

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 1: Das ADHS-Syndrom  
  
**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:** 09.01.2026

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



### Bauch weg, meine Herren!

Der typische «Männerbauch»: keine Zierde, aber auch kein grosses Problem? Nein, sagen Experten, denn Fett ist nicht gleich Fett.

Was sich – besonders bei Frauen – an Oberschenkel und Hüften direkt unter der Haut ansammelt, ist aus gesundheitlicher Sicht sehr viel weniger bedenklich als das, was im Bauchraum zwischen den Organen sitzt und den «Bierbauch» schwellen lässt. Fachleute nennen das «abdominale Adipositas» und sagen voraus, dass diese ein zentrales Gesundheitsproblem der nächsten Jahrzehnte werden wird.

Das «innere Bauchfett» greift nämlich besonders negativ in Zucker-, Fett- und Hormonstoffwechsel ein. Risikofaktoren, die durch den «Rettungsring» gefördert werden, sind hohe Blutfettwerte, hoher Blutdruck, Diabetes – und sinkende Testosteronwerte, da die Fettzellen dieses in Östrogen umbauen. Das mindert auf Dauer die Potenz.

Das bedeutet, dass die Gefahr für Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt massiv steigt, das Liebesleben leidet. Zum Glück geht die Rechnung auch andersherum auf – wenn der Bauch schrumpft, sinken Blutzucker, Blutdruck und -fette, und das Testosteron steigt wieder an.

Medical Tribune

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Richtig gut einkaufen

Auch wenn man sich mit Lebensmitteln auskennt, ist es nicht immer leicht, in der angebotenen Riesenauswahl das Richtige zu finden. Heinz Scholz, der Autor des Buches «A.Vogel – Aktiv gegen Rheuma» hat einen Einkaufsführer verfasst, der Kunden dabei hilft, gesunde Lebensmittel zu wählen.

Das Buch bietet grundlegende Informationen und viele Tipps zum Einkauf von Obst und Gemüse, Milchprodukten, Getränken, Fetten und vielem mehr. Zusatzstoffe, Austauschstoffe und mögliche Schadstoffe werden dargestellt und erklärt, auf Verkaufstricks hingewiesen und die Unterschiede zwischen naturnaher und industrialisierter Produktion erläutert. Eine Liste der E-Nummern ist ebenso enthalten wie viele Adressen und Produkthinweise für die Schweiz und Deutschland.

In fast jedem Kapitel sind Anekdoten über Ernährungsspioniere und amüsante Geschichten eingefügt – das Lesen soll ebenso wie das Einkaufen und Essen ein Vergnügen sein. So erfährt der Leser beispielsweise etwas über die hässlichsten Tomaten der Welt, was Dr. Max Bircher-Benner einer Magenkranken empfahl und warum Grossmutter Kaffee schmuggelte.



**Heinz Scholz, «Richtig gut einkaufen», 240 S., broschiert, Verlag Textatelier.com, 2005, ISBN: 3-9523015-1-5; CHF 29.50 / Euro 19.50**

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



## Kopfüber: Vogel des Jahres 2006

Zum Vogel des Jahres 2006 wurde der Kleiber (*Sitta europaea*) gewählt. Er kann als einziger Vogel einen Baumstamm kopfüber hinunterlaufen.

Die Männchen hört man von Ende Dezember bis ins Frühjahr mit einer lauten, hellen Pfeifstrophe weithin rufen. So wird der Kleiber auch als «Stimme unserer Wälder» bezeichnet, und seine Wahl ist ein Plädoyer für den Schutz von Buchen- und Eichenwäldern.

Dieser Lebensraum ist in Mitteleuropa nicht nur für den Kleiber, sondern auch für viele andere Vögel wie Spechte, Meisen oder Greifvögel unverzichtbar.

Zudem sind strukturreiche, lichte Laub- und Laubmischwälder ein wichtiger Wasserspeicher und nehmen sehr viel Kohlendioxid aus der Luft auf.

Der Name des Vogels beschreibt seine «handwerkliche» Fähigkeit, den Eingang der Bruthöhle durch „«Kleibern» (Kleben) von Lehmkügelchen auf die eigene Körpergrösse zu verkleinern.

Mit 12 bis 15 Zentimetern ist der Kleiber etwa so gross wie eine Kohlmeise. Typisch sind der relativ grosse Kopf, das blaugraue Obergefieder sowie der schwarze Augenstreif von den Schultern bis zum langen spitzen Schnabel.

Kopfüber turnt der muntere Kleiber die Bäume hinunter.



## Durchblutungsstörungen in den Beinen

Durchblutungsstörungen der Beine sind viel häufiger als man glaubt. Das hat eine grosse Studie in deutschen Arztpraxen ergeben.

Die teilnehmenden Ärzte massen bei älteren Patienten den Blutdruck am Arm und am Knöchel per Ultraschall. Eine grosse Differenz der beiden Werte ist ein klarer Hinweis auf eine Durchblutungsstörung der Beingefässe.

Bei jedem dritten über 65-jährigen fand sich eine solche Blutdruckdifferenz – bei Männern etwas häufiger. Aus den Krankendaten ging zudem hervor, dass innerhalb eines Jahres von den Patienten mit Durchblutungsstörungen dreimal mehr starben als von solchen mit normaler Durchblutung (2,8 statt 0,9 Prozent). Häufige Todesursachen waren Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Dies macht deutlich, so der Gefässspezialist Prof. Dr. Curt Diehm aus Karlsbad-Langensteinbach, dass bei Diagnose einer Durchblutungsstörung der Beine bei Arzt und Patient «die Alarmglocken läuten sollten». Dann sei es höchste Zeit, abzuklären, ob Blutgefässe am Herz oder im Gehirn bereits geschädigt sind.

Ausserdem sind vorbeugende Massnahmen notwendig. Dazu gehören Änderungen des Lebensstils (z.B. eine Umstellung auf die «Mittelmeerküche») und Rauchverzicht, aber auch die Einnahme von Medikamenten, etwa um den Blutdruck zu normalisieren oder um die gesteigerte Gerinnungsneigung der Patienten zu hemmen. Bewegung ist, gerade bei Durchblutungsstörungen der Beine, ebenfalls eine «gute Medizin».

Medical Tribune



### Heilpflanze des Jahres 2006: Die Melisse

Die (Zitronen-)Melisse (Bild rechts) gehört zu den ältesten bekannten Heilkräutern. Schon Plinius, Karl der Grosse, Hildegard von Bingen und Paracelsus wussten sie zu schätzen.

Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend und antibakteriell. Überall, wo rhythmische Abläufe gestört sind, entwickelt sie ihre positive Wirkung z.B. bei Schlafstörungen, Magen-Darm-Leiden, innerer Unruhe und Kopfschmerzen. Äusserlich kann die Melisse auch gegen Lippenherpes eingesetzt werden.

Das ätherische Öl der Melisse wird in verschiedensten Arzneizubereitungen verarbeitet, aber auch in Likörfabriken, Parfümerien und Naturkosmetikfirmen. Auch in der Küche findet die Melisse ihren Platz. Sie kann Süssspeisen und Getränke geschmacklich und optisch verfeinern und ist ein erfrischendes Gewürz für Salate.

Die recht anspruchslose Pflanze lässt sich problemlos im Garten anpflanzen. Als sanfte Medizin für Körper und Seele ist die Melisse gut für Laien anwendbar.

NHV Theophrastus

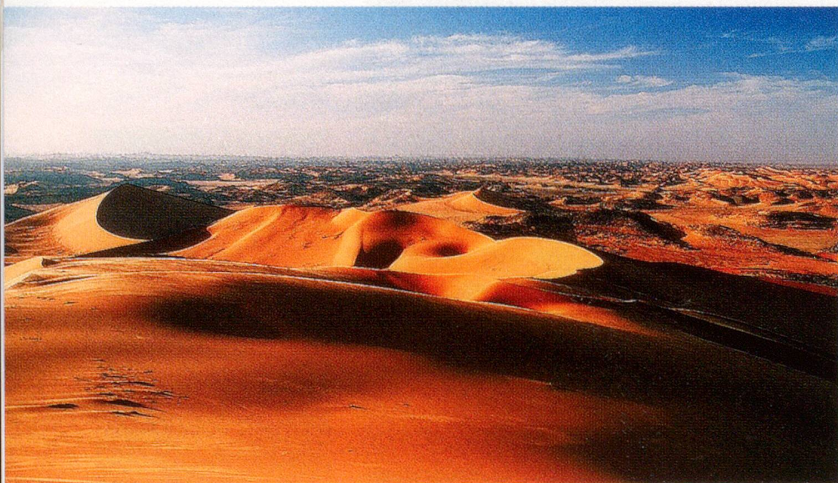
## Fakten & Tipps

### Expedition durch die Sahara – mit A.Vogel Müesli

Tour-Infos auf:  
[www.orion-tour.ch](http://www.orion-tour.ch)

Die Wüste Sahara –  
auch heute noch  
eine geheimnis-  
volle Landschaft.

Der Expeditionsleiter und «Grenzgänger» Andrea Vogel startet 2006 eine anspruchsvolle und kulturell interessante Expedition durch die grösste Wüste der Erde: die Sahara. Startpunkt ist das sagenumwobene Timbuktu in Mali, Ziel die Handelsstadt Marrakesch in Marokko.



Dazwischen liegt eine der faszinierendsten Landschaften unseres Planeten. Andrea Vogel reist mit seinem Team, zwei Tuareg und zehn Kamelen. 3010 Kilometer sind zu bewältigen, unter anderem über den Hitzepol der Erde und über den Berg Jebel Toubkal (4167 m), den höchsten Gipfel Nordafrikas.

Diese körperliche und mentale Spitzenleistung ist nur mit gesunder und natürlicher Ernährung realisierbar – und was liegt näher, als dass sich ein «A. Vogel» mit A.Vogel fit hält? A.Vogel/Bioforce unterstützt Andrea Vogel bei seiner Transsahara-Expedition deshalb nicht nur finanziell, sondern auch mit dem energiereichen A.Vogel Müesli.

Nach der «Orion-Tour» wird Andrea Vogel in Vorträgen in der Deutschschweiz, in Deutschland und Österreich über seine Expedition berichten.





Die Melisse ist Heilpflanze des Jahres 2006. Gekürt wurde sie vom NHV Theophrastus, einem Verein, der sich der natürlichen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, verschrieben hat.

## Gesundheitsmessen in Bern und Wiesbaden

Die Gesundheitsmesse Bern wird vom 19. bis zum 22. Januar 2006 auf dem Gelände der BEA bern expo veranstaltet. Themen 2006 sind «Rückbesinnung – was heisst Gesundheit im ganzheitlichen Ansatz? Was kann ich im Alltag für die Erhaltung meiner Gesundheit tun und wie kann ich die Ferien zu meinem Wohlbefinden nutzen?» – und «Alternative Medizin» (z.B. TCM, Ayurveda und Homöopathie) sowie die Sonderschau «Beweg Di!»

Öffnungszeiten Do. + Fr. 13 bis 21 Uhr, Sa. + So. 10 bis 18 Uhr. Eintritt für Erwachsene CHF 12.–, ab 60 Jahren und Jugendliche bis 20 Jahre (nur am Do/Fr) CHF 8.–, Kinder bis 16 Jahre gratis.

Informationen unter:

E-Mail: [info@healthfair.ch](mailto:info@healthfair.ch)

Internet: [www.healthfair.ch](http://www.healthfair.ch)

Vom 20. bis 22. Januar 2006 findet zum 13. Mal die grosse «Paracelsus-Messe für Naturheilkunde und Gesundes Leben» in den Wiesbadener Rhein-Main-Hallen statt. Über 200 Aussteller präsentieren sich zu den Themen Vitalität, Gesunde Ernährung, Fitness, Homöopathie und Naturheilkunde. Etwa 100 Vorträge können besucht werden. Erstmals im Programm sind der Deutsche Kongress für ganzheitliche Krebsmedizin sowie ein Schwerpunkt zum Thema Tierheilkunde. Der Deutsche Naturheiltag findet am 22. Januar statt.

Die Messe ist geöffnet Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Die Tageskarte kostet 9.50 Euro, ermässigt 7.00 Euro.

Informationen unter:

E-Mail: [gesund@paracelsus-messe.de](mailto:gesund@paracelsus-messe.de)

Internet: [www.paracelsus-messe.de](http://www.paracelsus-messe.de)