

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 4: Medikamente aus dem Internet  
  
**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**

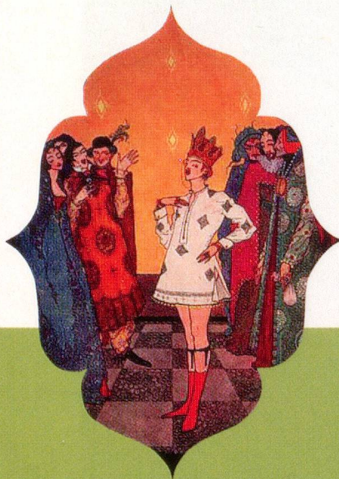
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

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

## Fakten & Tipps

«Des Kaisers neue Kleider» und andere Geschichten: nicht altmodisch, sondern für Kinder förderlich.



### Vorlesen für Kinder!

Leider lesen immer weniger Eltern Geschichten oder Märchen vor. Eine Untersuchung der Universität Münster zeigte jedoch, wie wichtig das für Kinder im Vorschulalter ist.

Die Studie belegte eindeutig, dass Kinder, die häufig vorgelesen bekommen, schneller schreiben und lesen lernen. Studienleiter Prof. Dr. Joachim Kahlert stellte weiterhin fest, dass das Vorlesen die Phantasie anregt und zudem eine wichtige Form des sozialen Miteinanders ist. Kinder brauchen einen Ruhepol im hektischen Alltag, besonders vor dem Einschlafen.

Clarimedis

### Trinken gegen Migräne?

Hilft vermehrte Flüssigkeitszufuhr gegen Kopfschmerz? Achtzehn Migräne-Kranke tranken in einem Versuch zwölf Wochen lang täglich etwa einen Liter Wasser mehr als gewöhnlich. Dieser tat seine Wirkung: Sie mussten innerhalb von zwei Wochen 21 Stunden weniger Kopfschmerzen ertragen. Auch die Schmerzintensität wurde als deutlich geringer angegeben.

Studien mit solch kleinen Probandenzahlen sind oft nicht aussagekräftig. Plagt einen jedoch eine schmerzhafte Migräne, ist das Wassertrinken sicher einen Versuch wert.

Medical Tribune

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Abnehmen mit dem inneren Schweinehund

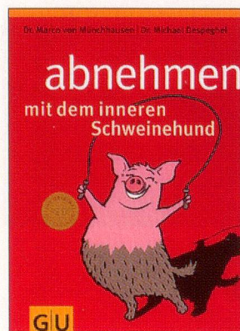
Abnehmen ja – aber dann soll es wenigstens ein bisschen Spass machen. Da haben sich zwei zusammengetan, die es wissen sollten: Marco von Münchhausen («So zähmen sie Ihren inneren Schweinehund») und Michael Despeghe («Fett weg für faule Säcke») nehmen sich in ihrem neuen Buch derjenigen an, die ein paar Pfunde verlieren, sich aber dabei nicht griesgrämig belehren lassen wollen.

Zu viel Gewicht: für viele Menschen ein ständig aktuelles Thema. Aber wie oft sie es auch versuchen, Diät gegen innere Widerstände funktioniert einfach nicht. Man kann die überflüssigen Pfunde aber auch anders angreifen. Dieser amüsante Ratgeber geht positiv und mit einem Augenzwinkern an das Thema Abspecken heran und setzt auf Selbstmotivation und Aussöhnung mit sich selbst. Statt Verboten gibt es Empfehlungen und wirksame Strategien – bis das gesunde Leben sogar dem «inneren Schweinehund» richtig Spass macht.

Wer nicht die x-te Diät machen will, sondern seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten sukzessiv, aber massgeblich umstellen möchte, ist mit diesem Ratgeber auf erfrischende Art und Weise informiert.

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.

**Dr. Marco von Münchhausen/Dr. Michael Despeghe-Schöne, «Abnehmen mit dem inneren Schweinehund», 192 S., broschiert, Verlag Gräfe & Unzer, 2005, ISBN: 3-7742-6958-0; CHF 29.90 / Euro16.90.**





## Schmetterlingsfreude

Das Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratensis*) ist die Blume des Jahres 2006. Ab April verwandelt das zarte Pflänzchen Feuchtwiesen in ein Meer aus rosa-violetten und fast weissen Blüten. Da freut sich der Aurorafalter (*Anthocharis cardamines*): Der erwachsene Schmetterling liebt die nektarreichen Blüten, für seine Raupen ist das Schaumkraut eine wichtige Futterpflanze.

Der Kreuzblütler, mit der Brunnenkresse verwandt, würzt Frischkäse und Quark, Wiesenschaumkrauttee gilt als Heilmittel gegen Rheuma. Mit der Wahl zur Jahresblume soll auf die schleichende Gefährdung durch Entwässerungsmassnahmen aufmerksam gemacht werden.

Zum Schmetterling des Jahres 2006 wurde der Schwalbenschwanz (*Papilio machaon*) gewählt – aus einem erfreu-

lichen Grund: der Bestand hat sich nach einem Tief in den 70er und 80er Jahren leicht erholt. Eine Hauptursache dafür ist wohl ein geringerer Einsatz von Umweltgiften in Gärten und im öffentlichen Bereich, z.B. auf Strassenböschungen.

Der wanderfreudige Falter mit dem eindrucksvollen, flatternden und segelnden Flug ist mit bis zu acht Zentimetern Flügelspannweite einer der grössten einheimischen Tagfalter.

Gartenbesitzer können einen Beitrag zum Schutz des schönen Schmetterlings leisten: An sonnigen Stellen einzelne Dill-, Fenchel- oder Möhrenpflanzen als Raupen-Futterpflanze kultivieren und natürlich auf Gifteinsatz grundsätzlich verzichten. Sorge um Kahlfrass muss man sich nicht machen, denn Schwalbenschwanzraupen treten nie massenhaft auf.

Auf feuchten Wiesen wächst das Wiesenschaumkraut massenhaft – zur Freude des Aurorafalters (links).

Der Schwalbenschwanz (rechts), Schmetterling des Jahres 2006, ist einer der prachtvollsten einheimischen Falter.

### Neue Kurse an der Freiburger Heilpflanzenschule

Die Freiburger Heilpflanzenschule unter der Leitung von Heilpflanzenexpertin Ursel Bühring bietet seit Jahren qualifizierte berufsbegleitende und Kurzausbildungen in Phytotherapie, Frauen-Naturheilkunde und Aromatherapie.

Neu im Programm ist die Kurzausbildung «Naturheilkundliche Altenpflege». Die Ausbildung vermittelt an insgesamt neun Kurstagen praxisorientiertes Wissen über die Anwendung von Heilpflanzen sowie Fertigkeiten zur Besserung und Erleichterung der vielfältigen Beschwerden alter, kranker und sterben-

der Menschen. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit namhaften Schweizer Pflegeexperten statt.

Information und Kursanmeldung bei:  
Freiburger Heilpflanzenschule  
Inhaberin Ursel Bühring  
Zeichenweg 6  
DE-79111 Freiburg  
Tel. (0049) 0(761) 55 65 59 05  
Fax (0049) 0(761) 55 65 59 06  
E-Mail: [info@heilpflanzenschule.de](mailto:info@heilpflanzenschule.de)  
Internet: [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)

## Fakten & Tipps

### Molkosan® Vitality für eine gesunde Verdauung und mehr Vitalität



Ganz neu erhältlich ist ein gesundes und wohlschmeckendes Getränk, das der Verdauung auf die Sprünge hilft: Molkosan® Vitality. Wie A.Vogel Molkosan® zeichnet sich Molkosan® Vitality durch einen hohen Anteil an physiologisch wertvoller rechtsdrehender L(+)-Milchsäure aus – und es schmeckt gut: Die Zugabe von duftendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma verleiht Molkosan® Vitality einen feinen und erfrischenden Geschmack.

Maisdextrin im neuen Drink sorgt für viele Ballaststoffe, die die Verdauung auf natürliche Weise fördern. Durch die L(+)-Milchsäure wird die Darmflora günstig beeinflusst, Grüntee enthält wertvolle natürliche Antioxidantien und Bitterstoffe, der Säure-

re-Basen-Haushalt wird durch Molkosan® Vitality ideal unterstützt.

Molkosan® Vitality ist ein erfrischendes und bekömmliches Getränk, ob zu Hause, unterwegs oder auf Reisen. Zwei gehäufte Kaffeelöffel (11 Gramm) Pulver in 200 Milliliter kaltes Wasser gerührt, täglich einmal eingenommen, leisten einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.

Molkosan® Vitality enthält keine Konservierungsstoffe und ist ohne glutenhaltige Rohstoffe sowie selbstverständlich ohne Gentechnik hergestellt.

Molkosan® Vitality gibt es in praktischen, wieder verschliessbaren Dosen für zu Hause (Inhalt 275 Gramm) sowie (nur in der Schweiz) in Portionenbeuteln (12 x 11 Gramm) für unterwegs. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

## Kochkurs «Kräuter & Sprossen»

Wer Lust hat, Familie oder Freunde mit gesunden und leichten Menüs zu verwöhnen, ist hier an der richtigen Adresse: A.Vogel und die «Praxis für Ernährungsfragen» Roggwil zeigen Ihnen, wie einfach es ist, raffinierte Apéro-Ideen, Hauptgerichte, Saucen und Desserts zu kochen. Lernen Sie mit A.Vogel die faszinierende Welt der Heil- und Küchenkräuter sowie der frischen Sprossen kennen. Samstag, 6. Mai 2006, 9.30 - 13.30 Uhr  
Ort: Schulküche Primarschule Roggwil TG  
Kosten: CHF 120.- inkl. Fachvortrag, Essen und Kursunterlagen.



Anmeldungen bis zum  
27. April 2006 bei:  
Praxis für Ernährungs-  
fragen  
St. Gallerstr. 72  
CH-9325 Roggwil  
Tel. (0041) (0)71 450  
09 03  
E-Mail: [info@ernaeh-  
rungsfragen.ch](mailto:info@ernaeh-<br/>rungsfragen.ch)  
Internet: [www.ernaeh-  
rungsfragen.ch](http://www.ernaeh-<br/>rungsfragen.ch)

praxis für  
**ernährungsfragen**  
wohlbetunden essergerne

**A.Vogel**

## Vielfältiges Bakterienleben im Magen

Im menschlichen Magen geht es wesentlich lebendiger zu als bisher gedacht: In dem äusserst sauren Milieu leben jede Menge Bakterien.

Das haben Wissenschaftler um Elisabeth Bik von der Universität Stanford herausgefunden. Viele der neu entdeckten Mikroorganismen unterscheiden sich deutlich von Bakterien, wie sie beispielsweise im Mund oder in der Speiseröhre vorkommen und ähneln teilweise den Bakterien in heissen Quellen und anderen Lebensräumen mit extremen Umweltbedingungen.


Lange Zeit galt der menschliche Magen als nahezu bakterienfreie Zone. Wegen des niedrigen pH-Werts der Magensäure könnten dort Mikroorganismen nicht gedeihen, hiess es. Diese Ansicht musste vor etwa zwanzig Jahren mit der Entdeckung des für Magengeschwüre mitver-

antwortlichen *Helicobacter pylori* in der Magenschleimhaut revidiert werden. Dieses Bakterium kann sich mit einem basischen Schutzschild vor der menschlichen Magensäure schützen und so in die Schleimhaut eindringen, wo der pH-Wert höher ist.

Nun entdeckten die Forscher, dass zahlreiche weitere Bakterien die «ökologische Nische Magen» besiedeln. Sie nahmen Proben aus der Magenschleimhaut von 23 Freiwilligen und konnten neben *Helicobacter* insgesamt 128 verschiedene Arten von Bakterien identifizieren.

Zehn Prozent davon unterschieden sich genetisch deutlich von allen bisher bekannten Bakterien. Weitere Studien sollen die Zusammensetzung der Magenflora und deren Bedeutung für die Gesundheit näher untersuchen.

[wissenschaft.de](http://wissenschaft.de)



*Helicobacter pylori* hat Konkurrenz bekommen. Im menschlichen Magen (über-)leben viel mehr Bakterien, als man bisher ahnte.