystem der Fledermäuse. Sensoren am Stock senden Ultraschallpulse in alle Richtungen und analysieren das zurückgeworfene Echo. Stehen Hindernisse in der näheren Umgebung, so vibrieren unterschiedliche Bereiche des Handgriffs, je nach Richtung und Entfernung. Der Stab namens «Batcane» warnt damit auch vor Hindernissen in

Kopfhöhe oder knapp über dem Boden, die ein normaler Stock unterlaufen würde. Der Batcane hilft blinden und sehbehinderten Menschen, in ihrem Kopf eine Umgebungskarte zu formen, erklären die Forscher. Wie eine Fledermaus in dunklen Höhlen sendet und verarbeitet der Stock Schallwellen und hilft, die räumliche Umgebung zu erkennen. wsa

## Gartenarbeit auf Rezept

Gartenarbeit macht nicht nur Arbeit, sondern auch Spass. Dass sie auch eine gute Medizin sein kann, formulierte der US-Autor Charles Dudley Warner (1829 - 1900) folgendermassen: «Die pralle Sonne auf dem Rücken, während man sich über Schaufel oder Hacke beugt oder beschaulich den warmen, duftenden Lehm Boden riecht, ist heilender als manch eine Medizin.» Das Wissen um den therapeutischen Nutzen der Gartenarbeit ist lange bekannt, wenn auch noch nicht wissenschaftlich bewiesen. Jetzt fordert die britische Wohltätigkeitsorganisation Thrive, die sich für Gartenarbeit als Therapie engagiert, die Ärzte auf häufiger Gartenarbeit zu «verordnen». Von Kindern mit Lernstörungen bis zu älteren Menschen könnten viele von der Arbeit im Garten profitieren, versichert Thrive-Manager Timothy Spurgeon. Gartenarbeit stärke das Selbstbewusstsein und fördere die sozialen Fähigkeiten im Umgang mit anderen. CE/Die Welt

## Medizin: Chirurgie mit Schall

Vor viereinhalb Jahren starb Prinzessin Diana nach einem Autounfall. Ihr Leben hätte vielleicht gerettet werden können, wären die Ärzte in der Lage gewesen, die inneren Blutungen sofort zu stoppen. Bislang existiert jedoch kein Heilmittel für diese Haupttodesursache bei Unfallopfern. Forscher der Universität von Washington in Seattle arbeiten derzeit an der Entwicklung eines tragbaren Ultraschallgeräts, mit dessen Hilfe innere Blutungen am Unfallort erkannt und - durch eine Art «Ver-

schweissen» – gestillt werden können. Die Methode der Wissenschaftler erlaubt eine punktgenaue Behandlung. Der vom Ultraschallgerät fokussierte und zum Verschweissen erhitzte Bereich hat gerade einmal die Grösse eines Reiskorns; gesundes, umliegendes Gewebe bleibt unversehrt. Zudem hat das Verfahren eine grosse Tiefenwirkung: Laserstrahlen etwa – die zur Zeit im klinischen Bereich angewendet werden – können nur Blutungen dicht unter der Haut stoppen. Wunden darunter bedürften bislang eines chirurgischen Eingriffs. Die Wissenschaftler rechnen damit, dass es bald möglich sein wird, auch Tumore mit der Ultraschallmethode zu behandeln. Dazu würde die Hauptarterie, die den Tumor mit Blut versorgt, mit Hilfe von Schallenergie verschlossen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Streuung und ein erneutes Wachstum von Tumoren durch eine solche Therapie deutlich eingeschränkt werden, ohne dass Nebenwirkungen festzustellen sind. GEO 3/2002

## Zimt gegen Ameisen

Unsere Leserin Francine Höner-van Gogh hat einen selbst erfolgreich ausprobierten Gartentipp: Siedeln Ameisen zu nah am Haus oder sonst an unerwünschten Plätzen, bestreut man die Nester mit Zimt. Kurze Zeit später marschieren die Ameisen mit ihren Eiern davon und suchen sich ein anderes Domizil.

## So macht man Löwenzahntee

Im April und Mai wird die Pfahlwurzel mit dem Blattschopf ausgestochen und gut gereinigt. Die Wurzel der Länge nach spalten, die Pflanzen auffädeln und aufhängen. Sind sie fast trocken, werden die Pflanzen zerschnitten und nachgetrocknet.

1 bis 2 Teelöffel mit einer Tasse Wasser übergossen, zum Sieden bringen, eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Kurmässig trinkt man vier bis acht Wochen lang morgens und abends eine Tasse.

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Löwenzahn

Kaum eine Pflanze ist in Europa so weit verbreitet und so anpassungsfähig wie der Löwenzahn (*Taraxum officinale*). Vom Tiefland bis auf Alpweiden, auf feuchten Wiesen und trockenen Äckern, in praller Sonne und auf schattigen Wegen – überall wächst Löwenzahn, überall passt er sich an und jedesmal sieht er ein wenig anders aus. Die Blätter sind zwischen sechs und 30 Zentimeter lang, die röhrig-hohlen Blütenstiele zwischen fünf und 35 Zentimeter hoch. Seine leuchtend gelben Blüten öffnen sich von März bis Mai am Tag und schliessen sich, wenn es dunkel wird. Jedes Kind hat Spass daran, die schwebenden Schirmchen, an denen jeweils ein kleiner Same hängt, in die Luft zu blasen und zu beobachten, wie der Wind den perfekten Schwebeball davonträgt. Die zarten grünen Blätter, egal ob von der Wildpflanze oder der Gartenform, sind eine vitaminreiche Zutat zu Salat, Quark und Weichkäse oder werden in Butter gedünstet. Ein wenig in Vergessenheit geraten ist die Zubereitung einer honigartigen Latwerge aus den Blüten. In der Volks- und Schulmedizin gilt Löwenzahn als bitterstoffreiches Stärkungsmittel (Tonikum) und wird gerne für eine entwässernde und belebende Frühjahrskur verwendet. Empfehlenswert ist auch der Tee, der Leber und Nieren anregt und die Ausscheidung aktiviert. Die Wirkung des Tees wird durch den Verzehr frischer Blätter gesteigert.

