

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 7-8: Traubenaroma : Verjus

**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>**



Auf dem Gesundheitsweg.

## BESUCHERPROGRAMM BIOFORCE

## Sommerangebot für alle

Wie in jedem Sommer bietet auch dieses Jahr die Firma Bioforce AG in Roggwil TG ein buntes Besucherprogramm an. Jeden Mittwoch im Juli und August gibt es das Sommerangebot für Einzelpersonen oder Familien.

Die geführte Besichtigung beinhaltet den Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und der Heilpflanzenfelder, eine kurze Firmenpräsentation, die Herstellung eines eigenen Produkts, z.B. eines Kräutersalzes oder einer Tinktur, und eine Produktedegustation. Ein kleines Geschenk wartet zusätzlich auf jeden Gast.

Eine kurzfristige Anmeldung ist

nötig – möglich bis 12.00 Uhr am Vortag telefonisch oder per E-Mail.

**Wann:** Jeden Mittwoch im Juli und August 2010, 09.00 – 11.00 Uhr

**Kosten:** CHF 15.- pro Person, Kinder in Begleitung Erwachsener kostenlos.

**Auskunft und Anmeldung bei:**

Bioforce AG Marlene Weber

Grünaustrasse 4

CH-9325 Roggwil TG

Telefon +41 (0) 71 454 62 42 oder

+41 (0) 71 454 61 61

E-Mail: m.weber@avogel.ch

Informationen zur **Anreise** finden Sie auf «[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)» unter «Aktuelles».

**BUCHTIPP: Fette Irrtümer**

Endlich wieder einmal ein vernünftiges Buch zum Thema Ernährung, das tatsächlich Neues bietet und die Berechtigung neuer Erkenntnisse zum Thema stichhaltig begründet. Unter dem Titel «Fette Irrtümer» rehabilitiert Autor Paolo Colombani z.B. den Kaffee und durchleuchtet die Nahrungsergänzung mit künstlichen Vitaminen. Aus den Ergebnissen grosser, sauber durchgeführter Studien zieht er die Schlussfolgerung, dass die offizielle DACH-Empfehlung von 60 Prozent Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung zu hoch liegt (DACH steht für die Länderkürzel von Deutschland, Österreich und Schweiz), der extrem geringe Fettanteil dagegen eher zu niedrig. Voraussetzung: Der Mensch muss sich bewegen, und zwar regelmässig. Manches ist nicht ganz so revolutionär, wie Colombani es darstellt: So ist die Feststellung, dass Herzerkrankungen mehr als eine Ursache haben können und es neben dem Cholesterinwert des Blutes eine gan-

ze Reihe weiterer Faktoren gibt (Alter, Rauchen, Blutdruck, Stress ...), ja nicht neu. Der Verlagstext auf der hinteren Umschlagseite «Cholesterin ist auch kein Problem» ist reisserisch formuliert und schlicht falsch.

Dennoch ist das Buch empfehlenswert, inhaltlich ausgezeichnet sowie erstaunlich einfach geschrieben und verständlich. Paolo Colombani ist Dozent an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, bei Swiss Olympic und in der Lehrerausbildung. Er leitet das «Swiss Food Information Resource»-Projekt der ETH.

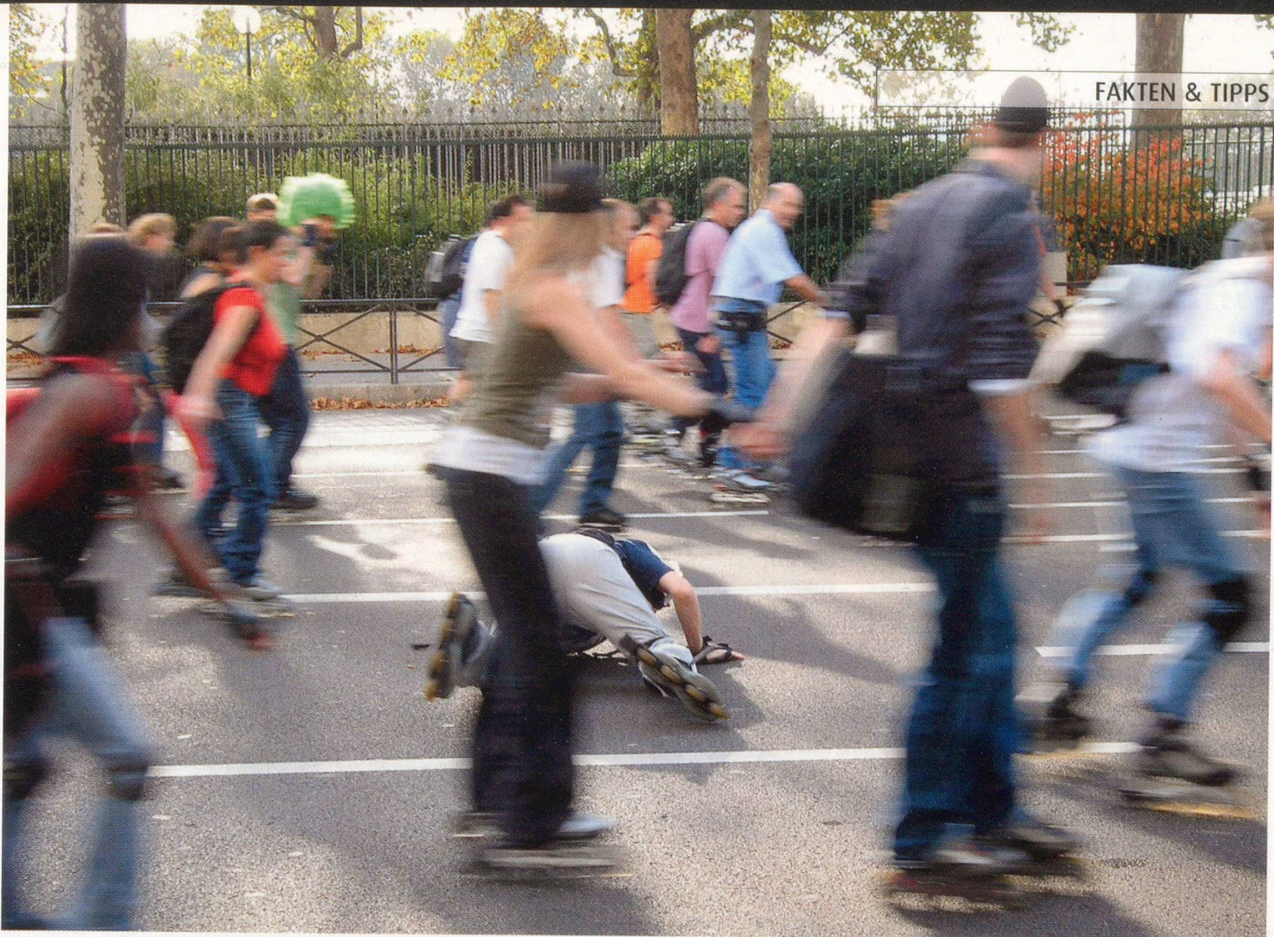


**Paolo Colombani, «Fette Irrtümer», 176 S., gebunden, Orell Fuessli Verlag 2010, ISBN: 978-3-280-05372-0, CHF 34.90/Euro 19.90**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,

Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



Ein Sturz bei Sport und Spiel ist bei Kindern und Jugendlichen nicht selten. Kommt es dabei zu einer Gehirnerschütterung, ist Vorsicht geboten.

## KINDER

# Längere Erholung nach Gehirnerschütterung

Verletzungen beim Sport oder Spiel sind oft Auslöser für das Schädel-Hirn-Trauma, die so genannte Gehirnerschütterung. Wenn Kinder und Jugendliche eine solche erleiden, brauchen sie strengere Massnahmen der Erholung als Erwachsene.

Das berichten britische Neuropsychologen. Sie empfehlen Eltern wie auch Trainern und Hausärzten, Kinder nach dieser Art der Schädelverletzung strenger zu beaufsichtigen und jegliche geistigen wie auch sportlichen Aktivitäten einzuschränken. Zu diesen Massnahmen gehören sowohl der Verzicht auf Schule, Spielen und Sport wie auch auf einfache Denkaufgaben wie das Verfassen einer SMS, bis

tatsächlich alle Traumasymptome verschwunden sind.

Dass nun erstmals eine gesonderte Behandlung für Kinder nach dem Schädel-Hirn-Trauma gefordert wird, hängt mit dem Status ihres Gehirns zusammen, das sich noch in Entwicklung befindet und somit besonders verletzlich ist.

Bei Erwachsenen heilen bis zu 90 Prozent der Gehirnerschütterungen innerhalb von zehn Tagen vollständig aus. Bei Kindern und Jugendlichen dauert dieser Prozess oft länger. Ruhen dabei alle Denkaufgaben, fördert das die Genesung des Gehirns.

Die Rückkehr zu Aktivitäten des Alltags sollte aufgrund dieser längeren Erholungsphase bei Kindern

langsamer als bei Erwachsenen erfolgen. Bis zur vollständigen Symptommfreiheit sind Eltern gut beraten, die Rückkehr ihrer Kinder in die Schule oder auf den Spielplatz zu verzögern, da eine wiederholte Erschütterung ein grosses Risiko für bleibende Schäden bedeutet. Auf keinen Fall sollten die Sprösslinge jedoch am Tag des Unfalls wieder Sport betreiben, ganz unabhängig von ihrer sportlichen Kondition, warnen die Mediziner.

*British Journal of Sports Medicine/  
presstext.austria*

## REISEN

## Warum Tomatensaft im Flugzeug so beliebt ist

Das Rätsel um die Beliebtheit von Tomatensaft als Fluggetränk ist gelöst. Laut einer Studie des deutschen Fraunhofer-Instituts, in Auftrag gegeben von der deutschen Lufthansa, verändert der niedrige Luftdruck in der Flugzeugkabine den Geschmackssinn.

Aromachemiker führten im Airbus A310 unter dem üblichen niedrigen Kabinendruck mit zahlreichen Versuchspersonen Geschmackstests durch. Viele Tester bewerteten

die servierten Speisen als fad. Das liegt daran, dass die so genannte Geruchs- und Geschmacksschwelle bei niedrigem Druck höher liegt. Man riecht Speisen und Getränke, als hätte man einen Schnupfen. Den Geschmack von Tomatensaft nehmen Flugpassagiere am Boden und auf Flughöhe völlig verschieden wahr. Tomatensaft wurde bei Normaldruck eher als muffig beschrieben. In der Luft traten angenehm fruchtige Gerüche und

süsse, kühlende Geschmackseindrücke in den Vordergrund. Die Lufthansa will nun ihre Rezepte für die Bordmahlzeiten anpassen.

ORF on Science



## GEISTIGE FITNESS

## So bleibt der Geist im Alter wach

Regelmässiger Sport, Nichtrauchen, ein ausgefülltes Sozialleben und ein höherer Bildungsabschluss: Das sind laut einer aktuellen Studie die Rezepte für einen wachen Verstand auch im fortgeschrittenen Alter. Bestimmte Faktoren wirken dem geistigen Abbau offenbar gezielt entgegen.

Alexandra Fiocco von der University of California in San Francisco und ihre Kollegen beobachteten in der Untersuchung über acht Jahre die Entwicklung von 2500 Senioren zwischen 70 und 79 Jahren.

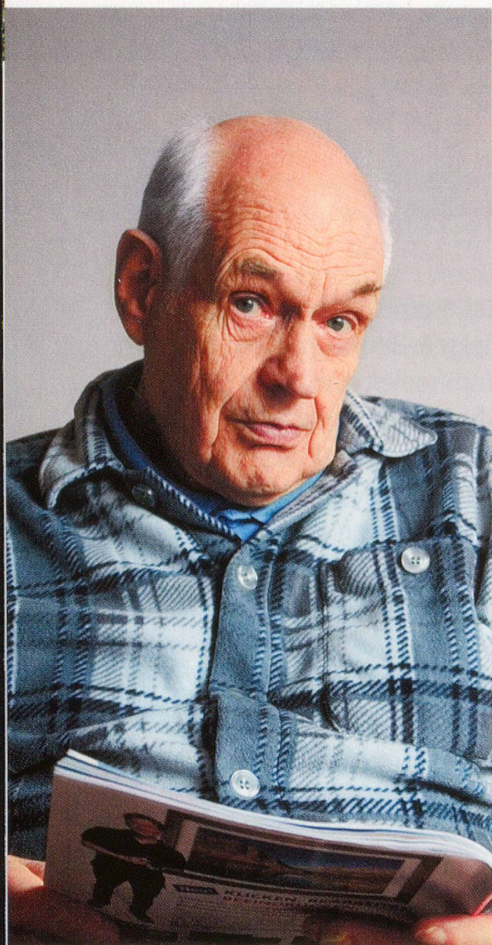
Dabei fanden Fiocco und Kollegen heraus, dass sich bei 53 Prozent mit fortschreitendem Alter ein gewisser, eher geringfügiger geistiger Abbau einstellte. Bei weiteren 16 Prozent registrierten sie sogar einen starken Verfall. Die übrigen 30 Prozent jedoch bewahrten sich ihre rege Geisteskraft und stei-

gerten sie laut der Studie sogar noch. Die Wissenschaftler prüften daraufhin, was genau zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitrug.

Sie konnten ein klares Profil ausmachen: Jene Senioren in den Siebzigern, die sich mindestens einmal pro Woche sportlich betätigten, nicht rauchten, mindestens Abitur hatten und sich noch beruflich oder sozial engagierten, hatten eine deutlich höhere Chance, geistig fit zu bleiben, als ihre Altersgenossen, denen diese Faktoren fehlten.

Da die meisten dieser Bedingungen – Sport treiben, Nichtrauchen, soziales Engagement – auch im Alter noch veränderlich sind, plädieren die Studienautoren dafür, sie in Präventionsprogramme für erfolgreiches kognitives Altern aufzunehmen.

ORF on Science



Grosser Wunsch der Senioren: Auch geistig wach und fit zu bleiben.



Schlaue Kerlchen: Einsiedlerkrebse suchen ihre neue Wohnung per Netzwerk.

## TIERWELT

# Schlangestehen für Traumwohnung

Auch «niedere» Tiere sind immer wieder für überraschende Entdeckungen gut. Einsiedlerkrebse bedienen sich bei der Wohnungssuche sozialer Strategien, bei denen alle beteiligten Tiere profitieren. Das fanden amerikanische Forscher bei Experimenten mit den Krustentieren heraus.

Einsiedlerkrebse bewohnen leere Schneckenhäuser, die den weichen, empfindlichen Hinterleib des Krebses schützen. Wachstumsbedingt ziehen sie in ihrem Leben mehrmals in eine grössere Behausung um.

Wenn nun ein Einsiedlerkrebs auf ein leeres, aber zu grosses Schneckenhaus trifft, wartet er auf das Eintreffen weiterer Artgenossen. Die versammelten Krebse reihen sich der Grösse nach auf, bis sich einer einfindet, dem das Schneckenhaus genau passt. Sein Umzug in die neue Wohnung setzt dann eine Kettenreaktion in Gang: Jeder Krebs zieht in das nächstgrössere freigewordene Haus ein. Durch dieses soziale Netzwerk inszenieren die Tiere eine hoch effiziente Wohnungssuche. *Wissenschaft.de*

## ERNÄHRUNG

# Kräuter auf den Grill

Beim Grillen und Braten von Fisch und Fleisch können krebserregende Stoffe entstehen. Kräuter helfen.

In der leckeren Kruste mit den typischen Röstaromen stecken oft krebserregende Stoffe vom Typ der heterozyklischen aromatischen Amine (HAA). Welche Mengen davon entstehen, hängt allerdings auch von der Zubereitungsart ab. Der HAA-Gehalt kann nämlich immerhin um ein Viertel sinken, wenn Fleisch oder Fisch zusammen mit Rosmarin oder Salbei zubereitet werden.

«Beide Kräuter enthalten Antioxidantien, die der HAA-Bildung einen Strich durch die Rechnung machen», sagt Prof. Karin Schwarz vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel. Thymian und Knoblauch wirken ähnlich.

Die krebserregenden Stoffe entstehen, wenn Kreatin vorhanden ist, wie es in Muskelfleisch vorkommt. Andere eiweissreiche Lebensmittel wie Sojaprodukte sind eher unproblematisch. *Schrot & Korn*



Gesundheits-Nachrichten