

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 5: Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal

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: 09.01.2026

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

ZUCKERKRANKHEIT

Mit Braunalge gegen Diabetes?



Braunalgen finden schon lange in der asiatischen Küche Verwendung oder sind Bestandteil kosmetischer Produkte. In der traditionellen chinesischen Medizin werden Braunalgen zur Ankurbelung des Stoffwechsels verwendet.

Neu ist, dass Braunalgen auch die Regulierung des Blutzuckerspiegels und die Senkung der Insulinkonzentration beeinflussen können. Kanadische Wissenschaftler fanden im Rahmen einer Studie heraus, dass Extrakte der beiden Braunalgenarten *Ascophyllum nodosum* (Knotentang) und *Fucus vesiculosus* (Blasentang, Bild links) genau das bewirkten. Verglichen

mit der Placebogruppe kam es bei einmaliger Gabe zu einer Senkung des Plasmaglukosewerts um im Mittel 9 Prozent sowie einen um im Schnitt 12,1 Prozent niedrigeren Plasmainsulinwert.

Erstmals konnten damit vielversprechende Ergebnisse früherer Versuche bestätigt werden. Weitere Untersuchungen mit längerfristigen Gaben und verschiedenen Dosierungen, um diese ersten, tendenziell positiven Ergebnisse zu erhärten, stehen aber noch aus. Das verwendete Präparat wird bislang nur im kanadischen und US-amerikanischen Raum vertrieben.

medical-tribune.de

BUCHTIPP

«Gärten für Senioren – bequem und pflegeleicht»

Ein Garten bereitet seinen Besitzern Freude und Erfüllung. Zum Gartenalltag gehört aber auch die Gartenarbeit – und die zählt zwar als gesund erhaltende körperliche Bewegung, wird aber mit den Jahren nicht leichter.

In diesem Buch sehen Sie, wie Sie Ihren Garten durch geschickte Umgestaltungen an Ihre persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse anpassen können. Das gilt nicht nur für ältere Menschen: Auch Gärtner mit wenig Zeit profitieren von den vielfältigen Tipps zur erleichterten Gartenpflege und erleben «Gartenlust statt Gartenlast». Das Buch zeigt sehr anschaulich, mit welcher Freude man ergonomisch sinnvoll gärtnern kann. Die Autorin stellt Arbeitshilfen und gut handhabbare Gartengeräte vor, gibt Tipps für pflegeleichte Anpflanzungen oder die Anlage eines Gemüsegartens im Hochbeet und macht einfach umsetzbare Vorschläge für die eventuelle

bauliche Umgestaltung von Wegen, Treppen oder Sitzplätzen. Dabei werden auch Möglichkeiten für Rollstuhlfahrer bedacht.

Hier finden Sie zahlreiche Anregungen für ein gesundes und glückliches Gärtnern, ob im Alter oder vorausschauend schon in jüngeren Jahren.

Das Buch eignet sich auch als hübsches Geschenk für älter werdende Hobbygärtner oder noch berufstätige Gartenbesitzer, die in ihrer wenigen Freizeit Gartenfreuden geniessen möchten.



Brigitte Kleinod, «Gärten für Senioren – bequem und pflegeleicht», 120 S., gebunden, Eugen Ulmer Verlag, ISBN 978-3800176182 CHF 21.90/Euro 14.90

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.

MEDIZINISCHE FORSCHUNG

Experten bezweifeln Nutzen von Mausstudien

Seit Jahrzehnten beruht ein Grossteil der medizinischen Grundlagenforschung auf Experimenten mit Mäusen, obwohl viele Wissenschaftler davon überzeugt sind, dass Tierversuche eine unnötige und falsche Methode sind. Auch Alfred Vogel lehnte Experimente mit Tieren grundsätzlich ab. Zudem ist die Übertragbarkeit von in Mausexperimenten gewonnenen Erkenntnissen auf den Menschen umstritten. Werden die Ergebnisse nämlich am Menschen erprobt, bestätigen sie sich oftmals nicht.

Ein Forscherteam des Bostoner Massachusetts General Hospital konnte dies nun auch in einer Studie nachweisen. Insbesondere bei Untersuchungen zu Entzündungsprozessen seien Mausexperimente wenig aussagekräftig, schreiben die Wissen-

schaftler. Entzündungsprozesse können bei einem Grossteil des Erbguts die Gen-Aktivität verändern. Die Forscher analysierten Blutproben von mehr als 400 Menschen, die einem stumpfen Trauma, Verbrennungen oder Bakteriengiften ausgesetzt waren, sowie



von gesunden Personen. Dabei untersuchten sie die weissen Blutkörperchen, welche die Informationen zur Veränderung der Gene

weiterleiten. Diese verglichen sie dann mit den Reaktionen von drei verschiedenen Mausstämmen auf vergleichbare Verletzungen.

Die Veränderungen in den Mauszellen ähnelten denen der menschlichen Gene kaum, die Ähnlichkeiten lagen nahe an der Zufallsrate. Ausserdem waren die Unterschiede zwischen den Mausstämmen viel grösser als zwischen den Menschen. Hinzu kam, dass die Veränderungen beim Menschen bis zu einem halben Jahr andauerten, bei den Mäusen aber meist nur wenige Tage.

Das überraschte selbst die Wissenschaftler, die betonten, dass jetzt neue Ansätze gefunden werden müssten, um die Möglichkeiten zum Erforschen menschlicher Entzündungsprozesse zu verbessern.

spiegel.de/sueddeutsche.de

BOTANICA 2013

Gärten der Schweiz erkunden

Bereits zum siebten Mal öffnen sich im Rahmen der «Botanica» vom 15. bis 23. Juni die botanischen Gärten der Schweiz dem Publikum. Die Besucher sind eingeladen, in 24 Gärten von Genf bis St.Gallen, Porrentruy bis Brissago und Zürich bis Davos die beeindruckende Vielfalt von Pflanzensammlungen aus aller Welt zu erkunden.

Zusätzlich wird die Botanica von einem reichhaltigen Programm rund um das Thema «Lebendige Sammlungen» begleitet.

Näheres zum Programm, zu den teilnehmenden Gärten und weiterführende Informationen sind auf der Webseite der Botanica zu finden: www.botanica-week.org.



BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS

Weiterer Hinweis für Krebsursache bestätigt



Auf der Suche nach Ursachen für Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom) konnten Forscher vom Zentrum für Tumormedizin der Universitätsmedizin Berlin neue Befunde vorlegen. Offenbar besteht ein Zusammenhang zwischen der Blutgruppe und der Häufigkeit von Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Bereits frühere Studien aus Italien, der Türkei und den USA konnten eine Korrelation zwischen dem ABO-System und dem Pankreaskarzinom herstellen. Jetzt wurde dieser Zusammenhang auch für

deutsche Patienten überprüft. Die Untersuchung von 166 Patienten ergab, dass Pankreaspatienten viel seltener die Blutgruppe 0 aufwiesen, verglichen mit der Normalverteilung in der deutschen Bevölkerung. Dagegen kam die Blutgruppe A deutlich häufiger vor als erwartet. Für B und AB fand sich keine starke Abweichung.

Andere wichtige Risikofaktoren sind Rauchen, eine chronische familiäre Vorbelastung sowie eine fettreiche Ernährung mit viel Fleisch und wenig Gemüse.

medical-tribune.de

SYNEPHRIN

Gefährliche Schlankheitspille

Synephrin ist ein pflanzlicher Stoff, der in der Schale von Bitterorangen vorkommt. Als Bitterorangen-Marmelade oder Orangeat konsumiert, ist er ungefährlich. Wird Synephrin aber als Extrakt mit Koffein kombiniert oder mit Energydrinks gemischt, können die Folgen fatal sein.

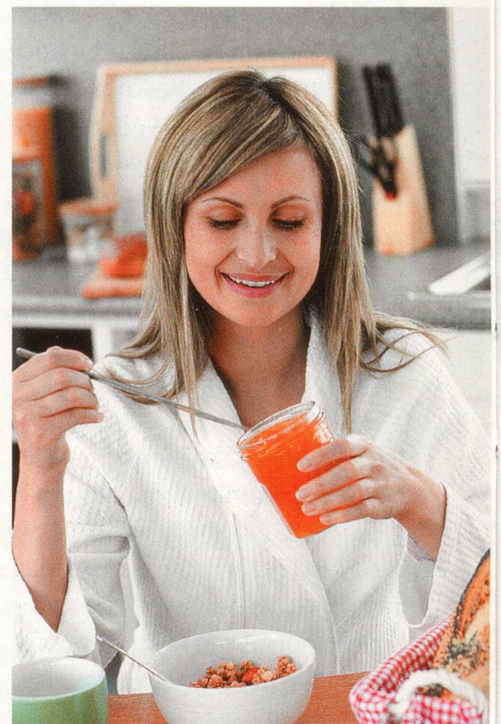
Insbesondere Übergewichtige und Menschen mit erhöhtem Blutdruck sollten die Finger von den vermeintlichen Wundermixturen lassen, rät das deutsche Institut für Risikobewertung (BfR). Grund für das Einschreiten der Behörde war der Tod eines Bodybuilders.

Das Alkaloid ist Bestandteil von Sportler- und Schlankheitsmitteln. Studien belegen, dass Synephrin-

Produkte, die häufig in Kombination mit Koffein angeboten werden, den Puls beschleunigen und den Blutdruck steigen lassen können. Die angebotenen Präparate enthalten Mengen an Koffein und Synephrin, die jene in Arzneimitteln übersteigen. Einige Produkte kommen auf das Doppelte bis Dreifache.

Dabei verstärken sich Koffein und Synephrin in ihrer Wirkung: Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen sich stark. Kommen dann noch sportliche Aktivitäten oder verschiedene Grunderkrankungen hinzu, kann das den Körper schnell an die Grenzen seiner Belastbarkeit bringen und zu Herzrhythmusstörungen führen.

spiegel.de





WIR LADEN SIE HERZLICH EIN

Kommen Sie an den «Tag der offenen Tür» am 15. Juni!

2013 feiert die Bioforce AG in Roggwil/TG ihr 50-jähriges Bestehen – feiern Sie mit uns! Als Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» und Freund der Marke A.Vogel sind auch Sie Teil der Geschichte des von Alfred Vogel 1963 gegründeten Unternehmens. Am Samstag, 15. Juni 2013, 10 bis 16 Uhr können Sie die ganze Frische und Natürlichkeit von A.Vogel an Ort und Stelle erleben.

Neues Besucherzentrum

Lernen Sie am 15. Juni auch unser neues Besucherzentrum Echina-Point auf dem Bioforce-Gelände kennen. Der Name EchinaPoint stammt natürlich von Alfred Vogels Lieblingspflanze, dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Entsprechend erfahren Sie beim EchinaPoint alles über die Ge-

schichte, Herkunft, Anbau, Verarbeitung und Wirkungsweise der heilkräftigen «Igelpflanze». Lassen Sie sich überraschen!

Attraktives Programm

Am «Tag der offenen Tür» können Sie sich auf eine ganze Reihe von Höhepunkten freuen. Auf einem Rundgang durch die Produktionsstätten der bekannten A.Vogel-Naturheilmittel und Reformprodukte erfahren Sie alles über die

Herstellung von Heilmitteln aus Frischpflanzen. Degustationen an verschiedenen Ständen sowie ein Wettbewerb mit tollen Preisen gehören dazu, ebenso wie Musik und Unterhaltung im Festzelt. Für das gesunde leibliche Wohl zu günstigen Preisen sorgt eine grosse beheizte Festwirtschaft.

Als Besucherinnen und Besucher dieses festlichen Anlasses erhalten Sie ein kleines Präsent (solange Vorrat) als Dankeschön für Ihre Treue gegenüber A.Vogel.



Der «Tag der offenen Tür» bei der Bioforce AG in Roggwil findet bei jeder Witterung statt. Weitere Informationen zur Veranstaltung gibt es unter der Telefonnummer +41 (0)71 454 61 61 (Mo-Fr) oder auf der Webseite von A.Vogel auf www.avogel.ch/50jahre.