

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**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:** 30.01.2025

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



## Pflanzen gegen Husten

Husten kann viele verschiedene Ursachen haben. Bei Erkältungskrankheiten setzt meist zunächst ein trockener Husten ein, um später in einen produktiven, schleimlösenden Husten überzugehen. Dagegen gibt es verschiedene wirksame Heilpflanzen sowie die Kombination aus diesen.

★ *Pflanzen gegen trockenen und Reizhusten:*

Eibischwurzel, Huflattich, Isländisch Moos, Königskerze, Lindenblüten, Malvenblüten, Sonnentau, Spitzwegerich, Thymiankraut

★ *Schleimlösende Pflanzen:*

Andorn, Anis, Efeukraut, Eukalyptus, Fenchel, Myrte, Pfefferminze, Primelwurzel, Rottannenknochen, Süssholzwurzel



Mehr zum Thema erfahren Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Husten.

23 %

... an den Gesamtausgaben für Nahrungsmittel gaben die Schweizer 2020 für Fleisch und Fleischwaren aus.

## Saubere Luft verringert das Demenzrisiko

Eine Studie kalifornischer Wissenschaftler an Personen im Alter von 74 bis 92 Jahren zeigte, wie sich die Feinstaubbelastung auf das Demenzrisiko auswirkt. Über zehn Jahre lang wurden die Probanden kognitiven Tests unterzogen sowie Messungen der Luftqualität am jeweiligen Wohnort durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass eine 10-prozentige Reduktion der Feinstaubpartikel (2,5 µm) eine Verringerung des Demenzrisikos um 14 Prozent zur Folge hatte. Und das unabhängig von Alter, Bildungsstand oder kardiovaskulären Erkrankungen.

## Zunehmend mehr Frauen klagen über Stress

Neben klassischen Risikofaktoren für Schlaganfälle und Herzinfarkte (wie z.B. Diabetes und Bluthochdruck) rücken mehr und mehr andere Einflüsse, etwa Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen und Erschöpfung ins Zentrum der Forschung. Laut Schweizer Wissenschaftlern stieg im Zeitraum von 2012 bis 2017

der durch Arbeitsbelastung ausgelöste Stress bei Männern und Frauen von 59 auf 66 Prozent. Müdigkeit und Erschöpfung stiegen von 23 auf 29 Prozent, Schlafstörungen von 24 auf 29 Prozent – in beiden Fällen bei Frauen etwas mehr als bei Männern. Gleichzeitig nahm auch die Anzahl von vollbeschäftigten

Frauen zu. Die Experten vermuten daher einen (erwartbaren) Zusammenhang zwischen Berufstätigkeit, häuslichen Aufgaben und erhöhtem Stress mit den beschriebenen negativen Folgen.





### Pampelmuse: fruchtig, bitter und gesund

Die aus Südostasien stammende Frucht *Citrus grandis* wird nicht nur verzehrt, sondern traditionell auch zur Behandlung von Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Husten sowie gegen Angstzustände und Schlafstörungen eingesetzt. Eine Vielzahl von Inhaltsstoffen in allen Pflanzenteilen macht die Pampelmuse für die Forschung interessant; ihr Potenzial wird daher hinsichtlich antioxidativer, anti-entzündlicher, antimikrobieller, krebshemmender, blutfett- und blutzuckersenkender Wirkungen untersucht, wie Mediziner aus Bangladesh, Brunei und Malaysia kürzlich berichteten.

Die Pampelmuse ist übrigens Stammpflanze verschiedener anderer Zitrusfrüchte: Die Orange entstand aus der Kreuzung mit der Mandarine, die Grapefruit aus der Rückkreuzung mit der Orange und die Pomelo (Bild) aus der Kreuzung mit der Grapefruit.



### Komplementärmedizin in der Krebstherapie

In der Onkologie werden zwar häufig komplementärmedizinische Therapien eingesetzt, wissenschaftlich abgestützte Empfehlungen hierzu fehlten bislang allerdings. Unter Mitwirkung mehrerer deutscher Fachgesellschaften wurde nun erstmals eine Leitlinie zu diesem Thema veröffentlicht.

Akupunktur wird bei Frauen mit Brustkrebs und Tumorschmerzen empfohlen, bei vielen anderen Krebsarten wird dazu eine Kann-Empfehlung ausgesprochen. Tai Chi, Qigong und Yoga erhalten bei Fatigue eine Sollte-Empfehlung. Akupressur bekam bei Erschöpfung, Übelkeit und Erbrechen eine Kann-Empfehlung. Bei vielen weiteren Therapieoptionen konnte aufgrund fehlender Studiendaten allerdings keine Empfehlung abgegeben werden.



Welche komplementären Therapien die Leitlinie noch empfiehlt: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Krebs.

## Naturkosmetik selbst gemacht



Tipp von  
Valerie Jarolim,  
zertifizierte  
Diplom-Kräuter-  
pädagogin und dipl.  
Aromafachberaterin

### Zutaten (für 3 Vollbäder):

- \* 15 EL grobkörniges Natursalz
- \* 10 TL Kräuter und Blüten
- \* 5 TL Pflanzenöl (Oliven-, Mandel-, Jojobaöl oder Ähnliches)
- \* 15 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- \* 5 Tropfen ätherisches Rosengeranienöl







## Nüsse: Gut für Herz, Darm und Gehirn

Nüsse sind gesund: Alfred Vogel empfahl, eine Handvoll täglich zu essen, denn sie sind u.a. reich an Alpha-Linolensäure (ALA), einer mehrfach ungesättigten Fettsäure. Belegt ist die positive Wirkung von Nüssen auf die Herzgesundheit und Krebs. Aber auch ein um bis zu 10 Prozent geringeres Sterberisiko steht mit einer täglichen Aufnahme von

ALA-reichen Lebensmitteln in Zusammenhang. Die Erdnuss enthält zwar wenig ALA, punktet aber mit anderen Inhaltsstoffen. Laut einer kleinen Studie an jungen, gesunden Erwachsenen kann der häufige Konsum von Erdnüssen zu einer signifikanten Reduktion von Stressmarkern (z.B. Cortisol) sowie zu einer verbesserten Gedächtnisleistung

führen. Der Wirkungszusammenhang besteht hier aufgrund der in Erdnüssen enthaltenen Polyphenole sowie der im Darm durch Bakterien produzierten lang- und kurzkettigen Fettsäuren. Erdnüsse sind Hülsenfrüchte und mit Erbsen und Bohnen verwandt.

Fazit: Ein guter «Nuss-Mix» kann sich positiv auf Herz, Darm und Gehirn auswirken.

## Serie, Teil 5

### Zubehör:

\* Schüssel \* Löffel \* verschliessbares Glas

### Zubereitung:

Natursalz, Pflanzenöl und Blüten werden in einer Schüssel gemischt. Dann das ätherische Öl in das Glas tropfen und dabei so drehen, dass die Seitenwände benetzt werden. Danach löffelweise die Öl-Blütenmischung einfüllen und das Glas abschliessend leicht schütteln. Verschliessen und mit Inhalt und Datum beschriften.

### Anwendung:

Das Blütenbadesalz wird in das einlaufende Badewasser gestreut. Die Zutaten verteilen sich im warmen Wasser und pflegen die Haut. Möchte man nicht, dass die Blüten frei im Wasser schwimmen, kann das Badesalz auch in kleine Säckchen gefüllt werden, die man in die Wanne hängt. Nach dem Baden ist kein Eincremen notwendig.

Dunkel gelagert, ist das Blütenbadesalz etwa drei Monate haltbar.

**Extra-Tipp von Valerie Jarolim:** «Bei der Wahl der Blüten sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es können getrocknete Blütenknospen und Blütenblätter von Rose, Gänseblümchen, Holunder, Ringelblume, Lavendel und Malve verwendet werden. Die Blüten der Malve färben aufgrund ihrer natürlichen Pflanzenfarbstoffe das Badewasser hellblau, was für einen tollen Effekt sorgt. Es darf auch mehr oder weniger bis gar kein Pflanzenöl für das Blütenbadesalz verwendet werden. Je nachdem, wie reichhaltig man die Feuchtigkeitspflege haben möchte.»

Rezepte entnommen aus:

Valerie Jarolim, «Nachhaltig schön. Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuss», Ennsthaler Verlag, Best.-Nr. 487  
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages