

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 5: Natürliche Geburten

**Rubrik:** Blick in die Welt

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

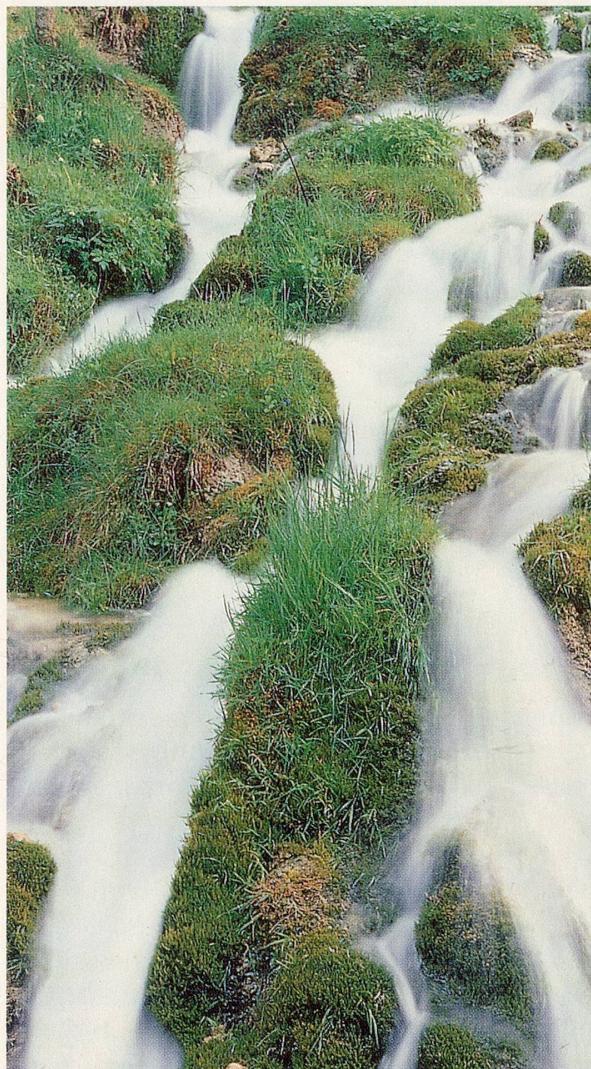
## Sanfte Osteuropa-Reisen

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 sei-

nen 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, Postafiock 8,  
H-4015 Debrecen 15
- Europäisches Naturerbe,  
Göttinger Strasse 19,  
D-W-7760 Radolfzell 1



**Unberührte Naturlandschaften brauchen heute den Schutz des Menschen.**