Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 10: "Ich will nur ganz normal leben"

Rubrik: Fakten & Tipps

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: 14.12.2025

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

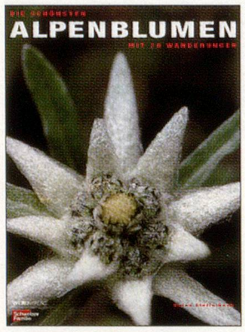
Frances und Remo Vetter in ihrem Kräuterparadies in Teufen/Appenzell

Schöne Auszeichnung für A. Vogel-Schaugarten in Teufen

Der Garten mit seinen über 100 Heilpflanzen begeistert jedes Jahr Tausende von Besuchern.
Nun hat er die Auszeichnung «Appenzeller Garten des Jahres 2004» erhalten. Das Landwirtschaftsamt des Kantons Appenzell mit der Fachstelle Pflanzenschutz hat Remo Vetter, dem Geschäftsführer der A. Vogel GmbH, die Auszeichnung übergeben. Prämiert wurde die «ökologische Insel», die einen «wertvollen Beitrag an die Vielfalt von Flora und Fauna leistet» und «in ihre Umgebung ausstrahlt».

Fakten & Tipps

Buchtipp: Die schönsten Alpenblumen



Format: 215 x 285 mm

Alpenblumen sind die wahren Survival-Experten der Berge. Sie überleben in bitterer Kälte und flimmernder Hitze, in monatelanger Trockenheit und unter reissenden Wasserfluten. Damit nicht genug, schaffen sie es in ihrer überschäumenden Lebenskraft, die farbigsten und extravagantesten Blüten auszubilden. Alpenblumen sind eines der schönsten Erlebnisse beim Wandern in den Bergen. Das Buch von Heinz Staffelbach macht aber auch Nicht-Wanderern Lust auf ein Erlebnis besonderer Art und animiert zum eigenen Entdecken. In grossartigen Fotos werden die schönsten und bekanntesten, aber auch einige der seltensten Alpenblumen festgehalten. In gekonntem Spiel mit Licht und Farbe präsentiert der Fotograf stimmungsvolle Bilder von über 80 Arten, von der filigranen Schönheit der Silberwurz bis zur imposanten Alpenrose. Im Text werden die wichtigsten Merkmale der Pflanzen, ihre Anpassungsstrategien an die Umwelt, ihre Fortpflanzungstaktiken und ihre Verwendung in der Heilkunde beschrieben. Die zwanzig Wandervorschläge zeigen, wo man vom Ofenpass bis zum Monte Generoso die schönsten Alpenblumen zu welcher Jahreszeit findet.
Heinz Staffelbach ist Biologe und Naturfotograf. Nach einigen Jahren in Forschung und Umweltberatung ist er nun hauptsächlich als Autor und Fotograf tätig.

Die schönsten Alpenblumen. Mit 20 Wanderungen. Farbfotos, Kartenskizzen. 159 S., gebunden, Werd Verlag Zürich, 2004, ISBN 3-85932-470-5. CHF 69.–/EUR 46.–

Sie können dieses schöne und repräsentative Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66
Telefon in Konstanz/Deutschland: 07533 40 35.

Die hohe Kunst des Älterwerdens

Der Kongress «Die hohe Kunst des Älterwerdens – Herbstfarben» am 20. und 21. November 2004 im Kongresszentrum Basel möchte mutmachende Perspektiven aufs Älterwerden eröffnen. Pater Anselm Grün, die Philosophin Annemarie Pieper und Pfarrer Ernst Sieber stellen in ihren Referaten spirituelle Fragen ins Zentrum. Die Psychotherapeuten Julia Onken, Hans Jellouschek und Elisabeth Schlumpf gehen Fragen der eigenen inneren Entwicklung und des Zusammenlebens im Alter nach. Der Kongress steht unter dem Patronat von Pro Senectute Schweiz. Mehr Infos: www.herbstfarben.ch. Programm/Anmeldung: Perspectiva, Bahnhofstrasse 63, Postfach, CH 4125 Riehen, Tel. 061 641 64 85, info@perspectiva.ch. Kosten: 2-tägige Veranstaltung Fr. 220.– (Gruppen ab 5 Personen Fr. 180.–), Tageskarte Fr. 120.–. Günstige Übernachtungen können vermittelt werden.

Biohof-Einkaufsführer 2004/05

Bioterra gibt in Zusammenarbeit mit BIO SUISSE das 100-seitige Verzeichnis der Direktvermarktungsangebote von 460 Biohöfen in der Schweiz heraus (Fr. 8.–). Bezug: Bioterra, Dubsstr. 33, 8003 Zürich, Tel. 01 463 55 14, www.bioterra.ch
E-Mail: service@bioterra.ch

Auch Schimpansen tun es

Gähnen steckt an, und zwar vor allem einfühlsame und verständnisvolle Menschen. Etwa die Hälfte aller Erwachsenen erliegt dieser «Infektion». Eine neue Studie zeigt nun, dass das auch (weiblichen) Schimpansen passiert. Schottische Forscher um James Anderson (Univ. Stirling) spielten sechs Affenweibchen Videos mit gähnenden oder auch nur mit grinsenden, zähnefletschenden oder nach Luft schnappenden Artgenossen vor. Vom echten Gähnen liessen sich die Schimpansinnen wesentlich öfter anstecken. Möglicherweise werden so bei in Gruppen lebenden Tieren gemeinsame Ruhezeiten koordiniert. Eine wichtige Voraussetzung ist jedoch ein Bewusstsein für das eigene Ich und damit die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzuversetzen.

Die Welt

Käse für die Knochen

Jugendliche, die nicht gern Milch trinken, sollten für eine ausreichende Kalziumzufuhr regelmässig Käse essen. Das ist gut für das Knochenwachstum und günstiger als Kalziumtabletten einzunehmen. Zu diesem Schluss kommen finnische Wissenschaftler nach einer zweijährigen Untersuchung an 150 Mädchen im Alter von 10 bis 12 Jahren, die in drei Gruppen eingeteilt wurden. Die erste Gruppe bekam täglich 100 Gramm Käse, die zweite Tabletten mit entsprechend hohem Kalziumgehalt und die dritte ein Scheinmedikament (Placebo). Nach zwei Jahren wurde bei allen die Knochendichte gemessen. Diejenigen, die Käse gegessen hatten, schnitten am besten ab. Die Forscher vermuten: Die vielen Proteine in Appenzeller, Gouda, Emmentaler und Co. tragen dazu bei, dass der Körper das Kalzium besser aufnehmen kann. test

Saure Muskeln bleiben länger fit

Milchsäure macht die Muskeln schlapp, glaubten bisher die meisten Sportler. Dänische Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, dass das Gegenteil zutrifft: Übersäuerung hält Muskeln unter Belastung fit. Anstrengung und Sauerstoffmangel veranlassen die Muskeln, auf eine sauerstofffreie Energieproduktion umzustellen. Dabei entsteht Milchsäure, was zu einer Übersäuerung des Muskels führt – und die, so die bisherige Lehrmeinung, wirkt sich nicht eben vorteilhaft auf die Leistungsfähigkeit aus. Thomas Peterson von der Universität Aarhus in Dänemark und seine Kollegen sind jedoch zu einem gänzlich anderen Ergebnis gekommen: Die Übersäuerung, schreiben sie im Wissenschaftsmagazin «Science», sorge dafür, dass der Muskel weiterhin erregbar und dadurch kontraktionsfähig bleibt. Sie bestätigten zwar, dass die Muskeln durch die Übersäuerung an Kraft verlieren, weil sie unempfindlicher gegenüber Kalzium-Ionen werden. Dieser Effekt sei jedoch nicht so stark wie bisher angenommen. Vielmehr wirke die Übersäuerung einem Faktor der Muskelermüdung entgegen: der erhöhten Konzentration von Kalium-Ionen, die durch hohe Anstrengung ausgelöst wird und den Muskel schwerer erregbar macht. Bei einer Übersäuerung

Fakten & Tipps

Augenschutz und Ernährung

Die Bedeutung der Ernährung bei der Entwicklung von Augenkrankheiten ist umstritten. Vermehrt untersucht wurde in diesem Zusammenhang die altersabhängige Makuladegeneration (AMD). Hinweise, dass eine Ernährung mit viel Obst einen schützenden Effekt hat, liefert eine Studie an 70 000 Frauen und 40 000 Männern, in der die Erkrankung an AMD sowie die Ernährungsgewohnheiten erfasst wurden. Bei Personen, die mindestens dreimal täglich Obst assen, war das AMD-Risiko um 36 Prozent geringer als bei Personen, die weniger als eineinhalb Portionen zu sich nahmen. Dieses Jahr wurde eine weitere Studie veröffentlicht, in der eine Nahrungsergänzung mit dem Antioxidans Lutein, das auch in der Makula vorhanden ist, die Symptome einer AMD linderte. Eine luteinreiche Ernährung könnte also die Netzhaut vor degenerativen Prozessen schützen. Grünes Gemüse wie Kohl oder Salat enthält besonders viel Lutein. Ärzte-Zeitung online

A. Vogel-Tipp: Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen und Erkältungen

Erfrischendes, kühlendes und schmerzstillendes Pfefferminzöl hat sich bei Kopf- und Nervenschmerzen, Schnupfen, Husten und Katarrhen der oberen Luftwege zum Einreiben oder Inhalieren bewährt. Neben 50% Pfefferminzöl sind in Po-Ho-Öl von A. Vogel (nicht in D) zudem Eukalyptus-, Wacholderbeeren-, Kümmel- und Fenchelöl enthalten, was die Wirkung bei der Behandlung von Stockschnupfen, Stirnhöhlenentzündung und Verschleimung des Nasen-Rachenraums steigert.

lassen die Zellen jedoch weniger Chlorid-Ionen durch, fanden die Forscher heraus. Dadurch wird der negative Effekt von zu viel Kalium wieder ausgeglichen, und der Muskel bleibt leicht erregbar.
Eine Erklärung für die schlaffen Muskeln nach körperlicher Anstrengung lieferten Peterson und seine Kollegen nicht. Südafrikanische Forscher hatten erst vor kurzem darüber berichtet, dass Müdigkeit im Hirn entsteht und nicht in den Muskeln. Die entscheidende Rolle dabei spielt das Molekül namens Interleukin-6 (IL-6), denn es meldet dem Hirn, mit der Anstrengung nachzulassen, um eventuelle Muskelschäden zu vermeiden.

Spiegel/journalMED

«Die Apotheke der Natur»

Eine in Heidelbeeren enthaltene Substanz könnte in Zukunft herkömmliche cholesterinsenkende Medikamente ersetzen: Der Inhaltsstoff Pterostilben der blauen Beeren hat sich in einem Laborexperiment amerikanischer Forscher als ebenso wirksam erwiesen wie heute verwendete Cholesterinsenker, ohne jedoch deren Nebenwirkungen zu verursachen. Wie viele Heidelbeeren gegessen werden müssen, um den Cholesterinspiegel zu senken, können die Forscher aber noch nicht sagen. bdw

Unschlagbare Kinder bei Memory

Forscher der Staatsuniversität von Ohio testeten Studenten und etwa fünf Jahre alte Kleinkinder, ohne dass diese wussten, dass es bei den Experimenten um das Erinnerungsvermögen ging. Sie zeigten den Probanden Bilder und legten ihnen dann später weitere Motive vor. Die Versuchspersonen sollten angeben, ob sie das Bild bereits kannten. Bei dieser Aufgabenstellung legten die Kinder eine 31-prozentige Treffsicherheit an den Tag, die Studenten nur eine 7-prozentige. Erwachsene wissen mehr als Kinder, und genau das wird ihnen bei diesem speziellen Gedächtnistest zum Verhängnis, erklären die Forscher. Die Kinder versuchen Ähnlichkeiten herauszufinden und schauen die Bilder daher viel genauer an. Die Erwachsenen mit ihrem Wissen teilten die Bilder beim Betrachten hingegen in Kategorien ein, z.B. in die Kategorie «Katze». Den Einzelheiten schenkten sie kaum mehr Beachtung. Daher schnitten sie im Gedächtnistest weit schlechter ab. Die Ergebnisse stehen bisherigen Erkenntnissen zu Lernen und Gedächtnis entgegen, nach denen Forscher annahmen, dass sich das Gedächtnis von der frühen Kindheit bis zum frühen Erwachsenenalter ständig weiterentwickelt und die Leistung dabei stetig besser wird.

ddp/bdw