Blick in die Welt

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 5: **Natürliche Geburten**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vitamin D hält Frauenknochen stabil

Wenn alle Frauen mittleren Alters mehr Vitamin D zu sich nehmen würden, könnte das Problem der Osteoporose drastisch reduziert werden. Zu dieser Auffassung kommen britische Mediziner der Universität Cambridge in einer soeben veröffentlichten Studie. Der Knochenschwund, bzw. die Osteoporose tritt hauptsächlich bei Frauen jenseits der Menopause auf. Die Knochensubstanz wird abgebaut und die Knochen brechen leichter.

Durch Störungen des Calcium-Stoffwechsels nach den Wechseljahren kommt es zum gesteigerten Knochenschwund. Calcium als ein Hauptbestandteil der Knochensubstanz wird dann verstärkt aus dem Knochen herausgelöst. Vitamin D könnte diese Störung vermindern, denn es hat eine regulierende Wirkung auf den Calcium-Haushalt des Menschen. Die britischen Wissenschaftler fanden heraus, dass Frauen, die viel Vitamin D im Blut hatten, auch wesentlich weniger vom Knochenabbau betroffen waren als Frauen mit geringen Vitamin D-Werten.

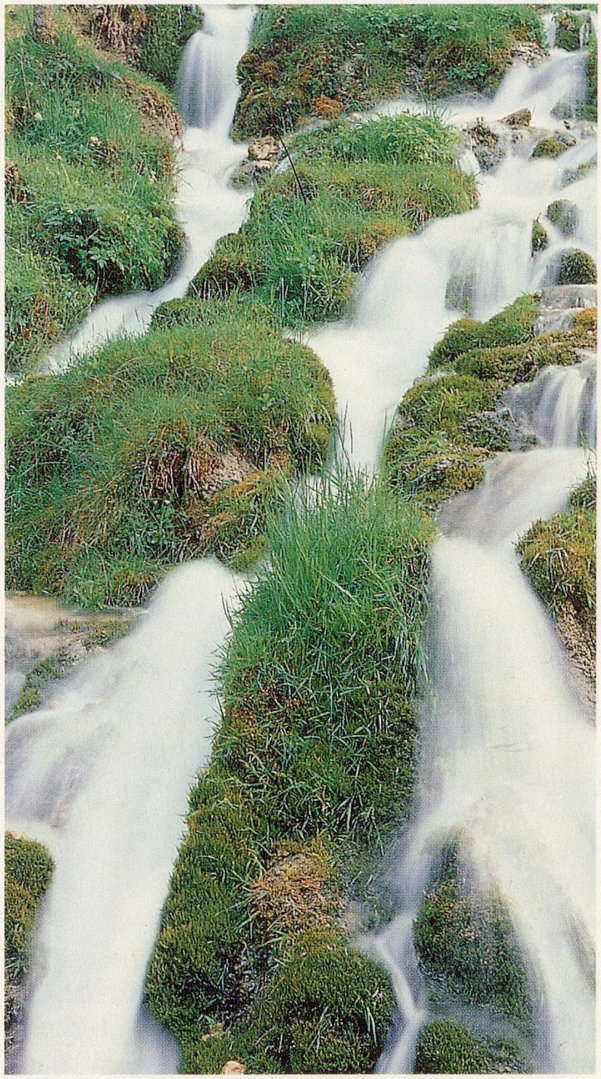
Das Vitamin D wirkt besonders auf Knochenaufbau, Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, Nervensystem und Muskulatur. Es kommt reichlich vor allem in Lebertran, in geringeren Mengen auch in Butter, Milch und Eigelb vor.

Sanfte Osteuropa-Reisen

Zahlreiche unberührte Landschaften sind in Osteuropa bis heute erhalten geblieben. So zum Beispiel in Ungarn, wo sich sogar bis in die Nähe der Hauptstadt Budapest eine weite Ebene ausbreitet, die den Pflanzen und wilden Tieren noch ungestörte Lebensräume bietet. Naturliebhaber aus ganz Europa reisen gerne auch in die berühmten Vogelparadiese im Südwesten des Landes.

Nun aber will man versuchen, diese Gebiete nicht mit Massentourismus und all seinen Auswüchsen zu zerstören. Verschiedene Organisationen, denen es ein Anliegen ist, Naturschönheiten zu bewahren, bieten jetzt Möglichkeiten an, solche Ferienreisen auf schonende, sanfte Art zu gestalten – auch in andere, äusserst sehenswerte Naturgebiete Osteuropas:

- Schweizerischer Vogelschutz (SVS), Osteuropa-Reisen, Postfach, CH-8036 Zürich
- Aquila Naturschutz GmbH, Postafiok 8, H-4015 Debrecen 15
- Europäisches Naturerbe, Güttinger Strasse 19, D-W-7760 Radolfszell 1



Unberührte Naturlandschaften brauchen heute den Schutz des Menschen.