

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 4: Typisch Frau : typisch Mann?  
  
**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>**

## MESSE IN ST. GALLEN

## A.Vogel an der OFFA

Auch an der diesjährigen Frühlings- und Trendmesse OFFA präsentiert sich A.Vogel/Bioforce in St. Gallen mit einem Lehrlingsprojekt. Sieben Lehrlinge aus den Bereichen KV, Labor, Logistik und Werkstatt werden die Gestaltung des Standes Nr. 092 in der Halle 9.1 übernehmen.

Sportbegeisterte dürfen sich an der Kletterwand ausprobieren und am Glücksrad lassen sich attraktive Preise gewinnen. Zur Degustation stehen die beliebten Herbamare-Kräutersalze sowie Bambu Kakao parat. Die populäre Messe wird sich auch dieses Mal u.a. um Haus-

halt, Natur, Garten, Gesundheit, Innovationen und Pferde drehen. Die OFFA ist vom 11. bis 15. April täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Tageskarte kostet für Erwachsene CHF 14.-, für Kinder und Jugendliche (6-15 Jahre), Studenten, Lehrlinge und IV-Bezüger CHF 8.50.



## BUCHTIPP: Bedrohtes Augenlicht – was können wir tun?

Ein ganzheitlicher Ansatz ist auch in der Augenheilkunde wichtig: Äussere Umwelt und inneres Körpergeschehen beeinflussen die Vorgänge in gesunden und kranken Augen; viele Zusammenhänge zwischen Augenerkrankungen und ihren Ursachen sind dabei noch zu wenig bekannt. Diese zu erklären und Behandlungsmöglichkeiten mittels Natur- und biologischer Medizin aufzuzeigen, ist das Anliegen der Autoren. Dr. Johannes Nier ist Naturwissenschaftler und Heilpraktiker; seine Frau Ursula, ebenfalls Heilpraktikerin, erkrankte an der «feuchten» Form der Makuladegeneration und konnte mit speziellen Augen- und Atemübungen eine wesentliche Besserung erzielen. Netzhauterkrankungen, Makuladegeneration, Glaukom (grüner Star) und Katarakt (grauer Star) sowie andere Augenerkrankungen und eine Vielfalt mit der Augengesundheit zusammenhängender Faktoren werden anschaulich und leicht verständlich dargestellt. «Dieses Buch», so die Meinung eines

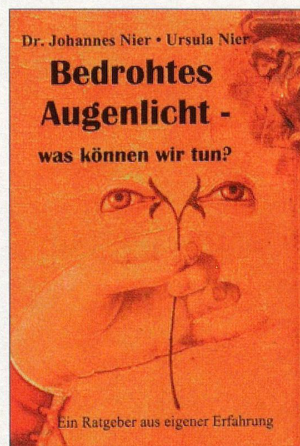
Lesers, «zeigt mir in bisher ungekannter Klarheit und Eindringlichkeit, auf was ich in Zukunft zur Erhaltung meines Augenlichtes zu achten habe, und welche Möglichkeiten es gibt, den (...) weit verbreiteten und zunehmenden Augenerkrankungen mit eigenen Mitteln selbstverantwortlich entgegenzuwirken.»

Das Buch macht zudem Mut, selbst etwas zur Gesundung zu tun. Es ist ein nützlicher und informativer Ratgeber und wird durch die Darstellung der Augen- und Atemübungen abgerundet.

Dr. Johannes Nier & Ursula Nier, «Bedrohtes Augenlicht – was können wir tun?», 160 S., broschiert, Verlag books on demand, ISBN: 9-783-839-14959-1 CHF 21.50/Euro 14.50

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: 071 21 960 80.



## MODERNES LEBEN

## Grüne Welle in der Grossstadt

Wer denkt, Landwirtschaft und Grossstadt passen nicht zusammen, der kann sich bereits in vielen Städten vom Gegenteil überzeugen. Ob in New York, Berlin, Zürich oder Basel, die Lust am schöpferischen Umgang mit der Natur, der Wunsch nach besserer Lebensqualität und nach ökologisch und vor allem selbst produzierten Nahrungsmitteln lässt weltweit Mikro- und Gemeinschaftsgärten aus dem Beton spriessen.

Die auch als Urban Gardening oder Farming bezeichnete grüne Welle in den Grossstädten nutzt z.B. Flachdächer und Terrassen als Gemüse-, Kräuter- oder Blumenbeete. Auch Imker haben auf diesen Flächen erfolgreich Bienenvölker angesiedelt. Andere bepflanzen

lieber ihren Balkon, und wieder andere schätzen die Arbeit an und in einem Gemeinschaftsgarten auf ungenutzten Freiflächen.

Mit den Erzeugnissen aus dem Urban Gardening können sogar Quartierläden beliefert werden. Doch um die raren Freiflächen landwirtschaftlich nutzen zu können, ist manchmal viel Kreativität gefragt. Die beweist u.a. der Verein «Urban Agriculture Netz Basel» (UANB), der bereits über 20 verschiedene grüne Projekte erfolgreich umgesetzt hat und grosse Unterstützung in Bevölkerung, Verwaltung und bei Stiftungen genießt. So entstand auch der «Keinkaufswagen» aus einer Abschlussarbeit der Hochschule für Gestaltung und Kunst. 150 ausgediente Einkaufswagen wurden zu



mobilen Gärtchen umfunktioniert. Wo früher die Waren des Massenkonsums hin- und hergeschoben wurden, wachsen nun Petersilie, Basilikum oder Cherry-Tomaten.

*bioterra/TR*

Mehr Infos unter:

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

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

[www.prinzessinnengarten.net](http://www.prinzessinnengarten.net)

## DARMKREBS

## Mehr Männer als Frauen betroffen



Offenbar sind Männer öfter als Frauen von Darmkrebs betroffen. Dies stellten Ärzte der Universität München fest, als sie die Ergebnisse von 626 000 Darmspiegelungen auswerteten. Bei einer Darmspiegelung können Ärzte z.B. Darmpolypen feststellen und gleich entfernen, da diese Polypen später zu Darmkrebs führen können. Das Ergebnis der

Studie zeigte, dass einer von 12 Männern, aber nur eine von 22 Frauen solche Polypen aufwies. Die Autoren der Studie empfehlen deshalb, dass sich Männer früher auf Darmkrebs untersuchen lassen sollen. Die Krebsliga empfiehlt dies ab 50 Jahren für beide Geschlechter. Als Risikofaktoren für Darmkrebs gelten neben erblichen Belastungen und chronischen Darmentzündungen, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel sowie fett- und fleischreiche Ernährung.

*netdokter.de*

## LIGHT- UND DIÄTGETRÄNKE

## Höheres Risiko für Gefässerkrankungen?



Light- oder Diätgetränke gelten we-

gen des künstlichen Süsstoffs als kalorienärmere Alternative zu normalen Limonaden. Wissenschaftler der medizinischen Abteilungen der Universitäten Miami (Florida) und Columbia (New York) haben nun den Einfluss von kalorienarmen Süsstgetränken auf Gefässerkrankungen untersucht.

Dabei wurden 2564 Personen getestet und Vorerkrankungen wie das Metabolische Syndrom, Diabetes oder Bluthochdruck

berücksichtigt. Das Ergebnis ist überraschend: Teilnehmer, die täglich Light-Getränke zu sich nahmen, hatten ein 43 Prozent höheres Risiko für Gefässerkrankungen als jene, die darauf verzichteten. Dagegen konnten bei Probanden, die in moderater Weise Diätgetränke zu sich nahmen, keine Rückschlüsse auf ein erhöhtes Risiko gezogen werden, relativieren die Wissenschaftler ihr Ergebnis. Sie betonten aber auch, dass weitere Studien nötig seien, um den Zusammenhang schlüssig erklären zu können. *Science Daily*

## MASSAGEN UND IHRE WIRKUNG

## Massagen wirken wie Schmerzmittel

Kein Wellness-Angebot ohne Wohlfühlmassage. Doch hat das Durchkneten auch einen medizinischen Nutzen? Diese Frage haben nun Wissenschaftler der McMaster-Universität (Kanada) in einem Beitrag im Fachmagazin «Science Translational Medicine» geklärt. Eine Massage löst demnach in schmerzenden Muskeln eine ähnliche biologische Wirkung aus wie viele Schmerzmittel: Sie hemmt die Ausschüttung von entzündungsfördernden Substanzen in den Muskelzellen. Ausserdem führt die Massage dazu, dass sich vermehrt Mitochondrien bilden, die Energielieferanten des Zellstoffwechsels. Dadurch könne ein gezerrter oder überanstrengter Muskel schneller heilen. Entspannende

Massagen weisen also auch einen klaren medizinischen Nutzen auf. Weil sie ähnlich wirken wie gängige Schmerzmittel, könne eine Massage unter bestimmten Bedingungen sogar eine vollwertige Alternative zu solchen

Medikamenten sein, meinen die Forscher. Entgegen bisherigen Annahmen hilft eine Massage aber nicht dabei, Milchsäure und andere Abbauprodukte des Muskelstoffwechsels abzubauen oder abzu-



transportieren. Weder unmittelbar nach Ende der Behandlung noch einige Stunden später wurden Veränderungen bei diesen Substanzen festgestellt. *Scinexx*

## TEILNEHMEN AN EINER A.VOGEL-UMFRAGE

## Rheuma: Ein Thema für Jung und Alt

Mehr als 20 Prozent der Schweizer sind von rheumatischen Erkrankungen betroffen. Doch oft wird vergessen, dass diese Krankheit nicht nur Menschen ab 40 Jahren betrifft. In der Schweiz erkranken jedes Jahr auch zwei von 1000 Kindern daran – Tendenz steigend. In Deutschland leiden unter den sieben Millionen Rheumatikern auch fast 50 000 Kinder an rheumatischen Beschwerden.

Rheuma dient als Sammelbezeichnung für meist schmerzhafte und oft chronisch verlaufende Erkrankungen an Gelenken und Knochen sowie an den dazu gehörenden Muskeln, Sehnen und Bändern. Zum rheumatischen Komplex gehören das entzündliche Rheuma (z.B. Morbus Bechterew), Arthrose, Weichteilrheuma (Fibromyalgie, Tennisellenbogen) sowie Gicht. Rheumatische Beschwerden können sich sehr unterschiedlich äussern, insgesamt werden mehr als einhundert verschiedene Krankheitsbilder unterschieden.

Wer wissen möchte, ob er selbst an einer rheumatischen Erkrankung leidet, kommt am Besuch eines Arztes nicht vorbei. Eine möglichst frühe Diagnose sowie eine wirksame, individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmte Therapie sind entscheidend. Zu wenig bekannt ist, dass auch

pflanzliche Heilmittel helfen können, die Schmerzen zu lindern, so z.B. Extrakte der Heilpflanzen Teufelskralle und Bergarnika. Auch die Ernährung spielt bei rheumatischen Erkrankungen eine wichtige Rolle; eine Ernährungsumstellung kann die schmerzhaften Symptome ebenfalls lindern.

A.Vogel möchte auf dieses Thema verstärkt

hinweisen und sucht deshalb Menschen, die von rheumatischen Erkrankungen betroffen sind und darüber berichten möchten.

Auf unserer Webseite können Sie an der Umfrage teilnehmen. Als kleines Dankeschön erhalten Sie eins von

50 Büchern «Aktiv gegen Rheuma» mit Strategien für eine ganzheitliche Behandlung sowie hilfreichen Tipps zu Vorsorge und Selbsthilfe aus der Natur. Nähere Informationen finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).

Ausführliche Artikel zu den Themen Rheuma bei Kindern und Jugendlichen sowie Rheuma und Ernährung können Sie in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Oktober 2004 und Februar 2005 nachlesen.

