

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

**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**

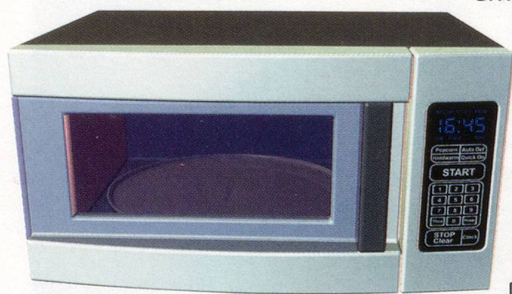
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

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

## Fakten & Tipps

### Mikrowellen begünstigen die Bildung von Acrylamid



Pommes frites, Chips oder Gebäck aus dem Mikrowellenofen? Lieber nicht!

Bei der Erwärmung von Speisen im Mikrowellenofen bildet sich mehr Acrylamid als bei konventionellen Erhitzungsmethoden. Das wies eine Gruppe von chinesischen Wissenschaftlern nach, die die Bildung von Acrylamid in Lebensmitteln untersuchte.

Die Ergebnisse wurden im «Journal of Food Science» veröffentlicht. Als Erhitzungsmethoden wurden Mikrowellen sowie konventionelle Methoden

wie Kochen, Frittieren oder Erhitzen im Backofen eingesetzt.

Dabei bestätigte sich, dass mit zunehmender Temperatur und Erhitzungsdauer der Gehalt an Acrylamid steigt.

Bei der Erhitzung im Mikrowellenofen entstand bei gleicher Temperatur und Erhitzungsdauer sowie bei gleichem pH-Wert mehr Acrylamid als bei konventionellen Methoden. Der höchste Gehalt des potentiell krebserregenden Stoffes entwickelte sich bei der höchsten Leistungsstufe des verwendeten Mikrowellenofens von 750 Watt.

Foodnews

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Locker sein macht stark

Wer seinem Körper mechanisch ausgeführte Übungen abverlangt, wird auf Dauer keine Geschmeidigkeit erreichen. Denn Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel – das postuliert Eric Franklin in diesem Buch, das praktische Anleitungen zur Lockerung des Körpers bietet.

Eric Franklin – seit über 20 Jahren als Tänzer und Choreograf erfolgreich – hat sich bei den besten Fachleuten für Bewegung und Mentaltraining ausbilden lassen. Er lehrt als Gastdozent an Hochschulen in ganz Europa und den USA.

Mit Hilfe der Ideokinese, der Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung, sollen zum Beispiel verspannte Schultern «schmelzen wie Vanilleeis». Mit den durchaus humorvollen Texten, unterstützt durch viele erklärende Zeichnungen und Fotos, bietet Franklin dem Leser die Möglichkeit, ungeahnte Energien frei werden zu lassen und spielerisch beweglich zu sein.

Seine undogmatischen und originellen Angebote für Beweglichkeit vertrauen auf die Kreativität des Einzelnen, fördern ein neues Körperbewusstsein und mobilisieren Selbstheilungskräfte. Mit genussvollen Übungen für den Alltag. Geeignet für jede Altersstufe.

**Eric Franklin**, «Locker sein macht stark», 176 S., broschiert, Kösel Verlag 2005, ISBN-13: 978-3466343867, CHF 29.10 / Euro 15.95

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.



## Herzlich willkommen in der frischen Welt der Heilpflanzen

Im Sommer stehen die Heilpflanzenfelder in Roggwil in voller Blüte. Kommen Sie zu A.Vogel auf eine spannende Entdeckungstour in der Natur und vergessen Sie für einen Augenblick den Alltag. Neu ist dies ohne Voranmeldung an folgenden Daten möglich:

Jeweils Mittwochs:

4./11./18./25. Juli 2007

8./15. August 2007

Zeit: 14 bis etwa 16 Uhr

bei der A.Vogel/Bioforce AG

Grünaustrasse, CH-9325 Roggwil/TG

Pro Person CHF 15.- inkl. Einkaufsgutschein von CHF 5.-

Kinder in Begleitung Erwachsener gratis.  
Angebot:

Führung durch den A.Vogel Gesundheitsweg, Degustation von A.Vogel Produkten, eine kurze Firmenpräsentation auf Video, Einkaufsmöglichkeit und Geschenkentasche.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

oder direkt bei:

Bioforce AG, Besuchsmanagement

CH-9325 Roggwil/TG

Tel. (0041) (0)71 454 61 61



## 8. Swiss Walking Event in Solothurn

Nordic Walking stärkt Ihre Venen! Am Sonntag, dem 2. September 2007, findet wiederum der grösste Nordic-Walking-Anlass in der Schweiz statt. Über 7000 Teilnehmer waren 2006 am Start.

A.Vogel ist mit den Aesculaforce® Venen-Produkten im «Village» dabei. Nordic Walking ist die ideale Sportart, um die Venenfunktion zu fördern und die Durchblutung zu verbessern. Eine leistungsfähige Wadenmuskulatur ermöglicht einen schnelleren Blutrückfluss aus den Beinen – die ideale Möglichkeit, den Venen Gutes zu tun.

Sie können in verschiedenen Kategorien über vier Distanzen teilnehmen: 6 oder 10,5 km oder bei den beiden Marathon-distanzen über 21,1 und 42,195 km. Die maximale Teilnehmerzahl ist für 2007 auf 8500 begrenzt.



### Auskunft und Organisation:

Ryffel Running Veranstaltungen GmbH  
Sekretariat Swiss Walking Event

Dienstag und Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Tannackerstrasse 7, CH-3073 Gümliigen

Tel. (0041) (0)31 954 06 09

Fax: (0041) (0)31 954 06 05

E-Mail: [swisswalking@ryffel.ch](mailto:swisswalking@ryffel.ch)

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

Anmeldeschluss: 6. August

online 13. August 2007

So läuft's sich gut,  
und die Venen  
werden auch trainiert.

### Kirschsaff beim Sport

Vergessen Sie Power-Shakes und Magnesiumdrinks – ein Gläschen Kirschsaff beim Sport, und Muskelkater wird zum Fremdwort. Das legt zumindest eine kleine Studie amerikanischer Wissenschaftler nahe. Die Untersuchungen ergaben, dass Kirschsaff sich vor allem positiv auf die Muskelkraft auswirkt. Auch bei Muskelschmerzen zeigte sich ein deutlicher Unterschied zwischen beiden getesteten Gruppen. Mit Kirschsaff lag der durchschnittliche Schmerzindex insgesamt niedriger, und der schlimmste Muskelkater war bereits nach 24 statt 48 Stunden überstanden.

Frühere Studien hatten schon gezeigt, dass Kirschen die Konzentration von Substanzen im Blut senken, die bei Entzündungsreaktionen entstehen. Dafür mussten die Studienteilnehmer allerdings jeden Tag 45 Kirschen verspeisen. Da ist Saft einfach praktischer.

wissenschaft.de



## Fakten & Tipps

### Bei Frauenherzen ist ASS oft machtlos

Frauen müssen mehr aufpassen: Die Wirkung und Verträglichkeit von Medikamenten wird meist nur an männlichen Versuchspersonen getestet.

Die Acetylsalicylsäure (ASS) feiert nicht nur als Kopfschmerzmittel Erfolge – Ärzte verschreiben sie auch gerne vorbeugend gegen Herzinfarkt und Gefässkrankheiten, dann allerdings in niedriger Dosierung. Doch bei einigen Personen versagt

das Wundermittel: Ihre Adern verstopfen trotzdem. Davon sind Frauen viermal häufiger betroffen als männliche Patienten, berichten nun Wissenschaftler der Michigan University.

«Ich war überrascht, wie gross der Unterschied für Frauen war», sagte Michael Dorsch, der die Studie leitete. Bei der

breiten Anwendung von Acetylsalicylsäure in der Medizin sei es erschreckend, wie selten Ärzte ihre Patienten auf Resistenzen überprüfen würden. Zumindest bei Frauen müsse man beobachten, ob das ASS auch tatsächlich wirkt, so Dorsch.

Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall wird durch ASS in der Regel deutlich gesenkt. Eine tägliche Einnahme des Medikaments hindert die Blutplättchen am Verklumpen – die Gefässe bleiben frei.

Den Grund für die unterschiedliche Wirkung auf die Geschlechter kennen die Wissenschaftler noch nicht. Der Studienleiter betonte, dass sich medizinische Studien in diesem Gebiet stärker auf Frauen konzentrieren müssten – bisher sei Forschung meist nur an Männern betrieben worden. Medical Tribune





## Herbstmarkt auf dem Ballenberg – mit A.Vogel

Sind Sie treffsicher, geschickt im Melken oder geübt im Werfen? Besuchen Sie das Freilichtmuseum Ballenberg am 22. oder 23. September 2007 während der Esel- und Maultiertage!

Auf dem Ballenberg ist die Schweiz so, wie sie einmal war. 100 originale, jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz, ursprüngliche Gärten und Felder, Vorführungen traditioneller Handwerke, vielerlei Spezialveranstaltungen und 250 einheimische Bauernhoftiere machen die Vergangenheit auf dem Ballenberg zum Erlebnis.

Im September findet beim Restaurant Degen, Häusergruppe Zentralschweiz, ein traditioneller Markt mit viel Haus- und Handgemachtem zum Degustieren und Kaufen statt. Gaukler, ein Karussell und ein «Hau-den-Lukas» verzücken Kinder wie auch Erwachsene. Beim Haus

Faulensee werden verschiedene Esel- und Maultierrassen vorgestellt.

A.Vogel und die Historische Drogerie bieten an diesem Event der ganzen Familie, jung und alt, verschiedene Möglichkeiten, sich zu verweilen, die eigene Geschicklichkeit zu testen, zu degustieren oder selbst ein Produkt herzustellen. Auch Kinder können an diversen Aktivitäten teilnehmen. Bis bald also im Freilichtmuseum Ballenberg!

22. und 23. 09. 2007, 10 bis 17 Uhr

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:

[www.ballenberg.ch](http://www.ballenberg.ch)

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Bunt, lustig und unterhaltsam – der Herbstmarkt auf dem Ballenberg.