

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 6: Wenn das Gehör nachlässt

**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:** 01.04.2025

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

### Frauenschultern und Handtaschen

Schwergewichtige Handtaschen können bei Frauen Schulterbeschwerden bis hin zu Arthritis auslösen, sagen Forscher vom Baylor Medical Center im US-amerikanischen Garland.

Nicht selten summiert sich der Inhalt der Taschen in Form von Geldbörse, Mobiltelefon, Schlüssel, Kosmetik, Büchern und vielem mehr auf rund fünf Kilogramm. Frauen, die regelmässig mit solchen Taschen unterwegs sind, leiden oft unter Nacken- und Schulterschmerzen sowie Kopf- und Rückenschmerzen.

Die Ursache dafür liegt darin, dass die Handtaschen meist nur auf einer Seite

getragen werden und somit eine Fehllage entsteht. Die Betroffenen verziehen beim Tragen einer solchen Last ihren Nacken und heben dabei zusätzlich die Schulter an.

Das Problem greift offenbar immer weiter um sich, da gewichtsausgleichende Rucksäcke aus der Mode geraten sind. Stattdessen gelten einseitig zu tragende Taschen als «in». Die Mediziner empfehlen daher, die Taschen zu «entlasten».



## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Hausapotheke für die Seele

Stress, Anspannung, Schlafstörungen, Erschöpfung, all die kleinen und grösseren Belastungen des Alltags bringen die Seele aus dem Gleichgewicht. Der moderne Mensch, häufig vor allem auf Leistung gerichtet, überhört gerne die innere Stimme, die einen Ausgleich anmahnt.

Der ganzheitliche Ratgeber «Hausapotheke für die Seele» erläutert die Symptome seelischer Störungen, erklärt die Ursachen für Beschwerden und weist Wege zur individuellen «Seelenmedizin». Das naturheilkundlich geschulte Autoren-Team (Dr. Andreas Wacker ist niedergelassener Arzt mit Arbeitsschwerpunkt Homöopathie) stellt die sanften Hilfen alternativer Behandlungen anschaulich dar.

Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Schüssler-Salze und Bach-Blüten können wertvolle Hilfen zur Bewältigung seelischer Alltagsorgen sein. Gleichzeitig wird aber auch auf die Grenzen therapeutischer Selbstbehandlung aufmerksam gemacht, und es wird aufgezeigt, wann ein Arztbesuch erforderlich ist.

Die Texte sind einfühlsam und liebevoll geschrieben und vermitteln gleichzeitig Fachwissen. Ein sympathischer Ratgeber, der zur Achtsamkeit für die eigenen Sorgen anleitet und sanfte Selbstbehandlung mit Naturheilmitteln bietet.

**Andreas Wacker/Sabine Wacker: «Hausapotheke für die Seele», 192 S., broschiert, GU-Verlag 2007, ISBN-13: 978-3-8338-0215-7, CHF 30.10/Euro 16.90**

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.





## Heilkräutertage im Freilichtmuseum Ballenberg

Jetzt stehen auf dem Ballenberg der Heilkräutergarten, der Gewürz- und der Färbegarten in voller Blüte. Die wunderbare Anlage im Berner Oberland bildet einen würdigen Rahmen für die Heilkräutertage am Samstag, 30. Juni und Sonntag, 1. Juli.

Besucherinnen und Besucher können hier die Welt der Heilkräuter riechen, schmecken, fühlen, hören und sehen. Unter anderem stehen vor der historischen Drogerie verschiedene Anbieter von natürlichen Heilmitteln den Besuchern mit Rat und Tat zur Verfügung. A.Vogel/Bioforce ist mit einem Stand zum Thema Rheuma vertreten. Ursula Mostert vom A.Vogel-Team informiert fachkundig über die vielen Facetten der schmerzhaften Erkrankung. Neben einer ganzheitlichen Beratung zum Thema

Rheuma gibt die Fachfrau Tipps und Ratschläge für die gesunde Ernährung. Der Ballenberg ist von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr durchgehend geöffnet.

Die Heilkräutertage auf dem Ballenberg sind ein Erlebnis für Gross und Klein. Vor der historischen Drogerie (oben) präsentiert sich auch A.Vogel.



## Fakten & Tipps



Der Kontakt mit Haustieren fördert das Immunsystem kleiner Kinder.

## Hund und Katz schützen Kinder

Wenn Kinder mit Haustieren aufwachsen, bekommen sie deutlich seltener einen Magen-Darm-Infekt. Das hat eine australische Studie mit rund 1000 Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren gezeigt.

Dieses Resultat kam für die Forscher überraschend, da sie davon ausgingen, Haustiere könnten im Gegenteil für häufigere Infekte verantwortlich sein. Sie vermuten nun, dass der frühe Kontakt mit niedrigen Bakterienkonzentrationen das Immunsystem der Kinder trainiert. So kann es sich besser gegen böse Keime wehren.

New Scientist

## Fakten & Tipps

### Kein Krebs durch Fencheltee

Fencheltee ist ein beliebtes Hausmittel gegen Blähungen und Bauchkrämpfe – vor allem für Säuglinge und Kleinkinder. 2001 geriet der altbewährte Arzneitee jedoch in die Kritik. Nun gibt es Entwarnung.

Das in Fenchel Früchten enthaltene ätherische Öl Estragol war als möglicherweise krebserregend eingestuft worden. Nun berichtet Diplom-Biologe Felix Iten vom Institut für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich in der Zeitschrift «Internistische Praxis», dass mit normalem Verzehr niemals solch grosse Mengen des ätherischen Öls aufgenommen würden, wie es in den Belastungsstudien (an Mäusen) der Fall war.

Problematisch sei zudem der direkte Vergleich zwischen Mensch und Nagern. Denn letztere erhielten Estragol als alleinige Substanz, während in Tees oder

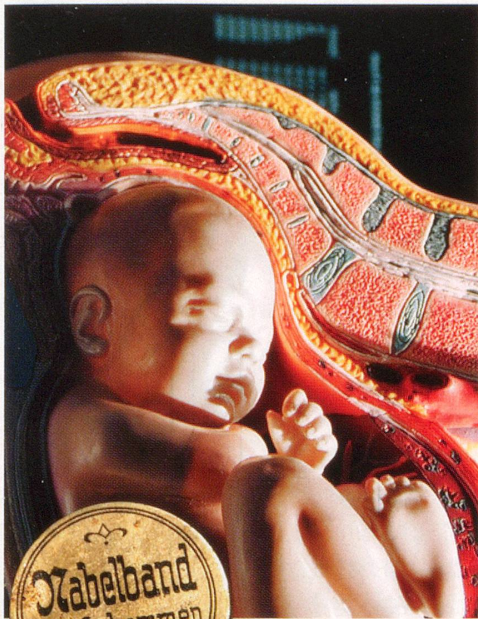
Gewürzen ein Vielstoffgemisch enthalten ist. Und dieses Gemisch wird laut Iten ganz anders vom Körper verarbeitet als die Substanz in Reinform.

Inzwischen ist auch die Wirksamkeit des Fencheltees bei Verdauungsstörungen und Regelschmerzen in klinischen Studien nachgewiesen. Ausserdem zeigten sich antimikrobielle Eigenschaften.

Medical Tribune



Rehabilitiert: Der magenberuhigende Tee aus Fenchelsamen.



## Das Wunder Geburt

Vom 11. Mai 2007 bis 6. Januar 2008 widmet sich das «KULTURAMA – Museum des Menschen», Zürich, dem Thema Geburt. Eine Ausstellung über geburts-hilfliche Methoden, biologisch-medizini-sche Möglichkeiten, kulturhistorische Faktoren, Tiergeburten, mit Modellen zum Anfassen, Originalpräparaten, Hör-stationen und vielen packenden Ein-drücken.

KULTURAMA – Museum des Menschen  
 Englischviertelstrasse 9, CH-8032 Zürich  
 Tel: (0041) (0)44 260 60 03  
 Internet: [www.kulturama.ch](http://www.kulturama.ch)

Eine spannende Aus-stellung in Zürich rund um das Thema «geboren werden».

## Folsäure für die Hirnfunktion

Je älter Menschen werden, um so mehr nimmt die Leistung des Gehirns ab. Schon länger vermutet man, dass niedrige Folsäurewerte und ein damit verbundener Anstieg der schädlichen Aminosäure Homocystein zu sinkender Gehirnleistung führen. Zudem könnte ein erhöhter Homocysteinwert das Demenzrisiko erhöhen.

Erinnerungsvermögen und Informationsverarbeitung lassen sich aber durch die regelmässige Einnahme von Folsäure verbessern. Das haben niederländische Wissenschaftler in einer Studie mit mehr als 800 Probanden belegt.

Die Versuchsteilnehmer, Männer und Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren mit erhöhten Homocysteinwerten, wurden in zwei Gruppen eingeteilt, wobei die erste Gruppe drei Jahre lang 800 Mikrogramm Folsäure täglich einnahm, wäh-

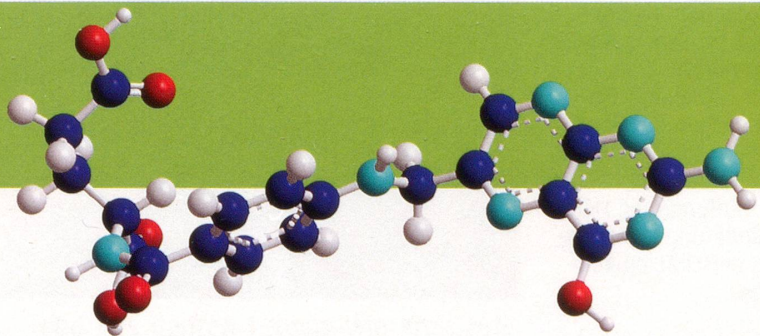
rend die andere Gruppe ein Placebo bekam. In der Folsäuregruppe sank der Homocystein-Spiegel um 26 Prozent.

Bei Tests zu Gedächtnis und Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung schnitten diese Probanden besser ab. Ihre Leistungen glichen denen von zwei bis fünf Jahre jüngeren Menschen.

Viele Menschen nehmen zu wenig Folsäure auf. Folsäuremangel stand bisher vor allem deswegen im Blickpunkt, weil er in der Schwangerschaft zu schweren Fehlbildungen des Kindes (so genannten Neuralrohrdefekten) führen kann.

Empfohlen wird eine Tagesdosis von 400 Mikrogramm. Vollkornprodukte, Leber und Gemüse wie Spinat und Brokkoli enthalten das Vitamin.

Ärztezeitung



Folsäure – noch wichtiger als bisher gedacht. Hier ist ihre Molekülstruktur als dreidimensionale Figur dargestellt.