

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

**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:** 30.01.2025

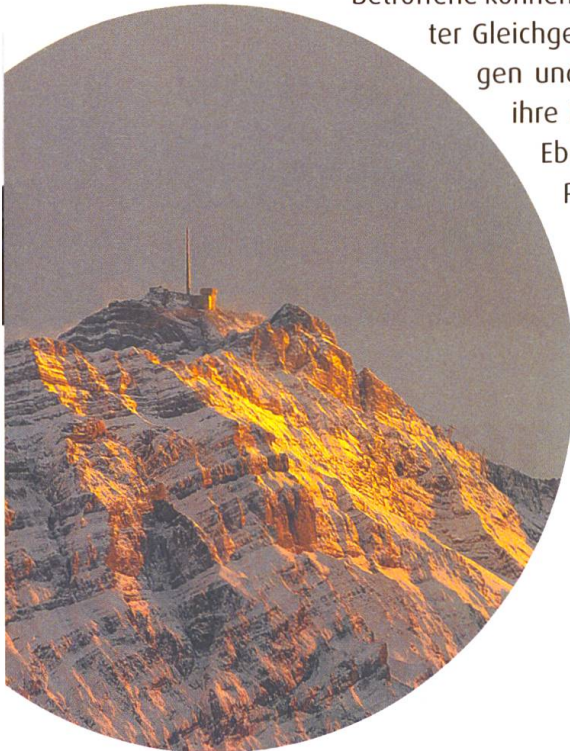
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Parkinson-Gipfeltreffen auf dem Säntis

Sie wurden erst vor wenigen Wochen oder Monaten mit der Diagnose Parkinson konfrontiert? Sie haben viele Fragen, bislang aber keine befriedigenden Antworten erhalten? Das macht unsicher und überfordert.

Aus diesem Grund organisieren die Parkinson-Selbsthilfegruppe «SHG Jupp Säntis» und die Rehaklinik Zihlschlacht gemeinsam das Gipfeltreffen. Dabei werden ausgewiesene Fachärzte der Psychologie und der Neurologie sowie Therapeuten und Fachpersonen aus dem Pflegebereich und natürlich Mitglieder der Selbsthilfegruppe ihre Erfahrungen sowie hilfreiche Impulse und Ideen weitergeben.

Betroffene können so einen Tag unter Gleichgesinnten verbringen und Antworten auf ihre Fragen erhalten. Ebenfalls auf dem Programm steht ein Podiumsgespräch mit Fachleuten und Betroffenen. Im Anschluss ist das Publikum zur Fragerunde eingeladen.



### Säntis Gipfeltreffen, Mittwoch, 11. April 2018

Anmeldungen (Achtung: eingeschränkte Teilnehmerzahl!) und Fragen an [juppsaentis@bluewin.ch](mailto:juppsaentis@bluewin.ch) oder Tel. +41 (0)71 461 26 03.

Anmeldeschluss ist Freitag, 9. März 2018.

## Buchtipp

Stimmungen schwanken, das kennt jeder. Doch wenn überdurchschnittlicher Stress die Gefühlslage in Richtung Depression verschiebt, heisst es:

handeln. Einen Arzt aufzusuchen, ist sicher ratsam. Sich gleich synthetische Antidepressiva verschreiben lassen, eher nicht. Dr. Wormer richtet den Fokus darauf, dass bestimmte Mangelzustände (Schilddrüsen-

hormone, Vitamine, Mineralstoffe) mit einer Depression verbunden sein können. Gelingt es, Abhilfe zu schaffen, komme oftmals auch die seelische Dysbalance wieder ins Lot. Wormers Ratgeber listet natürliche Antidepressiva, ihr Vorkommen und ihre Anwendung auf und stellt Alternativen zu chemischen Antidepressiva vor: pflanzliche Antidepressiva (z.B. Rosenwurz), Schlafkuren, Methoden des Stressabbaus (z.B. Progressive Muskelentspannung) und Psychotherapie. Ein nützliches Büchlein für alle, die sich einen raschen Überblick zum Thema verschaffen möchten.

**«Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber» von Dr. Eberhard Wormer, 126 S., Mankau Verlag 2017, broschiert**

ISBN: 978-3-86374-423-6

Preis siehe Bestellkarte



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

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





Foto: Andreas Kunze/DGfM

Der Wiesenchampignon (*Agaricus campestris*) ist die wildwachsende Form des Zuchtchampignons. Doch er ist aufgrund intensiver Grünlandnutzung und Überdüngung immer seltener anzutreffen, wie die Deutsche Gesellschaft für Mykologie berichtet. Deshalb hat sie ihn zum Pilz des Jahres 2018 ernannt. Der Wiesenchampignon ist eine von 60 heimischen Arten und wächst auf Erde, Kompost, Laub- und Nadelstreu. Die Fruchtkörper des Wiesenchampignons erscheinen zwischen Juli und Oktober. Bei der Reife verfärben sich die Lamellen durch die Sporen von rosa nach schokobraun.

Das ist auch bei seinem giftigen Verwandten, dem Karbol-Champignon (*Agaricus xanthodermus*) der Fall, mit dem er leicht verwechselt werden kann. Ein unangenehmer Tintengeruch sowie eine intensive Gelbfärbung im unteren Stielfleisch machen die Hauptunterschiede deutlich.

30%

In der Schweiz geht mindestens jeder Dritte (in Deutschland fast jeder Zweite) krank zur Arbeit. Dabei ist der volkswirtschaftliche Schaden grösser als wenn man daheim bliebe.

## Neue Richtlinien für Blutdruckwerte?



Seit November 2017 gilt in den USA ein tieferer Grenzwert für Bluthochdruck: 130/80 mmHg. Für Schweizer und Deutsche gelten Werte von 140/90 mmHg und darüber. US-Mediziner begründen die Senkung des Wertes im Fachblatt «Hypertension» damit, dass bereits eine leichte Überschreitung des Normalwerts von 120/80 mmHg zu Gesundheitsschäden führen kann. Bluthochdruck ist

neben Rauchen einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Vieles spricht aufgrund neuer Studienergebnisse dafür, die Werte anzupassen. Die europäischen Richtlinien werden voraussichtlich im Juni 2018 überarbeitet. Laut Schweizerischer Hypertonie-Gesellschaft wird sich dann auch in der Schweiz die Frage nach einer Änderung stellen.

## Blütenpollenextrakte helfen bei Prostatitis

Unter dem Begriff Prostatitis werden verschiedene Beschwerden des Urogenitalsystems, Beckenbodens und Afters zusammengefasst. Als Ursachen gelten Autoimmunstörungen, neurogene Entzündungen sowie bakterielle Infektionen. Das Krankheitsbild beinhaltet Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, häufigen Harndrang, Harnabflussstörungen sowie Schmerzen in der Penis-, Damm- sowie in der Lendengegend. Eine Übersichtsarbeit italienischer Forscher kommt zu dem Schluss, dass Blütenpollenextrakte eine Alternative zur Standardtherapie mit Antibiotika, Entzündungshemmern und Alpha-Blockern sein können. Der in den verschiedenen Studien am häufigsten genannte Extrakt bestand aus einem Mix von Pollen aus Roggengras, Mais und Wiesen-Lieschgras. Die verwendeten Naturheilmittel hatten auch bei längerer Einnahmezeit kaum Nebenwirkungen und führten zu einer signifikanten Reduktion der Symptome sowie zur Verbesserung der Lebensqualität. Die Einnahme sollte unbedingt mit einem Arzt abgesprochen werden, besonders bei Allergien. Blütenpollenextrakte sind in Drogerien (z.B. Chrüterhüsli Basel) und Apotheken erhältlich.



*Der Körper ist nun einmal so ausgerüstet, dass er zur Selbstheilung greifen kann, wenn man ihn dabei nicht stört, sondern in seinen lebenswichtigen Bemühungen unterstützt.*

Alfred Vogel



## Vitamin unterstützt Haut bei der Regeneration

Eine australische Studie im «The New England Journal of Medicine» zeigt, dass eine Form des Niacins (veralt.: Vitamin B3), das sogenannte Nicotinamid, die Hautzellen darin unterstützt, UV-Schäden zu reparieren. Eine zweimal tägliche Gabe des Stoffes über ein Jahr führte bei den Probanden dazu, dass Weisser

Hautkrebs um 23 Prozent seltener diagnostiziert wurde, verglichen mit einer Placebo-Gruppe. Auch die Vorfälle an Vorstufen zu Hautkrebs reduzierten sich um 15 Prozent. Alle Teilnehmer waren bereits vorher mehrfach von Hautkrebs betroffen. Das Vitamin unterstützt die Reparatur der DNA in Hautzellen, wel-

che durch Sonnenlicht geschädigt wurden. Auch das Immunsystem wird offenbar gestärkt, indem die Hautzellen eine Extraportion Energie erhalten, wenn sie sich im Reparaturmodus befinden, beispielsweise nach dem Sonnenbad. Niacin kommt in Fleisch, Geflügel, Pilzen, Milchprodukten sowie Weizenkleie und Naturreis vor.

## Nanopartikel verschlimmern chronische Darmentzündungen

Titandioxid findet sich als Lebensmittelzusatzstoff E-171 in Zuckerguss und Kaugummi. Das weisse Pigment wird aber auch in Tabletten, Sonnencremes und Zahnpasta verwendet. Für Gesunde sind diese Nanopartikel im Rahmen der Grenzwerte zwar ungefährlich, für Menschen

mit chronischen Darmentzündungen könnten sie jedoch die Beschwerden verschlimmern. Wissenschaftler der Universität Zürich fanden in Laborversuchen an menschlichen Zellen heraus, dass sich der Stoff in Darmzellen und Fresszellen anreichert und die ohnehin überschüssige

Immunantwort damit verstärkt und die Darmschleimhaut weiter schädigt. Die Forscher empfehlen daher Betroffenen, auf Produkte mit Titandioxid zu verzichten. Produkte mit Titandioxid können z.B. mit der App oder der Webseite [codecheck.info](http://codecheck.info) ermittelt werden.

## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel



### Frühlingstag: Fit und frisch ins Frühjahr

Do, 22. März, Sa, 14. April und Sa, 28. April 2018  
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

#### Programm:

- \* A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
- \* Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- \* Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
- \* Fachvortrag «Fit und frisch ins Frühjahr» (Dr. med. Silvia Bommer)
- \* Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
- \* Rundgang durch die Produktion (nur Donnerstag)
- \* Herstellen eines eigenen Produktes
- \* Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. CHF 5.- Gutschein)
- \* Degustation
- \* Geschenk

CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

### Heilpflanzenschaugarten in Teufen:

Tauchen Sie ein in die Heilpflanzenwelt von Alfred Vogel! Wo einst der Naturheilkunde-Pionier lebte und die Kräuter für seine Frischpflanzen-Präparate anbaute, können sich Interessierte in die Welt der Heilpflanzen einführen lassen und die Naturzusammenhänge hautnah erleben.

### Anmeldung für Roggwil/Teufen:

Bioforce AG, Grünastrasse 4, 9325 Roggwil TG  
Tanja Fässler, 071 454 62 42  
[t.faessler@bioforce.ch](mailto:t.faessler@bioforce.ch)  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)