

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 3: Therapien fürs Bindegewebe

**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:** 11.01.2026

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

### Stutenmilch bei Neurodermitis

In einer kontrollierten Studie haben Forscher der Uni Jena dokumentiert, dass der Konsum von Stutenmilch den Hautbefund bei Neurodermitis bessert.

Nicht alle Teilnehmer der Studie profitierten von der Stutenmilch-Kur, aber immerhin verbesserte sich bei einem Drittel der Patienten der Schweregrad der Neurodermitis um 30 Prozent, während sich in der Vergleichsgruppe der Hautbefund nicht änderte.

«Das ist vergleichbar mit der Wirkung von Medikamenten, auf die auch nicht alle Patienten gleichermassen ansprechen», so Dr. Martin Kaatz, der ärztliche

Leiter der Studie. Stutenmilch wird im asiatischen Raum seit Jahrhunderten bei entzündlichen Erkrankungen verwendet. Die Milch enthält antibakterielle, entzündungshemmende und das Immunsystem aktivierende Stoffe.

Ärzte-Zeitung

### Gute Nachricht zu Gluten

Wer unter der Stoffwechselkrankheit Zöliakie leidet, hat es nun ein wenig leichter. Wilder Reis, obwohl botanisch mit dem Hafer verwandt, enthält neuen Untersuchungen zufolge kein Gluten. Zöliakiekranke können ihn also problemlos verzehren.

test

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Lustgarten Natur

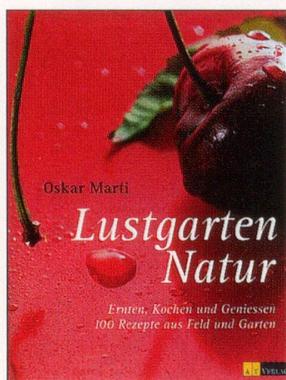
Oskar Marti, bekannt als «Chrüter-Oski», ist einer der Pioniere der Naturküche, ein Vertreter der Schweizer Spitzengastronomie und erfolgreicher Buchautor. In diesem Kochbuch nimmt er uns mit auf eine sinnliche Reise durch die Jahreszeiten. In über 100 Rezepten aus und mit der Natur zeigt er uns mit Lust und Fantasie, welche Fülle an Düften und Aromen uns die Natur zu bieten hat, wenn wir nur bereit sind, unsere Sinne dafür zu schärfen. Er öffnet uns die Augen für die Gaben der Natur und zeigt uns, wie wir ernten können, ohne vorher zu säen.

Die Rezepte – alles Originalkreationen von Oskar Marti – sind einfach zu Hause nachzukochen und machen schon beim Lesen Lust darauf, Kräuter und Früchte zu sammeln und sich an den Herd zu stellen. Im Frühjahr gibt es zum Beispiel Hörnigratin mit Bärlauch und Spargeln, im Sommer gegrillten Lachs mit Stachelbeersauce oder Rosen-Himbeer-Konfitüre, im Herbst Brot-Käse-Tomaten-Auflauf und im Winter karamellisierte Schwarzwurzeln mit Feigen.

Ein Kochbuch der Spitzenklasse und eine Augenweide für Naturverliebte, wunderschön illustriert mit Fotografien von Ulla Mayer-Raichle.

**Oskar Marti, «Lustgarten Natur», 136 S., gebunden, AT Verlag, 2001, ISBN: 3-85502-730-7 ; CHF 49.90 / Euro 29.90**

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.





## Bewegung gegen Brustkrebs

Was nun wirklich vor Krebs schützt, ist häufig umstritten. Das nationale Gesundheitsforschungsinstitut Frankreichs legt nun jedoch eine Langzeitstudie an 100 000 Frauen vor, die eine eindeutige Aussage zulässt: Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Krebsvorbeugung. Die Studie wurde zwischen 1990 und 2002 an Frauen vorgenommen, die zwischen 1925 und 1950 geboren wurden. Im Laufe des Untersuchungszeitraumes erkrankten 3424 von ihnen an Brustkrebs.

Nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch die Intensität der Bewegung sind ausschlaggebend: So wiesen Frauen, die wöchentlich 14 Stunden leichte Hausarbeit verrichteten, ein 18 Prozent niedrigeres Brustkrebsrisiko auf als ihre untätigen Kolleginnen. Die Damen aber,

die wöchentlich fünf Stunden anstrengende Bewegung verzeichneten, senkten ihr Risiko sogar um 38 Prozent im Vergleich zu den nicht aktiven Frauen. «Leicht» oder «intensiv»: Der Mensch verbraucht im Vergleich zum bewegungslosen Zustand beim Joggen achtmal soviel Energie, beim Schwimmen zwischen vier- und elfmal soviel, bei Kampfsportarten zehnmal soviel. Als «leichte» Aktivität werden dagegen Kochen oder Tanzen eingestuft.

Besonders heben die Autoren hervor, dass Bewegung auch bei mehreren Risikofaktoren eine vorbeugende Wirkung hat. Auch Frauen, die Übergewicht, keine Kinder, Hormonbehandlungen oder Brustkrebs in der Familie haben, können durch körperliche Aktivität ihr Risiko deutlich senken.

Medical Tribune

Ob Walking, Schwimmen, Hausarbeit oder Spielen mit den Kindern: Bewegung ist auch Krebsvorsorge.

## Fakten & Tipps

### Familien-Erlebniskurse: Aktiv mit A.Vogel

Im März, April und Mai finden in Roggwil TG spannende Kurse statt. Ganz neu: Kinder ab 3 Jahren werden während der Nachmittagskurse separat betreut.

#### Kurs 1: Starten Sie fit in den Frühling

- Gezielt entschlacken
- Molkenkuren einst und heute
- Das Säure-Basen-Gleichgewicht
- Gesunde Ernährungstipps



#### Kurs 2: Entdecken Sie die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

- Anwendung wichtiger Heilpflanzen aus der Hausapotheke
- Pflanzliche Wirkstoffgruppen – einfach erklärt
- A.Vogels Heil- und Küchenkräuter
- Frischkräutersalze in der modernen Küche



### Fakten & Tipps



#### Kurs 3: Pflegen Sie Ihre Venen / Walken und Wickel

- Was sind Venenprobleme?
- Vorbeugung und natürliche Behandlung
- Wickel bei Venenproblemen
- Effektive Bewegungstipps – auch für Unsportliche
- Mit praktischer Einführung ins Venen-Walking!

#### Information und Anmeldung:

Marlene Weber, (0041) (0)71 454 62 42

Kursort: Bioforce AG, Grünaustrasse 4,  
CH-9325 Roggwil TG

#### Kosten:

1 Kurs CHF 25.- + CHF 5.- pro Kind oder  
3 Kurse CHF 60.- + CHF 15.- pro Kind.

Termine	Kurs 1 Fit in den Frühling	Kurs 2 Heil- und Küchenkräuter	Kurs 3 Venen/Walken/Wickel
Montagabend nur für Erwachsene 18.30 bis 21.15 Uhr	20. März 2006	24. April 2006	8. Mai 2006
Mittwochnachmittag mit Kindern, 14 bis 17 Uhr	22. März 2006	26. April 2006	10. Mai 2006
Freitagnachmittag mit Kindern, 14 bis 17 Uhr	24. März 2006	28. April 2006	12. Mai 2006

In den Nachmittagskursen Spezialprogramm für Kinder, dem Alter entsprechend:  
Basteln und Werken  
Essen und Trinken  
Zuhören und Herstellen  
Kleben und Erleben

## Jetzt ist wieder Kur-Zeit

Die A.Vogel 5-Tage-Kur ermöglicht eine tiefgreifende Entschlackung, die den Körper nachhaltig entlastet. Dank der reizarmen und vollwertigen Ernährung bewirkt die Kur neben dem «Frühjahrsputz» auch eine Belebung der Ausscheidungsorgane wie Leber, Niere und Haut. Diese Kur leitet zu einem bewussteren Umgang mit dem Körper und der Ernährung an. Sie schwächt nicht und macht auch nicht müde, sondern erfrischt Körper und Geist. Der praktische 5-Tage-Plan enthält Tipps, mit denen die Kur besonders bequem durchzuführen ist.

Im praktischen Kurpaket ist alles enthalten, was man braucht. Damit starten Sie in einen erfrischenden Frühling!

Die A.Vogel 5-Tage-Kur ist in der Schweiz in Drogerien erhältlich, in Deutschland bei A. Stüber GmbH, Tel. (07121) 52 02.

Haben Sie Fragen?  
Möchten Sie mitreden?  
Vom 10. bis 31. März  
ist das A.Vogel Diskus-  
sionsforum auf  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) für Sie  
offen. Geben Sie im  
Login-Bereich des  
A.Vogel AktivClubs  
diese Zugangsdaten  
ein, und schon sind  
Sie dabei:  
Username: a.vogel  
Passwort: kur



## Frühwarnzeichen für Hirnhautentzündung

Hirnhautentzündung (Meningitis) ist eine gefährliche Erkrankung und verläuft besonders bei Kindern häufig tödlich. Verursacht wird sie durch Viren, Bakterien oder Pilze, wobei die durch Viren hervorgerufene Form am häufigsten ist, die bakterielle Meningitis aber besonders schwer verläuft. Sie kann, auch wenn man sie überlebt, schwere Hirnschäden, Taubheit und Lernbehinderungen zur Folge haben. Im Krankheitsfalle ist also keine Zeit zu verlieren und rasch ein Arzt oder ein Krankenhaus aufzusuchen.

Hirnhautentzündung ist jedoch nicht leicht zu erkennen. Zunächst erinnert die Erkrankung an einen schweren grippalen Infekt: Hohes Fieber, Gliederschmerzen, Übelkeit. Erst nach mehreren Stunden treten die «klassischen» Anzeichen auf: schwere Kopfschmerzen, steifer Nacken,

starke Lichtempfindlichkeit, Hautauschlag und Bewusstseinsstörungen. Einer britischen Studie zufolge vergehen 13 bis 22 Stunden, bis sich diese Symptome einstellen. Die Einlieferung ins Krankenhaus erfolgt im Durchschnitt erst nach 19 Stunden.

Eine schnellere Diagnose könnte also Leben retten. Die britischen Mediziner suchten daher nach «Frühwarnzeichen», die Eltern und Medizinern die Erkennung der Krankheit erleichtern können – und wurden fündig.

Ihrer Studie zufolge sollten folgende Anzeichen sehr ernst genommen werden: Schmerzen in den Beinen, kalte Hände und Füsse und eine unnormale Hautfarbe. Diese Erscheinungen entwickeln sich bereits in den ersten 12 Stunden, also lange vor den oben genannten klassischen Symptomen. Reuters Health