

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?  
  
**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:** 07.01.2026

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

### Neues zum Johanniskraut

Die Wechselwirkung zwischen UV-Strahlung und bestimmten Medikamenten kann so genannte phototoxische Hautreaktionen hervorrufen. Bislang nahm man an, dies gelte auch für das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) bzw. daraus hergestellte Arzneimittel.

Zwei neue Studien kommen jedoch zu dem Schluss, dass *Hypericum* kaum solche phototoxischen Effekte beim Menschen auslöst. Der so genannte «Hypericismus» war ursprünglich bei grasenden Tieren entdeckt worden, die Johanniskraut in exzessiven Mengen aufgenommen hatten.

Die z.B. für antidepressive Behandlungen üblichen Tagesdosierungen sind jedoch viel zu gering, um eine verstärkte Lichtempfindlichkeit hervorrufen zu können. Lediglich bei wiederholten Gaben hoher *Hypericum*-Extrakt-Konzentrationen oder reinen Hypericins, wie sie beispielsweise in der antiviralen Behandlung von HIV-Patienten zum Einsatz kommen, ist mit einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut zu rechnen. Dieser spezifische Indikationsbereich erfordert allerdings Dosierungen von 2000 mg oder mehr pro Tag.

JournalMED

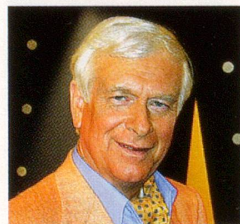


## Fakten & Tipps



### Die Leber reguliert die Gesundheit

Das Buch, das schon tausenden einen unendlichen Weg zur richtigen Gesundheitsvorsorge gewiesen hat.



### Buchtipp: Der Einfluss der Leber auf die Gesundheit

«Er war einer der ersten Medizinexperten, der sich so intensiv mit der Leber beschäftigt hat und der als erster – sozusagen weltweit als Pionier – Ratschläge und Rezepte für eine Leber-Prävention präsentiert hat. Seine Philosophie ist heute aktueller denn je: Wir müssen alles daransetzen, dass unsere gesunde Leber gesund bleibt. Und dass wir bei Leberproblemen sofort mit einer entsprechenden Behandlung eingreifen, wobei hier Naturkräfte eine bedeutende Rolle spielen.» Das schreibt «Mister Gesundheit», alias Prof. Hademar Bankhofer (unten im Bild), in seinem Vorwort zur neuesten Auflage des Klassikers von Alfred Vogel. Denken Sie nun nicht: Ich trinke sowieso wenig Alkohol, also ist meine Leber gesund. Nein, die Leber kann auf vielfältige Weise strapaziert und geschädigt werden! Da sie so zahlreiche lebensnotwendige Aufgaben zu erfüllen hat, sind auch die Folgen sehr unterschiedlich: Sie reichen von mangelnder Verwertung der Nahrung bis unzureichender Entgiftung, von Vitaminmangel bis Hormonstörungen. Das Buch, das neu mit farbigen Bildern, interessanten Anmerkungen und einem Sachwortregister erscheint, erläutert ausführlich die Aufgaben der Leber, ihren Einfluss auf die anderen Körperorgane sowie alle Vorsichts-, Pflege- und Diätmassnahmen, welche die Naturheilkunde und die Erfahrungsmedizin kennen.

**Alfred Vogel, «Die Leber reguliert die Gesundheit», ca. 400 S., Verlag A. Vogel, 2006, ISBN: 978-3-906404-20-2, CHF 25.00 / Euro 15.10**

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.

## Hautpflege mit Gemüse

Forscher der Charité in Berlin liefern ein weiteres gutes Argument für gesunde Kost mit viel Gemüse: Eine solche Ernährung fördert nämlich nachweislich eine glatte Haut.

Die Konzentration der beiden Vitamine Betacarotin (z.B. in Avocado, Spinat, Karotten, Tomaten, Melonen und Pfirsichen) und Lycopin (reichlich in Tomaten, besonders gekochten) in der Haut hängt eindeutig direkt von einer carotinoid-reichen Ernährung ab, stellten die Wissenschaftler fest. Menschen mit hoher Carotinoid-Konzentration in der Haut sehen für ihr Alter jünger aus. Objektiviert wur-

de das mit einer 3D-Oberflächenmessung: Bei hoher Konzentration an Vitaminen in der Haut wurden bei den Probanden deutlich weniger Falten gefunden als bei geringen.

Ärzte-Zeitung

So jung aussehen, wie man sich fühlt! Auch unsere Haut profitiert von Vitaminen aus Gemüse und Obst.



## Kein sprudelndes Vergnügen

Gar nicht appetitlich und ziemlich unhygienisch: Freiburger Umweltmediziner fanden in Aufsprudelgeräten zur Herstellung von Sodawasser grössere Mengen an Spross- und Schimmelpilzen, Coryne- sowie Darmbakterien (Coryne-Bakterien sind u. a. Erreger der Diphtherie).

Bei 60 untersuchten Geräten lag die Keimzahl in zehn Fällen über einer Million Keime pro Liter. Als «Spitzenwert» wurden 6,9 Millionen Keime pro Liter gemessen. Die gesetzlichen Grenzwerte waren damit weit überschritten.

Nach Einschätzung der Wissenschaftler können so hohe Keimzahlen insbesondere für abwehrgeschwächte Menschen und Kleinkinder schwere Folgen haben. Gesunde Erwachsene haben in der Regel aber nichts zu befürchten.

Grund für die Verunreinigungen sind wasserführende Teile, die nicht gereinigt

werden können. Problematisch sei zudem der ausdrückliche Hinweis vieler Hersteller, die Kunststoffflaschen nicht in die Geschirrspülmaschine zu stellen, sondern nur mit lauwarmem Wasser zu reinigen.

Auch bei Wasserspendern in öffentlichen Gebäuden oder Geschäften, so genannten Watercoolern, sind bei Untersuchungen schon erhöhte Keimzahlen und bakteriell verunreinigtes Wasser festgestellt worden.

AP

ALFRED VOGEL'S ORIGINAL  
MIXED GRAIN CONTAINS  
3 KINDS OF WHOLE GRAINS

AND EATING IT  
WILL MAKE YOU  
INCREDIBLY WEALTHY

VOGEL'S. PACKED WITH WHOLE GRAINS...  
AND A GRAIN OF TRUTH.

grainoftruth.com.au

## A. Vogel Sanibrot

Nicht nur in Australien und Neuseeland, auch in der Schweiz und in Deutschland ist «Vogel-Brot» erhältlich. Die gesunde und wohlschmeckende Mischung besteht u. a. aus Roggen, Weizen, Gerste, Naturreis und Haferkleie. 37 Bäckereien in der ganzen Schweiz, vom Thurgau bis ins Tessin, verkaufen «Sanibrot».

Eine Liste dieser Bäckereien bekommen Sie per E-Mail ([info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)) oder gegen Einsendung eines frankierten, an sich selbst adressierten Briefumschlages beim Verlag A. Vogel. In Deutschland können Sie das Brot bei der A. Stüber GmbH in Reutlingen bestellen.

## Fakten & Tipps

Die Abbildung oben zeigt eine grossformatige Anzeige für «Vogel's» Vollkornbrot in einer australischen Zeitung, uns zugeschickt von einer Leserin aus Tasmanien.

### Macht das Handy aus!

Ständige Erreichbarkeit ist nicht gut für die Psyche. Eine grosse soziologische Studie der University of Wisconsin stellte fest: Personen, die ihr Mobiltelefon ständig eingeschaltet liessen, waren nervöser, trauriger und überforderter als andere. Der Stress nahm bei diesen Menschen zu, die Zufriedenheit mit dem Familienleben ab. Auch wurde in den Familien seltener miteinander geredet.

Diese Verschlechterungen sind wohl tatsächlich auf die Handynutzung zurückzuführen. Wer es ständig eingeschaltet lässt, signalisiert nämlich deutlich «Man darf mich stören».

Die Betroffenen klagten wesentlich mehr darüber, dass Probleme der Arbeit sie zu Hause beunruhigten. Während unter dieser «Grenzverwischung» beide Geschlechter litten, kam bei Frauen eine weitere hinzu: Umgekehrt störten sie

auch häusliche Sorgen stärker bei der Arbeit.

Im Gegensatz zu den Handys verschlechterte die gleichzeitig untersuchte Computernutzung das Leben nicht. Das mag daran liegen, dass man sich bewusst vor den Computer setzt, während das Handy eben einfach klingelt. Psychologie Heute

### Grossmutter's Hausapotheke

Noch bis einschliesslich November geöffnet ist die Sonderausstellung über Heilpflanzen, alte Pflanzenbücher und Rezepte sowie Honigprodukte im **Dorfmuseum Gontenschwil**.

Besuchszeiten: Jeden Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr.

Gruppen und Schulklassen nach Vereinbarung mit Margrit Hasler, Tel. (0041) (0)62 773 13 18.

## Antioxidantien in Sojasauce

Antioxidantien in Früchten, Gemüse und Rotwein sind die natürlichen Gegenspieler der freien Radikale, instabiler Atome, die Zellen und Gewebe schädigen. Wissenschaftler fanden in dunkler Sojasauce, wie sie in Asien häufig verwendet wird, grosse Mengen dieser Naturstoffe.

Sie sind der Ansicht, das antioxidative Potential der Sojasauce sei zehnmal grösser als bei Rotwein und 150 Mal grösser als bei Vitamin C. In den Stunden nach dem Genuss von Sojasauce verbessert sich zudem der Blutfluss in den Gefässen um annähernd 50 Prozent.

Sojasauce könnte also auch einen gefässschützenden Effekt haben. Man sollte sie allerdings auch nicht im Übermass konsumieren – wegen des hohen Salzgehalts. Reuters Health

## Gratis-Hotline zu Parkinson

«Parkinson Schweiz» bietet eine Gratisnummer für Menschen an, die von der Parkinsonschen Krankheit betroffen oder an Informationen interessiert sind. Neurologen beraten kostenlos in allen Fragen rund ums Thema Parkinson.

Die Gratis-Hotline 0800 80 30 20 ist jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr offen.

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

Es ist wieder soweit! Die Bioforce AG bietet im Herbst 2006 weitere Familienkurse für junge und junggebliebene Menschen an. Während die Erwachsenen am Kurs teilnehmen, werden Kinder ab drei Jahren aktiv betreut. Auf dem Programm stehen basteln, zeichnen, malen, kleben und eine schmackhafte Zwischenverpflegung.

### Kurs 4: Fit durch den Winter

- Stärkung des Immunsystems
- Bewegung hält gesund und fit (z. B. Nordic Walking)
- Empfehlungen aus dem Klassiker «Der Kleine Doktor»
- Herstellung eines eigenen Produktes

Machen Sie mit!

Termine: 27.10. und 1.11., 14 bis 17 Uhr

### Kurs 5: Heilpflanzen in der Hausapotheke

- Wichtige Heilpflanzen für den Herbst und Winter
- Praktische Anwendungen: z.B. Wickel, Bäder, Inhalationen
- Heilkräuter in der Küche
- Herstellung eines eigenen Produktes

Lassen Sie sich überraschen!

Termine: 22. und 24. 11., 14 bis 17 Uhr

Kursort: Bioforce AG  
Grünaustrasse 4  
CH – 9325 Roggwil TG  
Kurskosten: CHF 25.- + CHF 5.- pro Kind

### Information und Anmeldung:

Ursula Mostert  
Bioforce AG Roggwil  
Tel. (0041) (0)71 454 62 43

