

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 7-8: Milch : Pro und Kontra  
  
**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:** 12.01.2026

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



## Vorsicht: Keramik-Souvenirs

Tassen, Teller, Schalen und Töpfe aus Keramik sind immer wieder schöne und beliebte Reiseandenken. Während bei einheimischer und ausländischer Keramikware, die im Inland verkauft wird, den Problemen der bleihaltigen Glasuren grosse Beachtung geschenkt wird und Stichproben-Kontrollen vorgenommen werden, ist im Ausland und auch auf Flohmärkten Vorsicht geboten. Das Bundesamt für Gesundheit warnt daher erneut vor Bleivergiftungen, die immer dann auftreten können, wenn aus den Souvenirs getrunken, gegessen oder darin gekocht wird. Trockene Lebensmittel hingegen können meist bedenkenlos darin aufbewahrt werden.

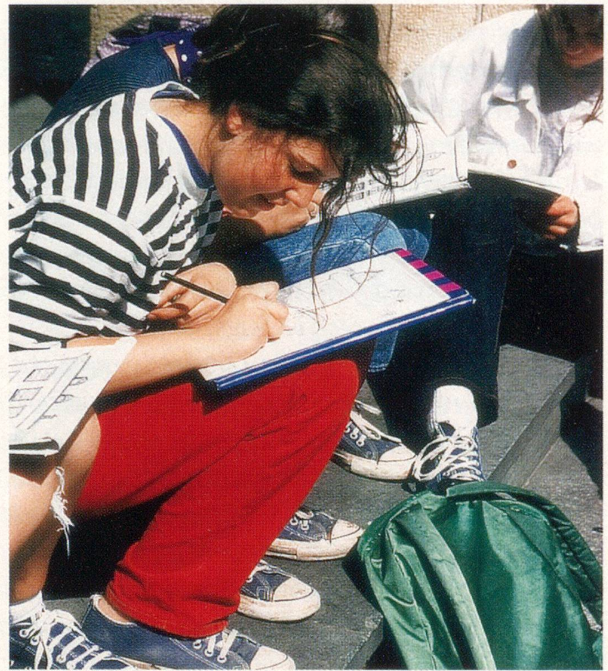
## Stress greift Zahnfleisch an

Auch Stress kann chronische Zahnfleiscentzündungen hervorrufen, meint der Marburger Parodontose-Spezialist Rainer Mengel. «Wenn man permanent auf Hochtouren läuft, hat das Immunsystem Probleme, die Bakterien, die zu der Entzündung führen, in Schach zu halten», sagt der Zahnmediziner. Während Karies seit einigen Jahren immer seltener auftritt, hätten die Parodontose-Erkrankungen deutlich zugenommen, berichtet Mengel. Fast jeder dritte Erwachsene zwischen 30 und 40 Jahren leide an der bakteriellen Entzündung. Von diesen hätten zehn bis 20 Prozent eine besonders aggressive Form. «Hier bauen sich Kieferknochen und Zahnfleisch unglaublich schnell ab, innerhalb von Monaten gibt es einen raschen Knochenverlust.» Ein Grund für die weite Verbreitung der Parodontose könne Stress sein, vermutet der Oberarzt am Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. «Gerade Stress im Beruf spielt eine ganz immense Rolle, aber auch der Familien- oder Freizeitstress, den sich viele machen.» Da eine Studie, die eindeutig belegt, dass die Zahnfleischprobleme aus Stress-Situationen resultieren, bisher fehlt, läuft in Marburg eine auf zwei Jahre angelegte Studie mit rund 500 Patienten an, welche die Stress-Parodontose-Beziehung belegen soll.

lifeline

## Gratis-Ratgeber «Schule»

«Geht es Ihnen gut oder haben Sie auch ein Kind in der Schule?», fragt eine Mutter die andere im bekannten Kalauer. Tatsächlich bereitet der Schuleintritt eines Kindes vielen Eltern Kopfzerbrechen – heute vielleicht noch mehr als früher. Wird meine verträumte Tochter den



Anforderungen genügen? Ist mein quirliger Sohn überhaupt schulreif? Geht es auf den Pausenplätzen wirklich so brutal zu, und wie kann ich mein Kind schützen und unterstützen? Ein neuer 40 Seiten starker Ratgeber des Verlags «wir eltern» gibt auf diese und viele weitere Fragen kompetente Antworten. Er informiert

### A. Vogel-Tipp

Trotz leichtem und offenem Schuhwerk sind bei diesen Sommertemperaturen die Beine und Füsse oft heiss, schwer und geschwollen. Abhilfe schafft der neue Erfrischungs-Beinspray «Aesculafresh», der die Beine sofort belebt und kühlt (nicht in D). Abends tut ein lauwarmes Fussbad mit Meersalz gut. Die anschliessende Pflege mit dem 100 Prozent natürlichen Pflanzenöl «Juniperosan» belebt müde Füsse zusätzlich.



ebenso über das Schweizer Schulsystem, Konflikte mit Lehrpersonen, Lernprobleme, Linkshändigkeit und Mobbing wie über die oft leidigen Hausaufgaben und die richtige Ernährung für kleine Kopfarbeiter. Tipps, Adressen und Literaturhinweise machen die Broschüre zu einem wichtigen Begleiter durch die Schulzeit. Der Ratgeber «Schule» kann mit einem frankierten und adressierten C5-Antwortkuvert kostenlos bezogen werden bei:

*wir eltern, Vogt-Schild/Habegger Medien AG, Postfach, Eibenstr. 11 CH 8045 Zürich*

## Warnung vor AFA-Algen

Verstärkt werden in letzter Zeit Nahrungsergänzungsmitteln aus AFA-Algen heilende Wirkungen zugeschrieben, so bei verschiedenen Virusinfektionen, Depressionen oder schlechtem Gedächtnis. Besondere Sorge bereitet die wiederholt in Medien und Büchern verbreitete Aussage, dass AFA-Algenprodukte eine «sinnvolle und natürliche Alternative» zu einer ärztlich verordneten medikamentösen Therapie bei bestimmten neurologischen Störungen wie dem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) bei Kindern oder Demenzerkrankungen wie Alzheimer darstellen. Das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) wie das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) warnen, dass es für derartige medizinische Wirkungen von AFA-Algenprodukten keinerlei wissenschaftliche Belege gibt. Bei den AFA-Algen, auch blaue oder blaugrüne Uralgen genannt, handelt es sich um Cyanobakterien. Von diesen Organismen ist bekannt, dass bestimmte Stämme Gifte bilden, die das Nervensystem schädigen können. Ausserdem können sie mit anderen Cyanobakterien verunreinigt sein, die leberschädigende Gifte erzeugen. Das BgVV rät deshalb, Kinder sollten AFA-Algenprodukte grundsätzlich nicht verzehren. Erwachsenen wird eine Einschränkung des Konsums empfohlen.

hk/BfArM/Zeitschrift für Phytotherapie

## BUCHTIPP

### Alte Gemüsesorten

Kennen Sie die Grossbohne vom Lötschental? Das Küttiger Rüebli? Kefen mit einer blauen Hülse? Oder roten Stielmangold? Das sind nur vier von 120 alten Gemüsesorten, die in dem schön gemachten und kenntnisreichen Buch des AT-Verlags mit Text und Bild vorgestellt werden. Die Biologin Brigitte Bartha Pichler arbeitete mehrere Jahre

bei Arche Noah, dem österreichischen Verein zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt, und ist heute für Pro Specie Rara, die schweizerische Stiftung zur Erhaltung alter Kulturpflanzen und Nutztiere, tätig. Ihr Buch



ist nicht nur eine Fundgrube und Quelle des Wissens und der Inspiration für alle Gartenliebhaber, sondern auch für alle, die an Kultur und Geschichte interessiert sind. Zu den Pflanzen (die meisten sind in der Schweiz, in Österreich und Deutschland erhältlich) gibt es viele kulturhistorische, kulinarische und medizinale Informationen. Von der unglaublich grossen Vielfalt an Gemüsesorten Ende des 19. Jahrhunderts ist heutzutage kaum etwas geblieben. Viele regionale und traditionelle Sorten wurden zugunsten von Massenware, die für lange Transportwege und Lagerzeiten geeignet ist, aufgegeben. Glücklicherweise setzt sich in der Schweiz seit 1982 Pro Specie Rara für die Sortenvielfalt ein. Die meisten alten Gemüsesorten, die der Biologe und Fotograf Dr. Markus Zuber ins Bild gesetzt hat, sind im Original im Schaugarten der Schlossdomäne Wildegg im Aargau zu besichtigen.

*Brigitte Bartha-Pichler/Markus Zuber: Haferwurzel und Feuerbohne. Alte Gemüsesorten - neu entdeckt, AT-Verlag, Aarau, 2002, 159 S., zahlreiche Abb., geb., ISBN 3-85502-765-X, sFr. 39.90/Euro 23.90* • IZR



## Wertvolle Rotwein-Substanz

Einmal mehr gilt: Was bereits unseren Vorfahren bekannt war, kann heute mittels wissenschaftlicher Methoden nachgewiesen und bestätigt werden. Seit geraumer Zeit ist die herzschützende Wirkung des Rotweins bekannt. Sie wird auf antioxidativ wirkende Substanzen wie Kaffeesäure, Catechine, Gallussäure und vor allem auf Resveratrol zurückgeführt. Resveratrol werden von der Weinrebe zum Schutz gegen Pilzbefall und UV-Strahlung gebildet und kommen in der Traube vor. Im Weisswein wurden nur geringe Mengen an Resveratrol beschrieben, im Rotwein finden sich je nach Herkunft unterschiedliche Konzentrationen. In verschiedenen Studien wurden die pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol untersucht. Es zeigte sich, dass der Stoff nicht nur antioxidative Wirkung hat, sondern den Fettstoffwechsel und die Blutgerinnung günstig beeinflusst. Zudem wurde eine krebshemmende Wirkung festgestellt. Ein regelmässiger (mässiger) Weinkonsum scheint eine ausreichende Versorgung mit Resveratrol zu gewährleisten.

medpoint

## Öko-Baumaterial: vom Acker

Ob Innen- und Aussendämmung im Wand- und Dachbereich sowie zur Trittschalldämmung: Baumaterial aus Chinaschilf könnte schon bald den ökologischen Hausbau bereichern. Die schnellwachsende Pflanze aus Fernost mit ihren bis zu vier Meter hohen grasähnlichen Blättern, wächst überall dort problemlos, wo auch Mais gedeiht. Aus ihr lassen sich fast sämtliche Bauteile eines Hauses herstellen. Das zeigen Untersuchungen am Institut für Pflanzenbau der Universität Bonn. Demnach bestätigen zahlreiche Labor- und Praxistests, dass Chinaschilf (*Miscanthus*) hervorragende baustatische, bauphysikalische und bauakustische Eigenschaften besitzt. Einsatzmöglichkeiten bieten sich im Bereich des nachhaltigen und ökologischen Bauens, wie z.B. im Fertighaus- und Holzrahmenbau. Erste Produkte aus Miscan-

thus sind bereits auf dem Markt. Nach Angaben der Universität Bonn will eine deutsche Baufirma künftig pro Jahr 300 Ökohäuser aus dem Material herstellen.

Bild der Wissenschaft



## Freiburger Phytotherapietage

Die Freiburger Heilpflanzenschule in Freiburg/Breisgau veranstaltet am Wochenende vom 28. und 29. September «Phytotherapietage 2002» mit einer Reihe von Vorträgen renommierter Referenten. Themen sind Heilpflanzen in den Wechseljahren, bei allergischen Erkrankungen, in der Onkologie, in der Geburtshilfe sowie neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Johanniskraut und Arnika. Über die Arzneipflanze Arnika montana spricht Prof. Dr. Irmgard Merfort, Preisträgerin des A. Vogel-Preises 2001. Die Vorträge richten sich an alle, die an alternativer Medizin interessiert sind. Info/Anmeldung: Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring, Oberbirken 17, D 79252 Stegen, Tel. 0049 (0)7661/981 961.

## Feucht-Tücher: Allergien

Feuchtes Toilettenpapier ist nach einem Bericht des Magazins «Öko-Test» nicht nur überflüssig, sondern kann in vielen Fällen auch Allergien auslösen. Von 18 getesteten Produkten erhielten zwei Drittel wegen aggressiver Inhaltsstoffe schlechte Noten. Sieben Produkte wurden mit «ungenügend» bewertet, fünf mit «mangelhaft». Aber auch die fünf besten Produkte bekamen von den Testern nur die Note «befriedigend». Viele Produkte enthalten dem Bericht zufolge sogar krebverdächtige



Formaldehyd oder Formaldehydabspalter, darunter auch diejenigen des Marktführers Hakle. In mehreren Marken stecken auch problematische Duftstoffe. Die Tester fanden ausser in einem Produkt auch in allen Polyethylenglykole (PEG) oder deren Abkömmlinge, welche die Haut durchlässiger für Schadstoffe machen.

medizin-forum

## Geburtsschmerz: hilft Grunzen?

Es gibt immer wieder neue Methoden, ohne Medikation gegen Schmerzen während der Geburt vorzugehen. Die britische Sängerin Barbara Fernandez aus Cambridge hat eine neue entwickelt: Sie hat ihre Stimme gegen die Schmerzen eingesetzt. Die Geburt ihres ersten Kindes habe 16 Stunden gedauert und sei sehr schmerzhaft gewesen, berichtet der britische Sender BBC online. Bei der zweiten Geburt sollte das anders sein. Über ihre Stimme habe sie ihrem Körper und den Schmerzen entfliehen wollen, sagt Barbara Fernandez. Und das hat geklappt: Sie hat nur dreimal Sauerstoff eingeatmet und keine Analgetika gebraucht. «Es war nicht wie das Singen von Opernarien. Es war sehr primitiv», erzählt die Sängerin. Sie habe sehr laut gegrunzt und raue Töne ausgestossen. Fernandez ist so begeistert von ihrem Erfolg, dass sie ihre Methode nun anderen Frauen beibringen will. Ärzte Zeitung Online

## Ab 70: 1 x pro Woche Sport

Für Menschen ab 70 Jahre reicht einmal Sport pro Woche. Dadurch könne die Muskelkraft erhalten werden, heisst es in einer Studie der Ball-Universität in Muncie im US-Bundesstaat Indiana. Für ihre neunmonatige Untersuchung beobachteten die Forscher zehn Probanden im Alter von über 70 Jahren, die sich einem 12-wöchigen Training unterziehen mussten. Der Erhalt der Muskelmasse sei entscheidend für die Lebensqualität älterer Menschen, erklärten die Wissenschaftler. Durch eine trainierte Muskulatur könnten auch Verletzungen und Stürze verhindert werden.

AFP/medizin-forum

## HEILPFLANZE DES MONATS

### Kirsche

Kirschen gehören wie der Apfel zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Der Baum des Steinobsts kann bis zu 20 Meter hoch werden. Im erwerbsmässigen Anbau werden die Bäume jedoch sehr klein gehalten, um die Ernte zu vereinfachen. In unseren Regionen haben Kirschen von Juni bis August Hochsaison, die sauren Sorten bis zum September. Man unterscheidet zwischen Süss- und Sauerkirschen und den Kreuzungen dieser beiden. Süsskirschen (*Prunus avium*) werden in Herz- und Knorpelkirschen («Kracher») unterteilt, Sauerkirschen (*Prunus cerasus*) in echte Sauerkirschen und Amarellen. Die Heimat der bereits bei den Römern bekannten Kirsche ist das gesamte europäische und asiatische Festland. Europa ist mit 75 Prozent an der Weltproduktion beteiligt, wobei Italien und Deutschland führend sind. Obwohl die heimische Ernte beachtlich ist, werden noch erhebliche Mengen importiert, u. a. aus der Türkei, Italien, Frankreich, Griechenland und Ungarn. Das saftige Fruchtfleisch fördert die Verdauung und den Appetit. Kirschen (bzw. Kirschsaft) werden Gicht- und Rheumakranken empfohlen, denn die enthaltenen Anthocyane besitzen nicht nur antioxidative Eigenschaften, sondern hemmen auch Enzyme, welche am Entzündungsgeschehen beteiligt sind. Tee aus Kirschstielen wirkt entzündungshemmend, harntreibend und regulierend bei Übersäuerung.

• IZR

