

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 4: Kuren mit Moor und vielem mehr

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 30.01.2026

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

Dr. Max O. Bruker gestorben

Schon am 6. Januar ist der Internist, Ernährungswissenschaftler und Erfolgsautor medizinischer Bücher («Unsere Nahrung – unser Schicksal») im Alter von 91 Jahren in Lahnstein gestorben. Der Gründer der GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung) hielt viele Krankheiten für ernährungsbedingt, z.B. Zivilisationskrankheiten wie Immunschwäche, Krebs, Gefässerkrankungen, Krankheiten der Verdauungsorgane, etc. Dr. med. Bruker, von den Medien gern «Vollwertpapst» genannt, propagierte den Frischkornbrei nach Prof. Kollath und engagierte sich ein Leben lang für freie Informationen über Ernährung und ihre Wirkung auf den Menschen. Er schrieb: «Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr zutraut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist.» Angesichts der Tatsache, dass «Äpfel, Tomaten und Mohrrüben keine Lobby haben», meinte er mit einem Seitenhieb auf die grossen Lebensmittelkonzerne: «Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.» Zwischen Alfred Vogel und Dr. Bruker gab es eine Zeitlang eine rege Korrespondenz, vor allem über die Umsetzung der Vollwerternährung im klinischen Bereich.

Moderne Quacksalberei

Hühnerbrühe mit Nudeln und Echinacea soll helfen, das Immunsystem zu unterstützen. «Brain Gum», ein Kaugummi mit Phosphatidylserinen aus Sojabohnen, soll die Konzentration fördern und altersbedingte Gedächtnisverluste rückgängig machen – und dabei schneller und besser wirken als Ginkgo biloba. Ein Herz-Knabberriegel mit der Aminosäure L-Arginin soll als Diätmassnahme bei Herz-/Gefässkrankheiten eingesetzt werden. Gegen solche und andere Angebote auf dem Functional Food-Markt, der in den USA immerhin 15 Billionen Dollar pro Jahr ausmacht, schlagen Wissenschaftler Alarm und fordern

die US-Behörde Food and Drug Administration (FDA) zu strengeren Kontrollen auf. Bruce Silverglade von CSPI (Wissenschaftszentrum im Öffentlichen Interesse) konstatiert: «Allzu oft versuchen die Firmen nur, aufgrund der wachsenden Nachfrage nach alternativen Heilmitteln abzusahnen.»

Algen im Gartenteich

Algen sind ein wichtiger Bestandteil des biologischen Gleichgewichts in Biotopen und kleinen Teichen. Doch sobald die Temperaturen ansteigen, vermindert sich der Sauerstoffgehalt im Wasser, die natürliche Selbstreinigung nimmt ab, und die Algen vermehren sich zu stark. Neu auf dem Markt ist der biologische Wasserkklärer «Taodex Bio-teichklar», der keine schädliche Wirkung auf eventuell vorhandene Fische, Molche, Salamander etc. hat. Info:

Heggli Naturprodukte, Postfach 53, CH 8204 Schaffhausen, Tel. CH 052/625 75 81.



Berner Wildpflanzenmarkt

Der traditionelle Wildpflanzenmärit findet dieses Jahr am 2. Mai von 7 bis 18 Uhr auf dem oberen Waisenhausplatz statt. Im Angebot stehen nicht nur über 250 einheimische Stauden,

Gehölze und Samen (Hauptthema 2001: Balkonbepflanzungen mit Wildblumen und Kräutern) sondern auch Tee-, Gewürz- und Heilpflanzen sowie viele weitere Attraktionen.

Messe Gesund in Basel

Parallel zur «Muba» findet in Basel vom 4. bis 13. Mai die grösste Schweizer Gesundheitsmesse «Gesund 2001» statt. Versäumen Sie nicht, in der Halle 3 (Stand e24) die Bioforce-Bar zu besuchen, an der Sie nicht nur die neueste Bambu-Kreation probieren, sondern auch als Messeaktion einen Bambu-Shaker (inkl. Rezepte) mitnehmen können. Als erfrischendes und entschlackendes Fitnessgetränk wird Ihnen Molkosan offeriert. Am Bioforce-Stand ist auch zum ersten Mal das A. Vogel-Gesundheitsforum an einer Messe präsent. Sprechen Sie mit den Experten und Beratern, und informieren Sie sich über diese interessante Dienstleistung im Gesundheitsbereich.

Messe Body & Health

Vom 27. bis 29. April findet im Nürnberger Messezentrum eine neuartige Gesundheitsmesse statt. Die Besucher erleben eine bunte Mischung aus Ausstellung, Informationsbörse und Mitmach-Programm. Neben dem gesamten Spektrum gesundheits- und fitnessrelevanter Themen wird auch die grosse Sonderchau «Öko-Markt & Öko-Bau» interessant sein.

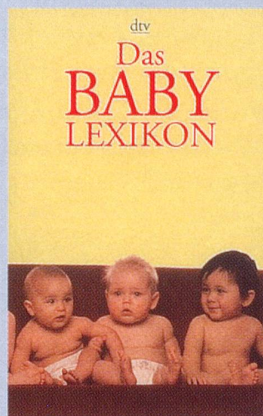
Fakultät für Bioenergetik

Seit Anfang 2000 gibt es in Genf eine Internationale Fakultät für Angewandte Bioenergetik. Gelehrt werden u.a. das taoistisch-buddhistische Übungssystem, das auch unter dem Namen Taoistische Interne Alchimie bekannt ist, sowie verschiedene Qui Gong-Methoden. Kontaktadresse: Rosemarie Weibel, 15, rue de l'Ancien-Lavoir; CH 1247 Anières/Genève, Tel. und Fax 022/751 06 09

BUCHTIPP

ABC für junge Eltern

Natürlich sind zuerst Freude, Überraschung und Dankbarkeit da. Doch das wonnige kleine Ding, das als neue Erdenbürgerin oder neuer Erdenbürger den Alltag der jungen Eltern sehr rasch zu bestimmen beginnt, will nicht nur bestaunt und geknuddelt werden: Es hat Bedürfnisse. Für junge Eltern beginnt damit wenn nicht der Stress, so doch eine anstrengende Lebensphase. Hoch willkommen sind da Rat und Tat von Grossmüttern (und Grossvätern), und ebenso hoch willkommen ist ein Buch, das schnell, zuverlässig und kompetent Auskunft gibt über Entwicklung, Ernährung, Krankheiten, Pflege und vieles



mehr – kurz: ein «Baby-Lexikon».

Dieses «Baby-Lexikon» gibt es! Es ist als Taschenbuch im dtv-Verlag erschienen und führt in 650 Stichwörtern all die unzähligen Fragen, Unsicherheiten und Befürchtungen an, die junge Eltern während der ersten Jahre ihrer Kinder bewegen. Verläuft Babys Entwicklung richtig? Was bedeutet es, wenn Baby nachts nicht durchschläft – und was lässt sich dagegen tun? Was soll man tun, wenn Baby Temperatur, was, wenn Baby Untertemperatur hat? Welche Massnahmen sind bei Masern, bei Röteln, Scharlach und anderen (Kinder-)Krankheiten die besten? Was hat es mit dem berühmt-berüchtigten Trotzalter auf sich? In erster Linie will das von drei Kinderärzten verfasste «Baby-Lexikon» Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Je nach Situation verweist es aber auf den Arzt oder andere Hilfestellen. Zudem enthält das Buch zu verschiedenen Stichwörtern Erfahrungstipps der drei Autoren.

«Das Baby-Lexikon. ABC des frühen Kindesalters», Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2001, 423 S., ISBN 3-423-36221-9, sFr. 27.10/DM 29.50/ATS 215.– • CU

Kräuterpfad im Schwarzwald

Pestwurz, Königskerze, Mädesüss, Quendel, und zahlreiche andere Heilkräuter kann man auf einem zwei- bis dreistündigen Rundweg am Rande des Hochschwarzwaldes bewundern und kennenlernen. Ausgehend vom mittelalterlichen Marktstädtchen Löffingen führt der Kräuterlehrpfad durch eine reizvolle Landschaft mit Aussicht. Löffingen liegt an der B31 zwischen Titisee und Donaueschingen am so genannten Maienländer Tor. *Infos, Prospekte und Heilkräutersammelkalender bei: Peter Spiegel, Am Maienländer Tor, D 79843 Löffingen, Tel. 07654/16 60 oder Kurverwaltung Löffingen, Tel. D 07654/802 70.*



Nussknacker-Diät

Im Gesundheitswesen und in der Ernährungslehre gibt es die gleichen Absurditäten wie in jeder Wissenschaftsrichtung. Da wird nicht nur die Herzinfarkthäufigkeit zu der Schuhgrösse in Beziehung gesetzt, sondern auch belegt, dass die Allergenbelastung durch Hunde bei Asthmatikern «mässig» reduziert wird, wenn der Hund mindestens zweimal in der Woche mit Shampoo gewaschen wird. Eine ähnlich kuriose Untersuchung kam mit der Schlagzeile «Walnüsse senken Cholesterinwerte» in die Medien. Schaut man aber etwas genauer hin, sieht man, dass Tag für Tag 20 Pro-

zent aller aufgenommenen Kalorien durch Walnüsse gedeckt werden müssen, um den Cholesteringehalt im Blut signifikant zu senken. Die Untersuchung wurde mit 18 gesunden Männern durchgeführt. Für diese Personengruppe rechnet man, je nach Schwere der Arbeit, mit einer Kalorienaufnahme zwischen 2400 und 4000 Kilokalorien am Tag. Um die gewünschte Wirkung zu erreichen, müssten also pro Woche zwischen einem und 1,7 Kilo ganze Baumnüsse gekauft werden, um ein Pfund bzw. 840 Gramm geschälte Nüsse essen zu können. Wenn das keine harte Nuss ist, eine solche «Diät» durchzuhalten!

Müssen Frauen naschen?

Während Männer eher auf fett- und salzreiches Knabberzeug versessen sind, verspüren rund 40 bis 50 Prozent aller Frauen regelmässig Appetit auf Süßes, vor allem Schokolade. Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, dass der Heiss hunger die Folge drastischer Hormonschwankungen im Monatszyklus ist. Wenn zwischen Eisprung und Menstruation der Serotoninspiegel sinkt, werden Frauen leicht reizbar und verstimmt, denn Serotonin beeinflusst die Gemütsverfassung, das Verhalten, den Schlaf und die Schmerzwahrnehmung. Eine Schlüsselrolle beim Aufbau des «Glückshormons» Serotonin spielt Tryptophan, ein Eiweissbaustein, der in der Nahrung nicht so häufig vorkommt, aber in Bananen und auch Schokolade steckt. Wird Tryptophan, wie bei der Schoggi, zusammen mit Zucker aufgenommen, verstärkt sich der positive Effekt. Zu wenig Tryptophan kann zu einer Störung des Serotoninstoffwechsels führen und die wiederum spielt wahrscheinlich bei Essstörungen eine Rolle.

Kurze Kindheit

Mädchen kommen immer früher in die Pubertät. Das Brustwachstum beginnt durchschnittlich mit knapp zehn Jahren, bei jedem

siebten Mädchen schon mit acht, bei fünf Prozent gar mit sieben. Auch die erste Regelblutung setzt nicht selten schon mit zehn, elf Jahren ein. Als eine Ursache für das Phänomen der frühen Pubertät sehen Wissenschaftler das Übergewicht vieler Kinder, denn es ist seit langem bekannt, dass dicke Mädchen körperlich früher reifen. Auch Umweltgifte und Hormone in Lebensmitteln werden als Auslöser der frühen Pubertät diskutiert. Künstliche Östrogene in der Nahrung könnten das Grössenwachstum beschleunigen: die Kinder erreichen früher eine bestimmte Körpergrösse, eine Art Sollmarke für den Start der Reifungsvorgänge. Der frühe Beginn der Pubertät bei Mädchen, die in ihrer Seele und ihrem Verstand noch ganz kindlich sind, führt zu Verunsicherung und Desorientierung, die sich vor allem beim Lernen negativ auswirken.

Viel Geld für die ewige Jugend

Fast jeder zweite Deutsche über 50 würde Geld ausgeben, um das Altern aufzuhalten. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Emnid-Befragung unter Frauen und Männern dieser Altersgruppe im Auftrag des Magazins «Lenz». Demnach sind Männer eher bereit, etwas für die «ewige Jugend» zu tun als Frauen. Jeder zehnte deutsche Mann über 50 sei sogar bereit, monatlich mehr als 100 Mark für so genannte Anti-Aging-Medikamente auszugeben. Trotz der hohen Bereitschaft, Geld in Gesundheitsprodukte zu investieren, um das Altern aufzuhalten – die Mehrheit der über 50-jährigen Deutschen ist bei Anti-Aging-Medikamenten skeptisch. Der Umfrage zufolge würden 75 Prozent keine derartigen Produkte einnehmen. Allerdings seien auch hier Männer weniger ablehnend: Jeder dritte Mann ab 50 würde auch Medikamente schlucken, um den natürlichen Alterungsprozess hinauszuzögern. Generelle Angst vor dem Alter hätten dagegen nur die wenigsten Deutschen. Nur jeder siebte Befragte bejahte dies bei der Emnid-Umfrage. Allerdings hätten an diesem Punkt Frauen allgemein mehr Angst als Männer. Quelle: ddp

PFLANZE DES MONATS

Dolden-Milchstern

Die Unkrautgesellschaften der Weinberge ähneln denen der Gärten, weil sie wie diese stets gut gedüngt und öfters gehackt werden. Auf den warm-trockenen Standorten der Rebberge gedeihen früher jedoch manche Arten, die man in Gärten nicht zu finden gewohnt war. Eine besondere Zierde waren Frühlingspflanzen mediterraner Herkunft wie der Dolden-Milchstern (*Ornithogalum umbellatum*), die Schopfige und die Grosse Traubenhyazinthe (*Muscari comosum* und *Muscari racemosum*), der Weinberg-Lauch (*Allium vineale*) und die Wilde Tulpe (*Tulipa sylvestris*). Heute sind die schön blühenden Fremdlinge aus fast allen Weinbergen Mitteleuropas verschwunden, weil sie der modernen Unkrautbekämpfung zum Opfer fielen. Der Dolden-Milchstern ist zwar gesamtschweizerisch nicht gefährdet, im Kanton Graubünden jedoch verschwunden. Er findet sich ausserhalb von Rebbergen auf nährstoffreichen, lockeren Böden z.B. in Gebüsch oder auf Hackfruchtäckern, wo er im April und Mai blüht. Der Dolden-Milchstern enthält wie das Maiglöckchen herzwirksame Substanzen, die aber wegen besserer Quellen phytomedizinisch nicht genutzt werden. Hingegen wird er als «Star of Bethlehem» in der Bach-Blüthen-therapie als beruhigender Seelentröster und nach Schock sowie unverarbeiteten Belastungen und Schicksalsschlägen eingesetzt.

