

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 9: Innerlich den Job gekündigt?  
  
**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:** 25.01.2026

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



Marjatta Pyhahuhta,  
Geschäftsführerin von  
A.Vogel Finnland, mit  
dem begehrten Preis.

### Internationale Auszeichnungen für A.Vogel-Produkte

Die Zeitschrift «Reader's Digest» befragt ihre Leser in vielen Ländern alljährlich, welche Produkte – von Schokolade bis Möbel – die besten und vertrauenswürdigsten sind. In Finnland wurde 2008 erstmals die Kategorie «Gesundheitsprodukte» aufgenommen.

Die Leserinnen und Leser konnten die Nominierten frei wählen, es gab keine vorgegebenen Listen. 26 000 Personen nahmen an der Umfrage teil und hoben die Marke A.Vogel auf den ersten Platz als «Most Trusted Health Product Brand» (Gesundheitsprodukte, die das meiste Vertrauen verdienen).

In Grossbritannien hat die Zeitschrift «Healthfood Business» den «Echinacea Throat spray» (Halsschmerzspray, in Grossbritannien eingeführt im Herbst 2007) ausgezeichnet als Gewinner in der Kategorie «Best herbal product for 2007» (Bestes pflanzliches Produkt 2007).

Da dieses Produkt in der Schweiz – anders als in England, wo es als Nahrungsergänzung verkauft werden kann – von Swissmedic genehmigt werden muss, erwartet A.Vogel/Bioforce Schweiz die Einführung des Echinacea-Halsschmerzsprays für den Winter 2009/2010.

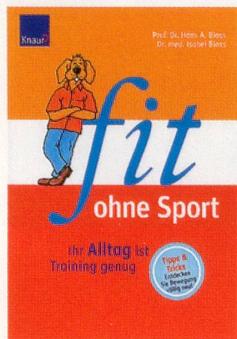
## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Fit ohne Sport

Den provokativen Titel ergänzen die Autoren gleich zu Beginn mit der ermutigenden Behauptung: Man bewegt sich im Alltag mehr als man denkt. Und Sie, liebe Leserin, lieber Leser, höre ich Sie schon stöhnen: Schon wieder ein Fitness-Ratgeber? Nein, sagen die Autoren, für den ganz gewöhnlichen Normalverbraucher, der sich nur etwas mehr bewegen möchte, jedoch sonst mit Sport nichts im Sinn hat, gab es bisher nichts. Deshalb haben sich der Sportwissenschaftler und Fitnessexperte Prof. Bloss sowie die Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilkunde und examinierte Physiotherapeutin Isabel Bloss, daran gemacht, ein anderes Bewegungsprogramm zu kreieren. Kein Schwitzen, Rennen, Keuchen, sondern ein «Slowsportplaner», der je nach Bewegungstyp (Test im Buch) und gewünschter Bewegungsform (gemütlich/moderat/flott) Punkte für alltägliche Arbeiten wie Staubwischen, Bügeln, mit Kindern spielen oder am PC arbeiten vergibt. Mit Muskelentspannungs- und Dehnungsübungen im Büro, Spaziergängen, Wanderungen oder Heimtraining auf einem Ausdauergerät kann man in jedem Alter sein Punktekonto individuell aufpolstern. Ein interessanter, Mut machender Ratgeber.

**Prof. Dr. Hans A. Bloss/Dr. med. Isabel Bloss «Fit ohne Sport. Ihr Alltag ist Trainig genug.», kartoniert, Knaur-Ratgeber 2007, ISBN 978-3-426-64550-5, CHF 27.50/ 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.

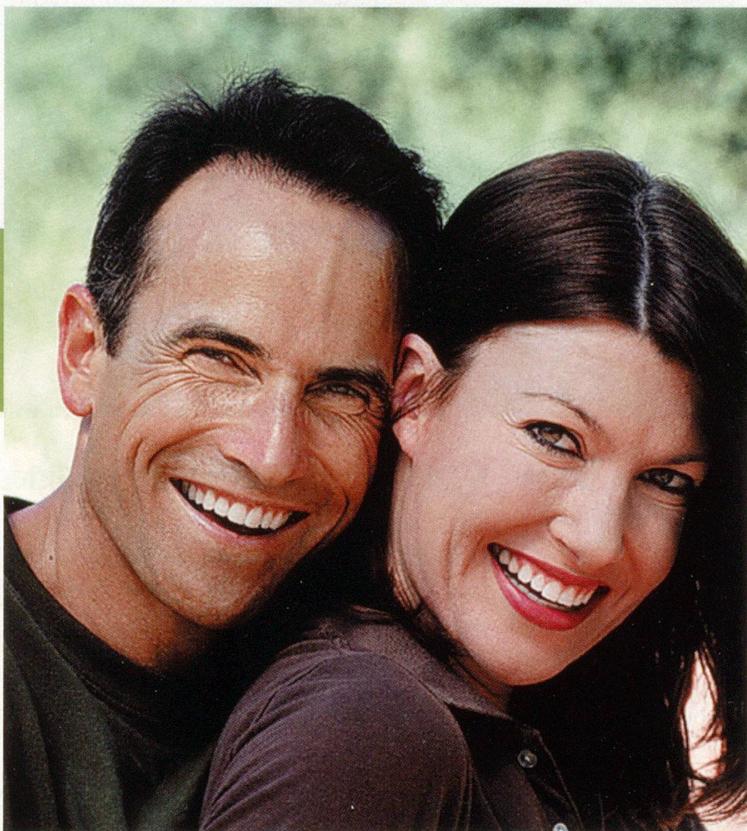


## Sport und Obst beeindrucken Krebsgene

Sport und gesunde Ernährung können Gene positiv beeinflussen, die die Entstehung von Krebs steuern. Drei Monate nach Umstellung des Lebensstils seien bei Männern mit einer wenig gefährlichen Prostatakarzinom-Variante Abwehr gene gegen Krebs aktiviert und Tumorgene gebremst worden, schreiben US-Forscher (PNAS online). Dr. Dean Ornish aus Sausalito (Kalifornien) und Kollegen hatten 30 Männer mit Prostatakrebs untersucht, die sich keiner Therapie unterzogen. Sie bekamen die Aufgabe, ihren Lebensstil zu ändern: Im

Schnitt trieben sie nun pro Woche mehr als 3,6 Stunden Sport, absolvierten 4,5 Stunden Anti-Stress-Training und assen mehr Obst und Gemüse. Als Folge wurde die Aktivität einiger vor Krebs schützender Gene angeschaltet oder hoch reguliert, Gene für Prostata- oder Brusttumore dagegen heruntergefahren.

Ärzte Zeitung/dpa



## Schlaganfall vorhersagen

Die Ursache für einen Schlaganfall liegt in etwa 60 Prozent der Fälle ausserhalb des Kopfes, nämlich an den Halsarterien oder am Herzen. Verengte Blutgefäße behindern dort den Blutfluss. «Mit Ultraschall können wir erkennen, wie stark die Halsarterie verengt ist», erläutert Professor Dr. med. Christian Arning, Chefarzt der Abteilung für Neurologie an der Asklepios Klinik Hamburg-Wandsbek. Wird eine Verengung nachgewiesen, kann der Verlauf der Erkrankung regelmässig kontrolliert und schnell reagiert werden.

Prof. Arning weiter: «Das Verfahren ist nicht nur ungefährlich, kostengünstig und sehr aussagekräftig, sondern auch beliebig oft wiederholbar.»

Menschen mit erhöhtem Gefässrisiko – etwa Diabetiker, Hochdruckpatienten

oder mit familiärer Veranlagung zum Schlaganfall – sollten deshalb regelmässig auf verengte Halsarterien untersucht werden. Zur Behandlung reichen meist Medikamente aus. Wenn die Erkrankung allerdings fortgeschritten ist und sich zudem schnell verschlechtert, droht ein Schlaganfall. Dann sind eine Operation und eventuell das Einsetzen eines Drahtröhrechens (Stent), welches das Blutgefäß stabilisiert, notwendig.

medizinkommunikation.org

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

### TV-Kochen für Geniesser

In der Sendung Top Pot auf TeleTop können Sie Felix Häfliger, dem Autor von «A.Vogel für Geniesser», beim Zubereiten einiger köstlicher Gerichte aus dem Kochbuch zuschauen.

Sendetermine: Jeweils montags, am 8., 15. und 22. September, um 18.45 Uhr. Wiederholungen jeweils stündlich bis dienstags 14.45 Uhr und samstags zwischen 12.45 und 17.00 Uhr. Am 8. September gibt es Chicorée-Gratin, in der darauf folgenden Woche exotischen Reis im Bananenblatt, und am 22. September zeigt Häfliger wie marinierte Ananas mit Honig-Jogurt hergestellt wird.

### Couscous-Rezept in Juni-GN

Im Rezept «Couscous-Auflauf mit Fetakäse» von Joannis Malathounis steht als Zutat 125 g Butter. Vergessen wurde zu erwähnen, wozu sie dient. Hier der Nachtrag: Die geschmolzene Butter (es kann auch weniger Butter oder Olivenöl verwendet werden) wird beidseitig auf die einzelnen Filoteigblätter gepinselt, sonst wird der Teig zu trocken.

Filo- bzw. Yufka- oder Brikteig ist eine Art Strudelteig (kein Blätterteig!). Es gibt ihn in hauchdünnen Blättern in griechischen bzw. türkischen Lebensmittelgeschäften, in der Schweiz auch bei den grossen Filialen der Grossverteiler.

## Fakten & Tipps

### Mittelmeerkräuter gegen Entzündungen

Einsatz für Basilikum & Co.: Ihr Inhaltsstoff E-BCP wirkt gegen Entzündungen.

Oregano, Basilikum und Rosmarin: Duft und unverwechselbarer Geschmack der mediterranen Küche. Doch die Kräuter können laut einer Studie der ETH Zürich und der Universität in Bonn (D) noch viel mehr: Sie hemmen Entzündungen.

Der Grund: Die Wurzelpflanzen enthalten sogenanntes Beta-Caryophyllen, (E-BCP) das auch in Gewürzen wie Zimt, Pfeffer und Kümmel vorkommt.

Beta-Caryophyllen beeinflusst Abwehrzellen im Körper. Es hindert sie, Stoffe zu produzieren, die eine Entzündung fördern. «Wir haben Mäuse, die unter einer entzündlichen Schwellung der Pfote litten, mit E-BCP behandelt», erläuterte Dr. Jürg Gertsch von der ETH Zürich. «In bis zu 70 Prozent der Fälle klang die Schwellung daraufhin ab.»

Es wird weiter geforscht, denn der Stoff birgt möglicherweise grosses Potenzial: Die Mediziner hoffen, dass man mit E-BCP nicht nur akute Entzündungen lindern, sondern es auch gegen Krankheiten wie Arteriosklerose, Morbus Crohn oder sogar Osteoporose einsetzen kann.

Informationsdienst Wissenschaft



## Robben folgen den Sternen

Robben können sich bei längeren Reisen im Meer offenbar an den Sternen orientieren – mit einer Art von Navigationssinn, der bisher im Tierreich noch nicht bekannt war. Dieses Forschungsergebnis veröffentlichte jetzt eine dänisch-deutsche Forschergruppe im Fachmagazin «Animal Cognition».

Zwar können auch Vögel die Nordrichtung anhand der Rotation der Himmelskörper um den Polarstern ermitteln. Absolut neu ist jedoch die Fähigkeit der Robben, einzelne, sich bewegende Sterne zu erkennen und daraus auf die Richtung zu schliessen.



## «Methusalem» lebt: Samen keimt nach 2000 Jahren



Robben benutzen ein bislang unbekanntes Navigationssystem.

Fast zwei Jahrtausende lang lag ein Dattelpalmenkern im Wüstensand. Bei Ausgrabungen in einer Wüstenfestung des Königs Herodes fanden Archäologen drei Dattelsamen. Einer davon konnte zum Keimen gebracht werden und wächst seitdem heran.

Dies zeigt, dass Pflanzensamen bei günstigen Umgebungsbedingungen grosse Zeiträume unbeschadet überdauern können. Der 2005 gepflanzte und mittlerweile 1.20 Meter grosse Palmsprössling wird Methusalem genannt. Ob es sich tatsächlich um den ältesten «Mann» oder doch eine ewig junge «Frau» handelt, wird sich erst in einigen Jahren herausstellen: Nur die weiblichen Pflanzen tragen die süßen Früchte.

Übrigens: Bisheriger Rekordhalter war der 1300 Jahre alte Same einer Lotuspflanze.

Ganz schön lebendig:  
Aus einem sehr alten  
Samenkorn wächst  
eine Dattelpalme  
heran.