

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 4: Aktiv gegen Osteoporose

**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:** 14.01.2026

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



OFFA 2013

## Lernen Sie A.Vogel näher kennen

Bereits zum dritten Mal ist A.Vogel/Bioforce mit einem Lehrlingsprojekt an der Frühlingsmesse OFFA in St. Gallen vertreten. Neun Lehrlinge aus verschiedenen Bereichen (Verwaltung, Labor, Logistik, Werkstatt und Hausdienst) haben ein interessantes Konzept zum Thema Gesundheit erarbeitet und freuen sich, den Stand mit der Nummer 076 in der Halle 9.1 zu gestalten. Testen Sie dort

Ihr Gedächtnis auf spielerische Weise und gewinnen Sie täglich attraktive Preise. Degustieren Sie zudem die bekannten A.Vogel-Kräutersalze und stärken Sie sich mit den Natural Energy Toffees. Besucher profitieren auch von einmaligen Messeaktionen. Mit dem A.Vogel Omega-3-Komplex wird zudem eine der Produktneuheiten des Jahres 2012 vorgestellt. Ein Besuch lohnt sich auf alle Fälle!

«Wir freuen uns sehr, dass wir das gesamte Konzept selbst erarbeiten konnten und die Firma an der OFFA vertreten und repräsentieren dürfen. Wir hoffen auf viele Besucher», so die Lehrlinge.

Die OFFA 2013 wird vom Mittwoch, 10. April, bis Sonntag, 14. April, von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet sein. Weitere Informationen unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) und [www.offa.ch](http://www.offa.ch).

### BUCHTIPP

### «Osteoporose»

Osteoporose frühzeitig vorbeugen, richtig diagnostizieren (lassen) und erfolgreich behandeln: Diese Ziele haben sich die Autoren des nützlichen Patientenratgebers gesetzt. Er hilft, die Erkrankung richtig zu verstehen, Risiken zu erkennen und den Lebensstil entsprechend zu verändern, wobei auch die Seele nicht vergessen wird. Osteoporose ist kein schicksalhafter Altersprozess, den man hinnehmen muss, sondern eine gut behandelbare und im Frühstadium sogar heilbare Krankheit.

Die Autoren informieren wissenschaftlich fundiert und gut verständlich, wie man Knochenschwund durch eine effektive Vorbeugung vermeidet und wie eine sinnvolle Therapie aussieht, wenn die Knochendichte bereits vermindert ist. Sie erklären Fachausdrücke, schildern die Wirkung (und Nebenwirkungen) der unterschiedlichen Medikamente, stellen Irrtümer z.B. bezüglich Erbfaktoren und

Vorbeugung klar, und, besonders wichtig, legen grossen Wert auf die Beziehung zwischen Patient und Arzt. Sehr interessant und aufschlussreich sind die Selbsttests und Checklisten sowie die Ernährungstipps und das Gymnastikprogramm mit Anregungen, wie sich Patienten fit halten können. Das Buch enthält ausserdem zahlreiche Illustrationen und Tabellen sowie ein ausführliches Stichwortverzeichnis.



Reiner Bartl und Werner Buchberger, «Osteoporose», 247 S., broschiert, Zuckschwerdt Verlag 2012, ISBN 978-3-8001-7672-4  
CHF 28.50/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.



Der Pirol mag Kirschen. (Foto: Stefan Rieben)

#### DIE VÖGEL DES JAHRES 2013

## Kirschenliebhaber und Flugkünstler

Der Pirol (*Oriolus oriolus*) ist der Vogel des Jahres 2013 in der Schweiz. Der amselgrosse, goldgelbe Vogel lebt ausschliesslich in Laubwäldern der tieferen Lagen mit einem vielfältigen Insektenangebot. Er ernährt sich von Schmetterlingen und deren Raupen, reichert seinen Speisezettel aber auch mit Ameisen, Heuschrecken und diversen Käfern an.

Eine besondere Vorliebe hat der Vogel für Kirschen. Die roten Früchte beinhalten Karotinoide, die zum Gelb der Federn beitragen. Momentan ist der Pirol in seinem Winterquartier in Südostafrika. Ab April wird er wieder zurückerwartet. In der Schweiz brüten jährlich 1000 bis 2000 Pirolpaare. Auf der Roten Liste wird der Vogel (noch) nicht als bedroht eingestuft, leidet aber unter dem Rückgang von Lebensräumen in der Schweiz und in Teilen Afrikas.

Bedrohte Bekassine  
(Foto: NABU/W. Rolfes)

Damit hat auch der Vogel des Jahres in Deutschland, die vom Aussterben bedrohte Bekassine (*Gallinago gallinago*), zu kämpfen. Nur noch 5500 bis 6700 Brutpaare sollen in Deutschland leben. Der taubengrosse Schnepfenvogel mit dem beige-braunen Federkleid ist in Mooren und Feuchtwiesen heimisch, als seltenen Wintergast sieht man ihn am Bodensee.

Mit dem mit sieben Zentimetern überproportional langen Schnabel stochern die Vögel tief im weichen Boden, um Kleintiere zu orten und zu ertasten. Neben Würmern,

Schnecken und Insekten stehen auch Sämereien und Beeren auf ihrem Speiseplan. Spektakulär ist der Balzflug der Männchen mit einem lautstarken «Wummern», das wie Meckern klingt. Der Laut entsteht während des Sturzflugs durch den Wind, wenn der Vogel die beiden äusseren Schwanzfedern abspreizt. Der Balzflug lässt sich am besten zwischen März und Mai beobachten. Bekassinen sind Kurzstreckenzieher, sie verbringen den Winter in Südfrankreich, Spanien und Portugal.

Schweizer Vogelschutz SVS/NABU





## FRAUENGESUNDHEIT

### Lungenkrebs auf dem Vormarsch

Neben Bauchspeicheldrüsenkrebs ist Lungenkrebs die wohl gefährlichste und tödlichste Krebsart. Bereits im Jahr 2015 dürfte das Lungenkarzinom in Europa die häufigste Krebstodesursache bei Frauen sein und damit den Brustkrebs überholen.

Das geht aus einer neuen epidemiologischen Studie hervor. Demnach nimmt zwar die Krebsmortalität insgesamt ab, die Sterblichkeit durch Lungenkarzinome jedoch steigt. Während z.B. die Sterblichkeitsrate bei Brustkrebs seit 2009

um sieben Prozent zurückging, stieg sie im gleichen Zeitraum um sieben Prozent bei Lungenkrebs. Der Anstieg ist auf den Trend zum Zigarettenkonsum unter den Frauen ab den 1960er- und 1970er-Jahren zurückzuführen.

Pro Jahr erkranken weltweit mehr als 1,6 Millionen Menschen an einem Lungenkarzinom. Für erfolgreiche Operationen wird dieses jedoch meist zu spät erkannt. Besonders schlecht ist die Ein-Jahres-Überlebensrate in Grossbritannien. Hier leben nur noch 30 Prozent der

Patienten zwölf Monate nach der Diagnose, in Schweden sind es 46 Prozent. Weltweit wird zumindest bei Rauchern mit jahrzehntelangem Tabakkonsum versucht, die Früherkennung zu verbessern. Laut einer Studie aus dem Jahr 2010 konnte in den USA durch regelmässige Computertomografie-Untersuchungen bei langjährigen Rauchern die Mortalität bei Lungenkrebs um 20 Prozent gesenkt werden.

science.ORF.at/APA

## SCHWEIZER RAUCHSTOPP-WETTBEWERB

### Rauchstopp bringt rasch Vorteile

Um mit dem Rauchen aufzuhören, ist es nie zu spät. Eine gute Gelegenheit ist der Schweizer Rauchstopp-Wettbewerb 2013. Zu gewinnen sind einmal 5000 und zehnmal 500 Schweizer Franken. Wer mitmachen möchte, legt vom 3. Juni bis zum 2. Juli eine Rauchpause ein.

Teilnehmer können sich unter der

Nummer 0848 000 181 (montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr, acht Rappen pro Minute ab Festnetz) über eine geeignete Methode beraten sowie durch Rückanrufe beim Aufhören begleiten lassen. Der Rauchstopp-Wettbewerb 2013 ist ein Angebot des Nationalen Rauchstopp-Programms. Dieses wird gemeinsam getragen von

NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM  
PROGRAMME NATIONAL D'ARRÊT DU TABAGISME  
PROGRAMMA NAZIONALE PER SMETTERE DI FUMARE



der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.

Anmeldung online auf [www.atschweiz.ch](http://www.atschweiz.ch) oder telefonisch unter 031 599 10 20.

## BESSER HÖREN

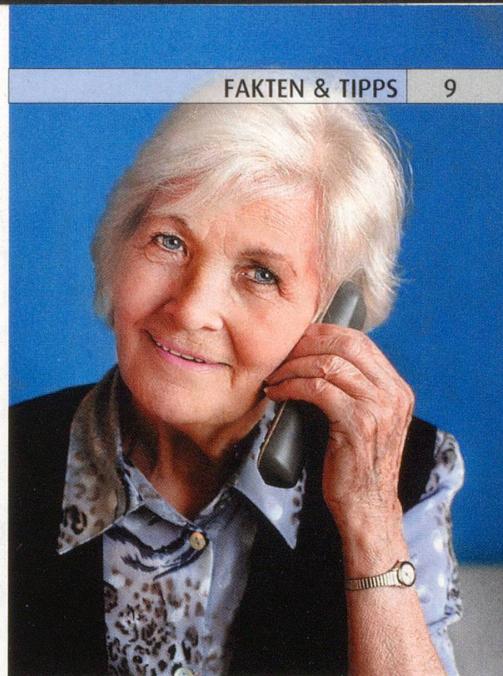
## Training hilft bei Hörschwäche

Mit gezieltem Training können ältere Menschen in einer lauten Umgebung wieder besser hören, so das Ergebnis einer US-Studie. Im Alter leiden viele Menschen unter einer verlangsamten Reizleitung. Die Folge ist eine verminderte Fähigkeit, die schnellen akustischen Abläufe zu verarbeiten – vor allem in einer lauten Umgebung. Hörgeräte erhöhen nur die Lautstärke, machen aber nicht die Defizite der zeitlichen Verarbeitung wett.

Die Forscher teilten die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe trainierte acht Wochen lang täglich

eine Stunde das Gehör mit dem Ziel, Hörinformationen schneller und genauer zu verarbeiten. Die Probanden mussten z.B. zwischen ähnlichen Silben unterscheiden, Sequenzen von Silben und Worten wiederholen oder sich an Details von Geschichten erinnern.

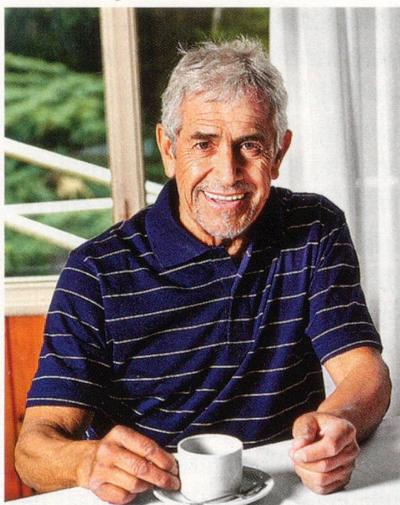
Die andere Gruppe sah DVDs und beantwortete dazu Verständnisfragen. Das Resultat: Die Gruppe, die das Hörtraining absolviert hatte, zeigte deutlich bessere Ergebnisse bezüglich Gedächtnisleistung und Wahrnehmung von Gesprochenem bei Hintergrundgeräuschen. Das Training habe bewirkt, dass



Signale im Nervensystem wieder schneller verarbeitet wurden, schreiben die Wissenschaftler. Das Hörtraining könnte in Zukunft psychosoziale Folgekrankheiten wie soziale Isolation und Depression im Alter lindern. [science.ORF.at/dpa](http://science.ORF.at/dpa)

## KAFFEE

## Koffein erhöht Inkontinenzgefahr bei Männern



Beim Kaffee zurückhalten müssen sich nicht nur Frauen mit einer Blasenschwäche: In einer Studie brachten auch bei Männern schon

zwei Tassen «Bohnensaft» pro Tag die Blase signifikant häufiger zum Tröpfeln.

Dies ist das Ergebnis einer neuen Analyse der Daten aus einer grossen Gesundheitsumfrage in den USA zwischen 2005 und 2007. Forscher der Universität von Georgia werteten hierzu die Daten von knapp 4000 Männern aus. Erfasst wurde, wie viel Koffein und welche Mengen anderer Flüssigkeiten diese täglich zu sich nahmen und wie sich dies auf den ungewollten Urinverlust niederschlug.

Als Massstab galt ein Index, der sowohl die Häufigkeit als auch die Menge des Urinverlusts misst. Schon ab zwei Tassen Filterkaffee, das entspricht etwa 234 Milli-

gramm Koffein, nahm die Anzahl der Inkontinenzfälle mässigen bis schweren Grades zu. Davon unabhängig waren das Alter oder mögliche Risikofaktoren für eine Harninkontinenz wie die gutartige Prostatavergrösserung. Weder Wasser noch andere Flüssigkeiten, nicht einmal Alkohol, ließen die Zahl der Inkontinenzhäufigkeit oder die Menge des Urinverlusts nennenswert steigen.

Zahlreiche frühere Aussagen zur Auswirkung des Kaffeekonsums sind mittlerweile aber revidiert worden. So kann von Wissenschaftlern nicht bestätigt werden, dass Kaffee den Körper entwässert oder den Blutdruck steigert.

Ärzte-Zeitung