

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 4: Nicht sauer sein

**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>**

## A.VOGEL-PRODUKTE

## Neuigkeiten

Man kann immer noch ein bisschen besser werden: Bei zwei A.Vogel-Produkten gab es kleinere Änderungen.

Bei «A.Vogel Natural Beauty» hat sich die Zusammensetzung geringfügig geändert. Zusätzlich zu den wertvollen Inhaltsstoffen Goldhirse und Brennnesseln enthalten die Tabletten nun auch Bierhefepulver und Zink. Die Darreichungsform hat sich von einer Kapsel zur Tablette geändert.

«A.Vogel VerdauungsWohl» hat einen neuen Namen bekommen und heisst nun «A.Vogel Gewürz Bitter». Die ausgewogene Mischung aus natürlichen Pflanzenextrakten (Pfefferminze, Koriander, Kurkuma, Fenchel, Galgant, Sternanis und Kümmel) bleibt unverändert.

Im Zusammenhang mit diesen Anpassungen wurden übrigens auch Anwendungstests durchgeführt. Die Verbraucher waren sehr zufrieden: «Natural Beauty» bewirkte nach acht Wochen Einnahme eine deutliche Verbesserung bei Haar und Nägeln. Elastizität, Brüchigkeit, Aussehen der Haare und Auftreten von Spliss verbesserten sich. Fingernägel brachen weniger, Elastizität und Nagelhärte änderten sich positiv.

«Gewürz Bitter» zeigte beste Effekte bei Völlegefühl und empfiehlt sich deshalb zur Unterstützung der Verdauung, z.B. nach einem reichhaltigen Essen.



## BUCHTIPP: Super Tipps bei Schlafproblemen

Ein kleines Büchlein mit viel Inhalt: Dr. Anja Stamm und Dr. Bernd Wollmann, zwei Mediziner und Spezialisten für Traditionelle Chinesische Medizin, geben Tipps für Menschen, die unter Schlafstörungen leiden.

«Der Mensch schläft gut, wenn alle seine Organe gesund sind und in Harmonie zusammenleben.» Leider ist das ja nicht immer der Fall. Die Autoren geben nützliche Ratschläge im Sinne der TCM: Schritt für Schritt wird aufgezeigt, wie man mit Vitalpilzen, gezielter Ernährung, nützlichen Kräuterrezepten und Akupressur sowie durch Reizregulation und Emotionskontrolle seinen Schlaf verbessern kann. Das Buch ist leicht verständlich geschrieben



und wird durch originelle Zeichnungen einer französischen Kinderbuchautorin aufgelockert. Abonnentinnen und Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» erhalten das Büchlein zum Sonderpreis von CHF 12.90/Euro 9.90 (Buchhandelspreis 18.90/Euro 11.90).

**Dr. Bernd Wollmann, Dr. Anja Stamm,**  
**«Super Tipps bei Schlafproblemen», 48 S.,**  
**kartoniert, 2010, ISBN: 978-88-904619-1-0**  
**CHF 12.90/Euro 9.90.**

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.

## ERNÄHRUNG

## Flavonoide für die Gefässe

Orangensaft ist schlecht für die Zähne, da seine Säure den Zahnschmelz stark angreift. Doch dafür ist er an ganz anderer Stelle hilfreich, nämlich beim Fettabbau. Zudem kann er die Blutgefässe vor entzündlichen Prozessen schützen. Forscher der University of Buffalo, USA, verabreichten ihren Versuchspersonen ein üppiges Frühstück aus Wurst, Ei, weissem Brot und

Bratkartoffeln. Eine Gruppe bekam Orangensaft, die zweite eine gezuckerte Limonade und die dritte Gruppe Wasser zu trinken.

Mittels mehrerer Blutproben vor und nach dem Essen wurden Entzündungswerte gemessen. Sie fielen bei der Orangensaft-Gruppe deutlich geringer aus als bei den anderen beiden.

Für diese Wirkung machen die Wissenschaftler sekundäre Pflanzenstoffe verantwortlich. Solche

Flavonoide kommen in Orangen in grossen Mengen, aber auch in anderen Früchten, Gemüsen und vielen Heilpflanzen vor.

Entzündliche Stoffe im Blut schädigen die Gefässwände und steigern damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Also erhöhe der Orangensaft die Widerstandskraft gegen Entzündungen, Arteriosklerose und Fettleibigkeit, sagen die Forscher.

Was für den Saft gilt, dürfte auch für die ganzen Früchte gelten. Die haben nämlich einen Vorteil: Sie machen auch noch satt.

Um schlimme Auswirkungen auf die Zähne zu vermeiden, schlagen Experten übrigens vor, Orangensaft zügig auszutrinken, den Mund anschliessend mit Wasser zu spülen und mit dem Zähneputzen noch eine Stunde zu warten.

*buffalo.edu.news/CR*



## MESSE IN ST. GALLEN

## A.Vogel bei der OFFA

An der diesjährigen OFFA in St. Gallen nimmt A.Vogel/Bioforce mit einem Lehrlingsprojekt teil. Junge Menschen aus dem kaufmännischen Bereich, aus Labor, Logistik, Garten und Werkstatt präsentieren es in Halle 9.1 am Stand Nr. 092. Ein Surfsimulator soll den Besuchern viel Spass bringen, es wird

einen Wettbewerb geben, und natürlich können A.Vogel-Produkte wie die Herbamare-Kräutersalze und Bambu-Kakao degustiert werden.

Die Frühlings- und Trendmesse OFFA findet vom 13. bis 17. April in den Olma-Messehallen statt. Themenschwerpunkte sind unter

anderem Freizeit, Gesundheit, Wohnen, Garten, Sport, Haushalt, Innovationen und Pferde.

Die Messe ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Tageskarte kostet für Erwachsene CHF 13.-, für Kinder und Jugendliche (7 bis 16 Jahre), Studenten, Lehrlinge und IV-Bezüger CHF 8.-



## ADHS

## Folsäuremangel und Hyperaktivität

Folsäure ist ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine, das an der Bildung und Reifung von roten Blutkörperchen beteiligt ist. Sie spielt auch für die gesunde Entwicklung von Rückenmark und Gehirn des Ungeborenen eine wichtige Rolle: Folsäure (Folat) kann die Entstehung von so genannten Neuralrohrdefekten wie Spina bifida («offener Rücken») verhindern.

Sie vermag aber noch mehr, berichtet die «Stiftung Kinderge-sundheit»: Es gebe Zusammenhänge zwischen Folatmangel in der Schwangerschaft und späteren Verhaltensauffälligkeiten bei den Kindern. Je mehr folatreiches Gemüse wie Zwiebeln, Tomaten und Blattsalat die Mütter während ihrer Schwangerschaft zu sich nahmen,

umso besser fiel die psychomotorische Entwicklung ihrer Kinder im Alter von 18 Monaten aus.

Ein weiteres Forschungsergebnis: Eine Arbeitsgruppe an der Universität Southampton bestimmte den Folatgehalt in den roten Blutkörperchen von hundert Schwangeren und befragte die Mütter Jahre später über eventuelle Verhaltensauffälligkeiten ihrer Kinder. Die Forscher stellten fest: Waren die Mütter schlecht mit Folsäure versorgt, zeigten ihre Kinder im Durchschnittsalter von 8,75 Jahren häufiger Symptome von Hyperaktivität und gestörter sozialer Einordnung sowie Aufmerksamkeitsdefizite.

*Natur und Heilen*



## ASTHMA

## Familientisch gegen Atemnot

Gemeinsame Mahlzeiten verbessern offenbar die Symptome von schwer an Asthma erkrankten Kindern. Zuwendung am Esstisch fördert nachweislich die Gesundheit der Kleinen.

Die Zeit, die Familien gemeinsam am Tisch verbringen, ist gut investiert. Studien hatten bereits gezeigt, dass Kinder, die mit ihren Eltern gemeinsam essen, seltener Drogen nehmen, Essstörungen entwickeln oder übergewichtig werden.

Für diese neue Untersuchung sahen Wissenschaftler dreier grosser Forschungseinrichtungen in den USA 200 Familien mit Kindern zwischen fünf und zwölf per Video beim Essen zu. Die Kinder litten schwer an Asthma. Im Gegensatz zu leichteren Varianten der Krankheit müssen diese kleinen

Patienten häufiger Medikamente einnehmen, bestimmte Allergene meiden und besonders regelmässig zu ärztlichen Kontrolluntersuchungen.

Obwohl die Mahlzeiten im Schnitt nur 18 Minuten dauerten, stellten die Forscher fest, dass die Qualität der sozialen Interaktionen während des Essens in direktem Zusammenhang mit der Gesundheit der Kinder stand. Familien, für die dies zutraf, unterhielten sich bei Tisch über die Ereignisse des Tages und interessierten sich generell für ihr Kind. Elektronische Geräte wie TV, Radio oder Handy waren ausgeschaltet.

Die Lungen dieser Kinder arbeiteten besser, die Symptome waren geringer und die Lebensqualität der kleinen Asthmatiker dadurch erhöht.

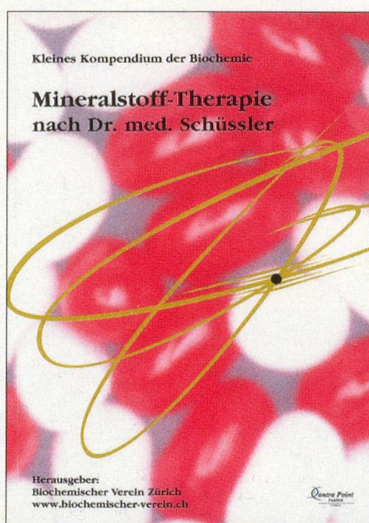
Focus



Gut für Kinder und ihre Gesundheit: Gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie.

## GESUNDHEITSLITERATUR

## Buch «Mineralstoff-Therapie» zum Sonderpreis



In unserem Bestand gibt es noch Restexemplare des Buches «Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. Schüssler», herausgegeben vom Biochemischen Verein Zürich. Das Kompendium leistet gute Dienste als Ratgeber und ist für Interessierte, Hilfesuchende, Ärzte und Therapeuten gleichermaßen geeignet. Es geht ausführlich auf die Funktionsweise der biochemischen Mineralsalze ein und zeigt im Indikationsverzeichnis die richtige Mittelwahl.

Sie können dieses Buch zum **Sonderpreis von CHF 12.50/Euro 10.00** (Originalpreis CHF 24.50/Euro 19.90) bei uns bestellen, so lange der Vorrat reicht. Bestellungen nehmen wir telefonisch, per E-Mail an [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch) sowie per Bestellkarte am Heftende entgegen.

«Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. Schüssler», Verlag Contra Point Publish London 2005, broschiert, 337 S.

**Bestell-Nummer 211.**