

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?  
  
**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:** 12.01.2026

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

### Mit A.Vogel aktiv gegen Rheuma

Rheuma – die Krankheit mit den vielen Gesichtern von Abnutzungsscheinungen bis zu schmerhaften Entzündungen. Rheuma schmerzt! Wer daran leidet, möchte vor allem eines: möglichst rasch wieder schmerzfrei leben.

In Roggwil/TG hat die Bioforce AG einen lehr- und erlebnisreichen Gesundheitsweg geschaffen für Menschen, die mehr über ihre Rheuma-Erkrankung erfahren möchten.

«Aktiv gegen Rheuma» lautet das Motto des Weges, und das heisst: Hilfe zur Selbsthilfe, um dem Rheuma möglichst aus eigener Kraft entgegenzuwirken.

Anmeldung und Auskünfte:

Bioforce AG, Marlene Weber  
Postfach 76  
CH-9325 Roggwil  
Tel. (0041) (0) 71 454 62 42

Der Erlebnistag am 25. April beginnt mit einem Original-A.Vogel-Frühstück und einem Rundgang durch den Bioforce-Anbaubetrieb.

Neben einem Referat von Frau Dr. Silvia Bommer über die verschiedenen Facetten von Rheuma gehören zu den weiteren Höhepunkten die Herstellung einer eigenen Tinktur und ein schmackhaftes, rheumagerechtes Mittagessen. Dr. Claudia Rawer, Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten», wird beim Essen anwesend sein und einen Überblick über ihre Tätigkeit geben.

Dienstag, 25. April 2006, Kursdauer 9.40 bis 17 Uhr, Kosten CHF 95, für A.Vogel AktivClub-Mitglieder CHF 85.

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Die Vitamin-Lüge

Ein etwas provokanter Titel – aber der Inhalt ist sachlich, fundiert und informativ wie in den anderen Büchern der Autorin.

Sind die landwirtschaftlichen Böden so ausgelaugt, dass Obst und Gemüse nicht mehr genügend Vitamine enthalten? Braucht man bei abwechslungsreicher Ernährung aus frischen Lebensmitteln tatsächlich künstliche Vitamine und Mineralstoffe? Welche Mengen eines Lebensmittels müssen wir überhaupt zu uns nehmen, um den Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken? Welche Vitamin- und Mineralstoffkonzentrationen werden heutzutage in Lebensmitteln gefunden? Enthalten Bioprodukte mehr davon als konventionelle Lebensmittel?

Diese Fragen beantwortet Dr. Andrea Flemmer ausführlich und kompetent. Besonders interessant sind die Ausführungen zum Thema «Welche Nachteile haben künstliche Vitamine und Mineralstoffe?» Vielen ist sicher nicht bewusst, dass die Wirkung synthetisch hergestellter Stoffe nicht identisch ist mit der natürlicher Stoffe – und dass daraus auch Risiken entstehen können. Immerhin wird allein in Deutschland mehr als eine Milliarde Euro jährlich für Präparate mit künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen ausgegeben.

**Dr. Andrea Flemmer, «Die Vitamin-Lüge», 138 S., broschiert, Verlag Neumann-Neudamm, 2005, ISBN: 3-7888-1020-3; CHF 24.90 / Euro 14.95**

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.





Der A.Vogel Gesundheitsweg in Roggwil TG «erzählt», was man aktiv gegen Rheuma tun kann.

Schauen Sie doch einmal ins Internet: [www.avogel.ch/Beraten lassen/Gesundheitsweg/webcams/webcam3](http://www.avogel.ch/Beraten%20lassen/Gesundheitsweg/webcams/webcam3).



## Lärm steigert das Herzinfarkt-Risiko

Ständiger Lärm ist einer aktuellen Studie zufolge gefährlicher als bisher vermutet. Eine aktuelle deutsche Untersuchung ergab, dass Krach das Herzinfarkt-Risiko um fast 50 Prozent steigert.

Dröhrende Lkw-Motoren, Fluglärm, Presslufthämmer: Stadtmenschen sind ständig von Getöse umgeben, Arbeiter in lärmintensiven Berufen sind besonders betroffen.

Ein Team um den Kardiologen Stefan Willich von der Berliner Charité hat insgesamt 4000 Herzinfarkt-Patienten befragt. Zugleich haben die Forscher städtische Lärmemissionskarten und Daten über die Arbeitsplätze ausgewertet, um die Lärmbelastung der Patienten in Zahlen zu fassen.

Das Ergebnis: Ständige Belastung durch Krach steigert das Herzinfarkt-Risiko für

Männer und Frauen um rund die Hälfte. «Es ist nicht so hoch wie das durch Rauchen oder Bluthochdruck verursachte Risiko, aber es ist signifikant», sagte Willich.

Der Effekt sei nicht mit dem subjektiven Gefühl der Belästigung zu erklären, betonen die Forscher. Im Vergleich zu anderen Menschen, die einer hohen Geräuschbelastung ausgesetzt seien, hätten sich die Herzanfall-Opfer nicht stärker belästigt gefühlt.

Willich vermutet, dass die konstante Lärmbelästigung die Mengen an Stresshormonen im Blut erhöht, was schliesslich das Herz beeinträchtigen könnte. Die Forscher fordern deshalb, die Schutzzgrenzen für die Lärmbelastung am Arbeitsplatz zu senken.

Der Spiegel

### Multiple Sklerose

Wieder einmal «Lob» für den grünen Tee: das deutsche Bundesministerium für Bildung und Forschung berichtet über die positive Wirkung eines Inhaltsstoffes des grünen Tees bei Multipler Sklerose. Die Substanz Epigallocatechine-3-Gallat ist in der Lage, bei an MS erkrankten Tieren den chronischen Entzündungsprozess im Zentralen Nervensystem zu stoppen, der für die Erkrankung typisch ist. Studien zur Behandlung von MS-Patienten mit dem Naturstoff sind für die nächste Zeit geplant.



## Fakten & Tipps

### Leckeres Fett

Neu entdeckt: Es gibt Geschmackssensoren für fettige Speisen auf der Zunge. In Versuchen an Ratten und Mäusen konnten Forscher aus Frankreich und den USA das Schmecken von Fetten mit einem so genannten Glycoprotein in Verbindung bringen, das sich direkt neben den Geschmacksknospen befindet. Es steuert die Vorliebe für Fett sowie die Produktion von fettspezifischen Verdauungssäften, selbst wenn das Fett nie den Magen erreicht.

Geschmackszellen auf der Zunge informieren Menschen und Tiere über die Art der Nahrung, die sie zu sich nehmen. Zwischen salzig, süß, sauer, bitter und «umami» (japanisch für den speziellen Geschmack proteinreicher Nahrung) können die Zellen unterscheiden.

Strittig war dagegen bisher, ob es auf der Zunge auch Rezeptoren für fetthaltige

Speisen gibt, die also Fett schmecken und ein Lebewesen zu fettigen Speisen locken können. Die Vorliebe für Fett, die oft beobachtet wird, hatten Wissenschaftler bisher nur auf den Geruch und die Konsistenz fetthaltiger Speisen zurückgeführt. © 2010 Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim. Wissenschaft.de

### Vertragt Euch

Stress behindert die Wundheilung – und auch ein Ehekrach belastet das Immunsystem deutlich.

An der Universität von Ohio stellten Forscher fest, dass kleine Hautwunden bei normalerweise friedlichen Eheleuten nach einem Streit einen Tag länger zum Heilen brauchten, bei Ehepaaren, die generell eher feindselig miteinander umgingen, sogar zwei Tage.

## Cranberries gegen Plaque

Die antimikrobielle Wirkung der aus Nordamerika stammenden Cranberries wurde bereits in verschiedenen Studien nachgewiesen. So helfen die roten Beeren unter anderem gegen Harnwegsinfektionen.

In einer neuen Untersuchung wurde nun nachgewiesen, dass Cranberrysaft auch die Bildung von Zahnpulpa verhindert: Er blockiert bei den Bakterien eine Gruppe von Enzymen, die wie molekulare Maurer die verschiedenen Bestandteile der Plaque zusammenfügen. Außerdem hindern die Beeren andere Bakterien

daran, sich mit den bereits am Zahn anhaftenden zu verbünden.

Allerdings reiche es nicht, kommerziell erhältliche Cranberry-Säfte zu trinken, geben die Forscher zu bedenken. Diese Produkte seien häufig mit sehr viel Zucker versetzt, der die positive Wirkung der Beeren aufhebt. Das Team will nun gezielt nach den kariesvorbeugenden Inhaltsstoffen suchen, um sie später möglicherweise Mundwasser oder Zahnpasta zusetzen zu können.

Wissenschaft.de

Die leuchtend roten Cranberries (Bild links) sind nicht nur für die Blase, sondern auch gegen Zahnpulpa nützlich.

## Biene Maja und Freund Mensch

Bienen sind richtig schlau: Neuen Erkenntnissen zufolge können sie sogar menschliche Gesichter voneinander unterscheiden. Bisher traute man diese Fähigkeit nur Säugetieren mit ihrem komplexen Gehirn zu.

Wissenschaftler ließen ihre Testbienen immer wieder zu einem Gefäß mit Zuckerwasser fliegen, das sich vor dem Foto eines Gesichts befand. Tatsächlich lernten die Insekten, dieses Gesicht mit der Belohnung zu assoziieren und wählten von vier angebotenen Gesichtern bevorzugt das vertraute. Selbst als die Forscher das Zuckerwasser entfernten und den Tieren neben dem bekannten Gesicht auch ein unbekanntes vorsetzten, flogen die Bienen zielsicher auf das vertraute Bild zu.

Allerdings handelt es sich bei diesem Mechanismus wahrscheinlich nicht um



die gleiche Art von Gesichtserkennung, wie sie beim Menschen vorkommt: Bienen haben ein sehr gutes Gedächtnis für Muster, was ihnen beispielsweise ermöglicht, verschiedene Blütenarten auseinanderzuhalten.

Menschliche Gesichter sind daher für Bienen wohl nur «wirklich merkwürdig aussehende Blumen», wie es der Verhaltensforscher James Gould in einem Kommentar formuliert.

Wissenschaft.de

Der Mensch aus Sicht der Bienen – nur eine merkwürdige Art von Blume?