

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 5: Guerillas im Garten

**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:** 02.05.2026

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

## GESUNDE ERNÄHRUNG

## Geringeres Darmkrebs-Risiko durch Vitamin B6



Die Fachzeitschrift «Journal of American Medical Association» veröffentlichte kürzlich eine Auswertung von 13 Detailstudien, die in der Zeit von 2002 bis 2009 durchgeführt wurden. Daraus geht hervor, dass das Vitamin B6 dem Darmkrebs vorbeugen kann. Die Wirkung sei wahrscheinlich auf das in dem Vitamin enthaltene Co-Enzym Pyridoxalphosphat (PLP) zurückzuführen, heisst es in der Publikation. Je mehr PLP im Blut eines Menschen enthalten sei, desto geringer sei dessen Risiko einer Darmkrebserkrankung. Die Studienautoren betonen darüber hinaus, dass 20 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen über 50 Jahre generell zu gerin-

ge Dosen Vitamin B6 erhielten. Empfohlen wird eine Tagesdosis von 1,6 Milligramm für Frauen und 1,8 Milligramm für Männer. Wertvolle Vitamin B6-Lieferanten sind Kalbs- oder Hühnerleber sowie Geflügelfleisch, Fische wie Lachs, Makrele und Sardinen, aber auch Avocados, Brokkoli, Mais, Bohnen, Spinat, Pilze, Kartoffeln und Linsen, Feldsalat, Bananen, Nüsse und Sonnenblumenkerne. Da Vitamin B6 im Aminosäurestoffwechsel seine Wirkungen entfaltet, ist der Bedarf vom zugeführten Protein abhängig. Je mehr Eiweiss der Körper aufnimmt, desto mehr Vitamin B6 benötigt er.

*shortnews.de/CR*

## FORSCHUNG

## Mit Kaffee gegen schlechten Atem

Bestimmte Stoffe im Kaffee können Mundgeruch bekämpfen, haben israelische Wissenschaftler herausgefunden. Diese Entdeckung gibt dem Getränk eine neue Note, denn Kaffeegenuss wird häufig mit unangenehmem Mundgeruch in Verbindung gebracht. Das liegt aber wohl an der Beimengung von Milch – purer Kaffee vermischt mit menschlichem Speichel duftet ausgesprochen wohlriechend. Die Forscher wollen nun das wahrscheinlich antibakteriell wirkende Molekül finden, das den angenehmen Duft verursacht. *wissenschaft.de*



## BODY-MASS-INDEX

## BMI für gesundheitliche Risikovorhersage ungeeignet

Der Body-Mass-Index (BMI), das von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlene Mass für das «richtige» Körpergewicht, steht schon seit einiger Zeit in der Kritik (siehe auch Gesundheits-Nachrichten 3/2009). Nun sagen Experten, er sei absolut ungeeignet, um mögliche gesundheitliche Gefahren wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzuschätzen.

Eine Studie mit knapp 11 000 Teilnehmern belegt, dass der Body-Mass-Index zur Vorhersage des gesundheitlichen Risikos von Übergewicht wenig taugt. Mediziner von vier deutschen Universitäten ermittelten zu Beginn für jeden Studienteilnehmer drei verschiedene Masse: den BMI sowie das Verhältnis von Hüft- zu Taillenumfang WHR (englisch «waist-hip-ratio») und den Quotienten «Taillenumfang durch Körpergrösse». Letzterer wird «WHtR» genannt – aus dem Englischen für «waist-to-height-ratio».

Drei bis acht Jahre lang beobachteten die Forscher dann die gesundheitliche Entwicklung der Probanden. Ergebnis: Ob ein Mensch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommt, lässt sich am besten mit dem Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergrösse abbilden. «Je höher der WHtR, desto grösser das Risiko», erklären die Forscher.

Nicht die Menge, sondern die Verteilung des Körperfetts ist offenbar entscheidend für bestimmte Krankheits-Gefahren. Tatsächlich sprechen Experten inzwischen von

«gutem» und «bösem» Fett. Der Speck um den Bauch – also um die Taille – kann schädliche Fettsäuren sowie diverse Botenstoffe in den Körper abgeben, die Entzündungen fördern. Das passiert auch und gerade in den Gefässen, was die Arteriosklerose vorantreibt.

Hüft-, Oberschenkel- und Gesässfett hingegen haben nach jüngsten Erkenntnissen nichts mit dem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu tun.

Die beiden anderen Masse, die neben der «waist-to-height-ratio» getestet wurden, waren weitaus weniger (WHR) oder gar nicht (BMI) aussagekräftig.

Die Experten hoffen nun, dass medizinische Fachgesellschaften und die WHO ihre Empfehlungen für die Messung des Körperfetts bald ändern. *JournalMED*





## KINDER

## Babys mit Rhythmusgefühl

Schon kleine Kinder mögen klare Rhythmen: Hören sie Musik oder auch nur einen regelmässigen Trommelschlag, bewegen sie sich spontan im Takt mit. Das hat jetzt ein Forscherduo (University of York und Universität Jyväskylä, Finnland) in einer Studie mit insgesamt 120 Kindern im Alter zwischen fünf und 24 Monaten beobachtet. Dies erscheint zunächst recht trivial, ist aber tatsächlich eine nahezu einzigartige Fähigkeit. Nur Menschen sind in der Lage, Bewegungen mit einem von aussen kommenden Sinnesreiz automatisch zu koordinieren.

Möglich wird dieses Zusammen-

wirken, weil beim Menschen die für das Hören und die Bewegungssteuerung zuständigen Regelkreise im Gehirn ungewöhnlich eng miteinander gekoppelt sind. Das wissen Forscher bereits seit einiger Zeit.

Bei der neuen Studie bewegten sich auch die kleinsten Kinder spontan im Takt von Musik. Die Kleinen können sich dem Tempo sogar schon ziemlich gut anpassen, auch wenn es relativ schnell wechselt. Spass macht das rhythmische Bewegen offenbar auch – die Kinder, die am intensivsten mitwippten, lächelten auch mehr als die anderen. *wissenschaft.de*

## ANTIBIOTIKA

## Weniger Antibiotika-Resistenzen durch Bio-Eier

Bei Bio-Legehennen finden sich deutlich weniger Keime, die gegen Antibiotika resistent sind, als bei Tieren aus konventionellen Betrieben. So das Ergebnis einer Untersuchung von Tierärzten der Technischen Universität München. Die Wissenschaftler untersuchten die Hühner von zehn ökologischen und zehn konventionellen Betrieben auf resistente Keime und fanden bei den ökologisch gehaltenen Hennen deutlich weniger Bakterien, die resistent gegenüber Antibiotika sind.

Für den Leiter der Untersuchung, Prof. Dr. Johann Bauer, ist damit wissenschaftlich bestätigt, dass die ökologische Tierhaltung nicht

nur dem Tier-, sondern auch dem Gesundheitsschutz dient. Bakterien werden zwischen Mensch und Tier ausgetauscht. Je mehr resistente Keime wir in uns tragen, desto gefährlicher werde es im Krankheitsfall. Im schlimmsten Fall seien die verfügbaren Antibiotika wirkungslos, so Bauer.

Die Wissenschaftler haben ausserdem untersucht, ob Eier vom Biohof häufiger mit Krankheitserregern infiziert sind als Eier aus konventioneller Haltung. Diese häufig geäusserte Befürchtung konnte durch die Studie nicht bestätigt werden. Zwischen Öko- und Normalbetrieben fand sich kein Unterschied. *ORF Science*



Rundum gesünder: Bio-Hühner

## BIOFORCE-KURSE

## A.Vogel Gesundheitstage mit Natascha Badmann

Schon 2009 fanden drei Tages-events mit der Spitzensportlerin Natascha Badmann statt und waren ein voller Erfolg. Die Bioforce AG in Roggwil TG freut sich daher besonders, dass sie Natascha Badmann auch dieses Jahr für zwei Anlässe gewinnen konnte.

Natascha Badmanns Karriere zur Ausdauersportlerin war hart und ungewöhnlich. Natascha war jung Mutter geworden, unsportlich und übergewichtig. Der Wendepunkt in ihrem Leben kam 1989, als sie den ehemaligen Triathlon-Nationaltrainer Toni Hasler traf. Als erste Europäerin gewann Natascha Badmann 1998 den Ironman-Triathlon auf Hawaii.

Die Basis für ihre Erfolge besteht aus vier Säulen: Körperliches Training, mentale Stärke, optimales Material und gesunde Ernährung. In ihrem Vortrag geht Natascha Badmann mit konkreten Beispielen auf diese Säulen ein. Gönnen Sie sich dieses einmalige Erlebnis! Wecken auch Sie ihre verborgenen Kräfte und lernen Sie Techniken

kennen, welche Sie zu aussergewöhnlichen Leistungen im Alltag beflügeln!

Der Tag mit Natascha Badmann beginnt um 9.45 Uhr mit der Begrüssung der Teilnehmer. Nach einem gesunden A. Vogel Müesli hören Sie den Vortrag «Bewegungsfreiheit – körperlich und mental fit», gefolgt vom aktiven Teil mit einfachen Übungen und Tipps für den Alltag. Das Mittagessen steht unter dem Motto «Gesund mit Genuss». Der Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und der Heilpflanzenfelder sowie ein virtueller Betriebsrundgang schliessen sich an. Sie haben Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel-Shop und werden gegen 16 Uhr mit einem kleinen Geschenk verabschiedet.

**Wo:** A.Vogel/Bioforce AG  
Grünaustrasse 4

CH-9325 Roggwil TG

**Wann:** Dienstag, 22. Juni 2010 oder  
Mittwoch, 23. Juni 2010

**Kosten:** CHF 55.- inkl. Mittagessen und Getränken.



Ein Gesundheitstag mit Natascha Badmann

**Kontakt und Anmeldung:**

Bioforce AG/Marlene Weber  
Postfach 76, CH- 9325 Roggwil TG  
Tel. +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: [m.weber@bioforce.ch](mailto:m.weber@bioforce.ch)

Details zur Anreise und einen Anfahrtsplan finden Sie auf der Website [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

## A.VOGEL IM INTERNET

## Wussten Sie schon...

A.Vogel-Webseiten gibt es in 15 Ländern. Wenn Sie im Internet «[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)» eingeben, können Sie das mit den Endungen «ch», «de», «nl», «ca», «co.uk» und vielen weiteren tun: Immer landen Sie im jeweiligen Land auf dem bekanntesten Gesundheitsportal. Die Websites sind sehr beliebt:

2009 haben rund 4 Millionen Menschen weltweit A.Vogel-Seiten aufgerufen. Und die Besucherzahl wächst sehr schnell. Zum Vergleich: 2008 waren es etwas über 2,5 Millionen!

Das Land mit den meisten Besuchern auf der Webseite ist Holland, wo das Online-Portal von A.Vogel

eine grosse Popularität besitzt. Darauf folgen England, Kanada und die Schweiz, und dicht hinter ihnen Belgien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Slowenien sowie die USA.