

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 12

**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:** 15.03.2025

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



## Pflanzlicher Schutz vor Erkältungsviren

Was man ausser Echinacea und Ingwer noch gegen Erkältungsviren nehmen kann, haben Forscher der Universität Münster in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Naturheilkunde in Rostock zusammengetragen. In der Literatur fanden sie vor allem ätherische Öle und Gerbstoffe als interessante Ansatzpunkte. Influenzaviren verfügen über eine doppelte Lipidhülle, die sich z.B. mit ätherischen Ölen durchdringen lässt. Mit dem im Eukalyptusöl vorhandenen 1,8-Cineol lassen sich laut den Wissenschaftlern zwar keine Viren bekämpfen, aber zumindest die Entzündungsreaktionen verringern. Denkbar wären auch Lorbeer- oder Salbeiöl, beispielsweise als Dampfinhalation. Salbei enthält zudem noch Gerbstoffe. Diese interagieren stark mit Proteinen und können so Viren unschädlich machen. Reich an Gerbstoffen sind z.B. Grüntee, Sauerampfer- und Zistrosenkraut. Diese eignen sich vor allem zur Vorbeugung in Form von Bonbons oder Mundspüllösungen. Kontrollierte Studien mit Grünteeextrakt lieferten bereits Hinweise auf eine präventive Wirkung.

fast **5%**

... der Schweizer Bevölkerung trinkt chronisch risikoreich, d.h. zu häufig zu viel. Derartiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für alkoholbedingte Krankheiten wie z.B. Krebs, Organschädigungen und Herzinfarkt. (siehe S. 26)

## Buchtipps

Von «Nachhaltigkeit» ist allerorten die Rede; zahllose Unternehmen schreiben sich auf die Fahnen, nachhaltig zu wirtschaften. Doch wie lebt man als Individuum tatsächlich nachhaltig? Dieser Frage geht «ÖKOlogisch» von Stephanie Hess nach. Die Autorin liefert wichtige Fakten, Wissen und Tipps zu nachhaltigem Konsumieren in der Schweiz. Hess möchte ihr Buch als Anregung zum kritischen Einkauf und Gebrauch von Waren verstanden wissen.



Mit ihrer sachlichen Art, Fakten zu vermitteln, gelingt ihr das wirklich gut, ob es nun um Lebensmittel, Mode und Kosmetik geht oder um die Art, wie wir uns fortbewegen.

Jedes Kapitel ist mit einer Handlungsempfehlung «Was tun?» versehen, die es einfach macht, die Informationen, die man von Hess erhält, im Alltag tatsächlich sinnvoll umzusetzen.

Fazit: Ein gutes Nachschlagewerk für alle, die mithelfen wollen, unsere Welt ein Stückchen besser zu machen.

**«ÖKOlogisch» von Stephanie Hess, Beobachter Edition, 2020**

ISBN: 978-3-03875-285-1

Preis: siehe Bestellkarte

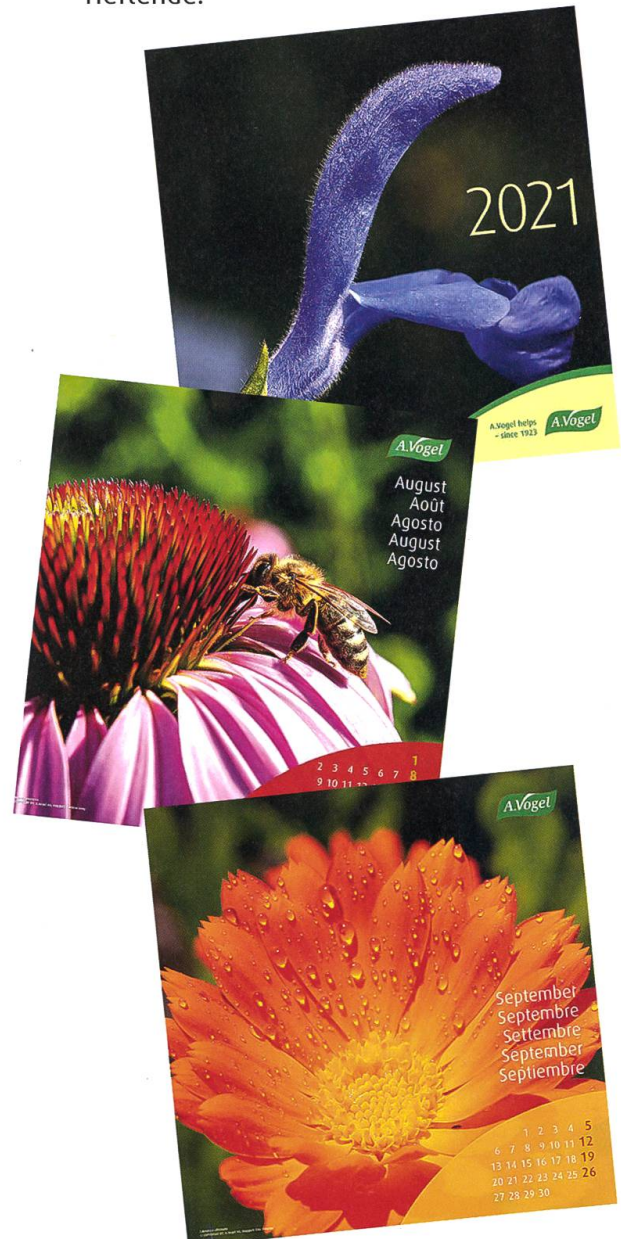


Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

## Druckfrisch: Der A.Vogel Pflanzen- kalender ist da!

Monat für Monat ein hübscher Anblick: Auch 2021 dürfen Sie sich wieder auf den A.Vogel Pflanzenkalender freuen. Jetzt bestellen und das ganze Jahr über heilsame und hübsche Pflanzen im Blick haben. Wie Sie den Kalender erhalten und was er kostet, entnehmen Sie der Buchseite mit Bestellkarte am Heftende.



## Heilpflanze 2021: Meerrettich

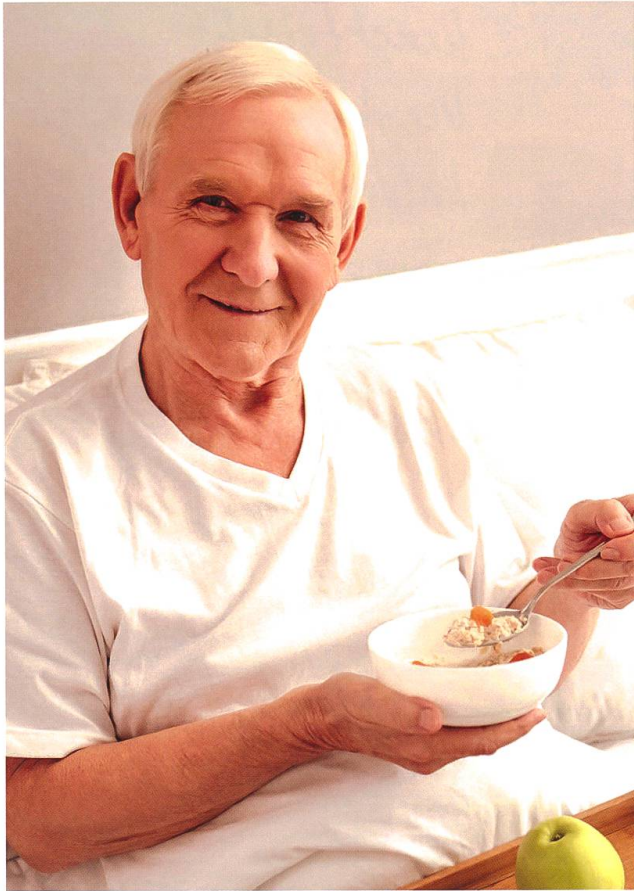
Der Verein NHV Theophrastus hat den Meerrettich (*Armoracia rusticana*) zur Heilpflanze des Jahres 2021 gekürt. Die im unverarbeiteten Zustand geruchlose Meerrettichwurzel war vor der Einfuhr von Pfeffer und neben Senf das einzige scharfe Gewürz und kam entsprechend häufig zur Anwendung. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die Senfölglycoside Sinigrin und Gluconasturtiin, die sich erst beim Schneiden oder Reiben in einen Stoff umwandeln, der den bekannten, stechenden Geruch verströmt. Ausserdem sind Vitamin C sowie einige Vitamine der B-Gruppe, Kalium und Kalzium enthalten.

Obwohl die entzündungshemmende Wirkung der Senföle sowie die antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften seit längerem bekannt seien, werde das Potenzial der Wurzel jedoch noch zu wenig ausgeschöpft, heisst es in der Begründung des Vereins. Da Meerrettich winterhart und leicht zu lagern ist, kann das Gemüse als idealer Begleiter in der kalten Jahreszeit angesehen werden.



„Die Freude ist auch  
Balsam für ein krankes  
Gemüt.“

Alfred Vogel



## Die richtige Krankenhauskost hilft bei der Genesung

Die Schweizer Effort-Studie hat gezeigt, dass es im Bereich Krankenhausverpflegung noch Verbesserungspotenzial gibt. Komplikationen und sogar Todesfälle liessen sich vermeiden, wenn mehr Wert auf eine bedarfsgerechtere Spitalverpflegung gelegt würde. Von den 5000 Teilnehmenden der Studie wiesen 2000 Anzeichen einer Mangelernährung auf. Diese wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine mit üblicher Krankenhauskost, die andere mit einer Extra-Ernährung (u.a. mehr Kalorien, Eiweiss sowie zusätzliche Vitamine und Mikronährstoffe). Die Gruppe mit Extra-Ernährung wies 15 Prozent weniger Komplikationen und 27 Prozent weniger Todesfälle auf im Vergleich zur Standardgruppe.

Eine Herausforderung stellt die Identifizierung von Patienten mit Mangelernährung dar, denn diese ist nicht immer offensichtlich. Hinweise liefern u.a. Tests wie Handkraftmessungen und der Zustand des Muskel- und Fettgewebes am Handrücken.

## Gut gewickelt!



Tipp von  
Brigitte Kurath,  
dipl. Homöopathin  
SKHZ, dipl. Pflege-  
fachfrau, Winterthur

### Material:

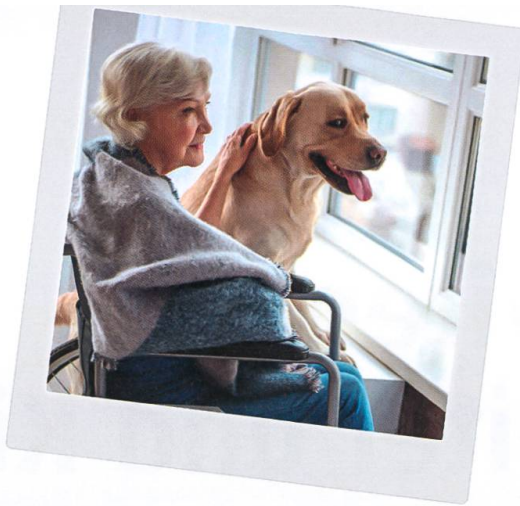
- \* Rohwolle in verschiedenen Qualitäten
- \* Fixationsmaterial, z.B. ein warmer Schal, eine Stulpe oder eng anliegende Unterwäsche
- \* Hautöl nach Belieben



Rohwollauflage

Ausführliche Anleitung und Buchtipp:  
[www.wickel.avogel.ch](http://www.wickel.avogel.ch)

## Tiertherapie wirkt bei Fibromyalgie



Fibromyalgiepatienten leiden unter diffusen Schmerzen, Erschöpfung, kognitiven Einschränkungen, Schlafstörungen sowie psychischem Stress. US-Forscher haben im Rahmen einer Studie erfolgreich den Einsatz von Therapiehunden getestet. 111 Probanden nahmen einmalig an einer 20-minütigen Sitzung mit einem Therapiehund und dessen Besitzer teil. Die Kontrollgruppe verbrachte die Zeit lediglich mit dem Hundeführer. Sowohl eine Befragung als auch chemische Indikatoren wie Hormonspiegel und Herzfrequenz bestätigten den Erfolg: Das Wohlbefinden steigerte sich in beiden Gruppen; die Mensch-Tier-Interaktion führte indessen zu einer ausgeprägteren Verbesserung.

→ Mehr zum Einsatz von tierischen Therapeuten lesen Sie auf Seite 22.

## Rotes Licht stärkt die Sehkraft

Die Sehzellen der Netzhaut benötigen viel Energie, was schon ab einem Alter von 40 Jahren zu einer Verminderung der Sehkraft führt. Grund sind die Mitochondrien in den Sehzellen, deren Energie im Laufe des Lebens um 70 Prozent abnimmt. Forscher aus Grossbritannien konnten mithilfe einer Lichttherapie diese Kraftwerke der Zellen wieder «aufladen». Hierzu verwendeten sie tiefrotes Licht im Bereich 670 Nanometer (nm), in das die Probanden über zwei Wochen täglich drei Minuten lang schauten. Bei Jüngeren steigerte sich die Sehkraft nicht, bei Teilnehmern über 40 Jahren konnten Verbesserungen um bis zu 20 Prozent gemessen werden.

## Serie, letzter Teil

### Kurzanleitung und Anmerkungen:

- \* Wollvlies nehmen, Kompresse daraus formen (nicht zusammengepresst, ca. 2–4 cm dick)
- \* Bei Bedarf Rohwolle und Fixationsmaterial auf der gefüllten Wärmflasche vorwärmen.
- \* Nach Belieben ein passendes Hautöl auf der betroffenen Stelle leicht einmassieren.
- \* Rohwolle direkt auf die Haut auflegen und, falls nötig, befestigen.
- \* Eine bis mehrere Stunden liegen lassen/tragen.

«Ich mag diese Anwendung sehr. Sie ist einfach zu machen, sehr angenehm, sehr mild und darum besonders für empfindliche Menschen geeignet, z.B. Säuglinge oder Betagte», so Brigitte Kurath. Die Wickel-Expertin setzt Rohwolle auch gerne zur Nachbehandlung von warmen Wickeln oder zur Vorbeugung aller Arten von Erkältungskrankheiten ein. «Bei an-

fälligen Kindern kann man z.B. Heilwolle rechtzeitig auf die Brust legen», rät sie. Roh- respektive Heilwolle ist aus ihrer Sicht «die ideale Wärmflasche für unterwegs». Auch bei Menstruationsbeschwerden kann eine Rohwollauflage für Linderung sorgen: «Sie gibt eine milde Wärme ab und wirkt damit schmerzstillend.» Sehr gute Erfahrungen mit Rohwollauflagen hat Kurath auch bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, steifen Gelenken im Alter oder nach einem Gipsverband gemacht.

Wichtig bei der Rohwollanwendung ist: «Rechtzeitig mit dem Auflegen anfangen, sonst ist dieses Hausmittel zu schwach.» Folglich sollte man Roh- oder Heilwolle stets daheim vorrätig haben bzw. auf Reisen sicherheitshalber immer im Gepäck.

«Wichtig sind die Bezugsquellen, damit man auf gute und gesundheitsfördernde Qualität vertrauen kann», empfiehlt Brigitte Kurath.