

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 6: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa : chronische Darmerkrankungen bei Teens und Twens  
  
**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:** 22.01.2026

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

## Cola kontra Knochen

Die vermutlich jüngste Patientin mit Osteoporose («Knochenschwund») ist 11 Jahre alt. Infolge eines Bagatellunfalles erlitt das Kind einen Knochenbruch. Ursache dieser Fraktur: die Ernährung. Weil die Eltern berufstätig waren, hat sich das Mädchen praktisch nur von Keksen und Cola ernährt. Für die Knochen sind vor allem phosphorhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Cola, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol auf die Dauer schädlich. Bei Kindern lässt sich die normale Knochendichte durch Bewegung und kalziumhaltige Ernährung relativ schnell wieder herstellen. Anders bei älteren Menschen: Milch und Milchprodukte sowie Joghurt, Quark, Käse, grünes Gemüse (Brokkoli, Kohl) und kalziumhaltige Mineralwasser sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Auch *Urticacalcin* von A. Vogel wird bei Störungen des Kalkstoffwechsels eingesetzt. Das homöopathische Kombinationspräparat ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

• CU



## Wasser in den Beinen – was tun?

Am 25. Juni 1997 findet von 19 bis 21 Uhr im SWICA Gesundheitszentrum in St. Gallen eine öffentliche Information zum Thema Wasseransammlung in den Beinen (Beinödeme) statt. Hauptthema sind Schwellungen bei Krampfadern und anderen Venenleiden sowie Durchblutungsstörungen, die oft bei warmem Wetter auftreten – Beschwerden, bei denen das A. Vogel-Präparat *Aesculaforce* Venen-Tropfen und -Tabletten (in D: Venen-Tropfen) angewandt wird. Neben einem Arzt und einer Naturheilpraktikerin werden eine Physio- sowie eine Lymphdrainage-Therapeutin den Informationsabend gestalten.

Weitere Informationen: SWICA Gesundheitszentrum, Vadianstrasse 26, CH 9001 St. Gallen, Telefon CH 071 / 226 82 82.

## Kochen mit Hanf

Hanf ist eine der vielseitigsten Nutzpflanzen, die es gibt. Vormals wurde sie zur Gewinnung vieler Produkte des täglichen Gebrauchs fleissig angebaut, seit rund 40 Jahren gehört sie zu den «Geächteten». Dennoch scheint ihr erneuter Vormarsch nicht zu stoppen zu sein. Darüber, dass es gesunde Arten gibt, die Hanfpflanze im Alltag zu verwenden, existieren inzwischen Bücher zuhauf. Eine kleine «Hanf-Kochfibel» ist im Hanf Center Zürich erhältlich. Sie enthält viele probierenswerte Rezepte, u.a. folgendes für eine *Hanf-Nudeln Mascarpone* (4 Personen):

**Zutaten:** 600 g Don Roberto-Hanf-Nudeln, 200 g Speckwürfeli, 500 g Mascarpone, schwarzer Pfeffer, Salz, Petersilie, Thymian und Reibkäse.

**Zubereitung:** Die Hanf-Nudeln im Salzwasser al dente kochen. Für die Sauce die Speckwürfeli anbraten, Mascarpone hinzufügen und schmelzen lassen. Würzen mit frisch gemahlenem Pfeffer, Petersilie und Thymian. Reibkäse nach Belieben zum Bestreuen. Ideale Beilage: ein gemischter Saison-Salat. *En Guete!* • CU

## Die GN-Themen im Juli

Hepatitis: Leberentzündungen – mit und ohne Gelbsucht

Eine interessante, wenig bekannte Therapie: Spritzen mit Kochsalz

Die «prominentesten» Rezepte mit frischen Sommerkräutern

Was vermag die Homöopathie in der Zahnheilkunde?

Übertriebene Erwartungen beim «Wunderhormon» Melatonin

Bambus: Das grösste Gras der Welt