

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 11: Selbsthilfegruppen

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

### **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:** 13.01.2026

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



# Runde Zahl

## Liebe Leserinnen und Leser

Kürzlich überraschte mich mein Mann, der gerne Zahlenspiele betreibt, mit dem schönen Satz: «Du kannst dieses Jahr noch deinen Hundertsten feiern!» Ganz so taufrisch bin ich ja zugegebenermassen nun nicht mehr, aber wieso hundert?

Mein skeptischer Blick erntete Gelächter: Nicht etwa meine Lenze, sondern Ausgaben der Gesundheits-Nachrichten hatte er gezählt. Und hatte recht: Mit dieser November-Nummer liegt die einhundertste Ausgabe vor Ihnen, die ich als Chefredaktorin gestalten durfte.

Damit hatte ich das Privileg, in Zusammenarbeit mit unserer Herausgeberin Denise Vogel einen Teil des Werks Alfred Vogels weiterführen zu dürfen, den er schon in den 1940er-Jahren begann: Die regelmässige Herausgabe und Gestaltung der «Gesundheits-Nachrichten». Stolze 70 Jahrgänge zählt die Zeitschrift nun, und viele von Ihnen haben uns über Jahrzehnte begleitet.

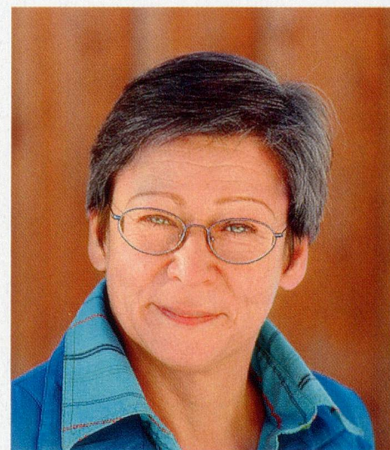
Vor Jahren flehten Leserinnen meine Schwester Ingrid Zehnder, die die GN lange Zeit mit ihrer journalistischen Qualität und ihrer Persönlichkeit prägte, an: «Gehen Sie nur ja nie in Pension!» Als sie es naturgemäss dann doch tun musste, betrachteten viele ihre Nachfolgerin mit einer gewissen, verständlichen Skepsis. Umso mehr freut es mich, liebe Leserinnen und Leser, dass ich bei jeder einzelnen der hundert Ausgaben Ihre konstruktive Kritik, Ihr Lob und Ihre Ermutigung erfahren durfte.

Aus vielen Zuschriften sprach Aufgeschlossenheit, Herzlichkeit, ja sogar Sympathie, ein freundliches, wohlwollendes Miteinander. Ein solches Echo macht das Leben leicht und das Herz froh.

Ich wünsche mir, dass Sie uns weitere einhundert Ausgaben treu bleiben und wir gemeinsam in eine gesunde Zukunft schauen können.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
info@verlag-avogel.ch  
Internet:  
www.gesundheits-  
nachrichten.ch



## GESUNDE FETTE

## Herzschutz mit Leinöl

Gesundheitsfördernde Fettsäuren finden sich nicht nur in Seefisch, sondern auch in pflanzlichen Ölen. Leinsamenöl gilt als besonders ergiebige Quelle für eine Fettsäure, die ähnlich wie die Omega-3-Fettsäuren aus Seefischen zu den gesundheitsfördernden Fettsäuren gehört, nämlich der Alpha-Linolensäure.

Forscher der Universität Jena konnten jetzt die positiven Effekte der in Leinöl enthaltenen Alpha-Linolensäure auf herzspezifische Risikofaktoren wie Bluthochdruck und erhöhte Blutfette belegen.

Im Rahmen einer Studie nahmen die Patienten über einen Zeit-

raum von acht Wochen täglich zwei Esslöffel Leinöl zu sich, wohingegen der Verzehr von Fisch über diesen Zeitraum strengstens untersagt war. Nach acht Wochen wurden doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren im Blut der Probanden nachgewiesen wie zu Beginn. Zudem konnten sowohl die Blutdruckwerte als auch die Blutfette gesenkt werden.

Die Studie war mit rund 20 Personen zwar sehr klein, konnte die Wirkung aber erstmals am Menschen nachweisen.



**Tipp:** Wer Leinöl in seine tägliche Ernährung integrieren möchte, sollte beachten, dass es schnell oxidiert und damit ungeniessbar wird. Deshalb muss Leinöl möglichst dunkel und kühl gelagert und schnell aufgebraucht werden.

*medical-tribune.de*

Übrigens: Auch im A.Vogel Omega-3-Komplex ist neben Algenöl Leinsamenöl enthalten.

### BUCHTIPP «Lebensmittelunverträglichkeiten – So testen Sie sich selbst»

Der Autorin Sigrid Steeb ist mit diesem Ratgeber gelungen, woran nicht wenige Ärzte in der Praxis scheitern: einen Test zu entwickeln, mit dem sich Lebensmittelunverträglichkeiten zuverlässig erkennen lassen.

Dr. med. Sigrid Steeb ist Fachärztin für Laboratoriumsmedizin, Innere Medizin, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren. Ihr Buch ebnet einen leicht begehbaren Testpfad durch das Thema Lebensmittelintoleranzen, mit dem Betroffene Gewissheit erlangen können. Dabei werden Schritt für Schritt über ein Ausschlussverfahren alle bekannten Unverträglichkeiten wie Fruktose, Laktose oder Histamin sowie Lebensmittelallergien, Glutenunverträglichkeit und Mehrfachintoleranzen behandelt.

Erklärt wird, was im Körper bei Lebensmittelintoleranzen im Gegensatz zu (den eher seltenen) Lebensmittelallergien pas-

siert und welche ärztlichen Untersuchungsmöglichkeiten es gibt. Fallbeispiele veranschaulichen die komplexen Symptome und helfen bei der Diagnosestellung. Über 60 leckere Rezepte für die Zubereitung bei Intoleranzen ergänzen den diagnostischen Teil des Buches und machen es zu einem sehr nützlichen Ratgeber für alle von Lebensmittelunverträglichkeiten Betroffene.



**«Lebensmittelunverträglichkeiten – So testen Sie sich selbst. Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose»** von Sigrid Steeb, 160 S., broschiert, ca. 50 Farbfotos, Schlütersche Verlagsgesellschaft, ISBN: 9783899936339 CHF 28.50/Euro 19.95

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.



## FLEISCHKONSUM

## Zahl der Vegetarier verdoppelt

Der Anteil der Vegetarier hat sich in Deutschland innerhalb von sieben Jahren verdoppelt. Die Zahlen wurden von Agrarwissenschaftlern der Universitäten Hohenheim und Göttingen im Rahmen einer repräsentativen Umfrage vorgestellt.

Zwar sind die Vegetarier mit 3,7 Prozent eine Minderheit, insgesamt lässt sich aber bei 60 Prozent der Deutschen eine generelle Bereitschaft für einen geringeren Fleischkonsum feststellen. Erstmals erhoben wurde der Anteil der Flexitarier, d.h. derjenigen Menschen, die bewusst möglichst wenig, nur ganz selten oder nur bestimmte Qualitäten von Fleisch essen. Dieser Anteil liegt in



Deutschland bei 11,6 Prozent. Auch in der Schweiz ist der Trend zum Fleischverzicht oder zur Reduzierung des Fleischkonsums zu beobachten. 44 Prozent der Schweizer essen heute öfter fleischlos als früher, rund zwei

Prozent bezeichnen sich als Vegetarier. Auffällig ist in beiden Ländern, dass die Flexitarier eher aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten, während die Vegetarier häufiger das Tierwohl und die Umweltproblematik als Grund nennen.

Die Studie zeigte auch, dass der Fleischkonsum mit steigendem Bildungsgrad und höherem Einkommen abnimmt. Rund 13 Prozent der deutschen Verbraucher würden aber mehr Fleisch essen, wenn es noch billiger wäre. Die Studienautoren raten der Agrar- und Fleischwirtschaft daher, mehr auf Klasse als auf Masse zu setzen.

*journalmed.de*

## PSYCHOLOGIE

## Wir hören auch mit den Augen

Versuche einer Psychologin belegen: Wenn Musiker das Spiel von Kollegen beurteilen, lassen sie sich auch vom Äusseren leiten. Chia-Jung Tsay vom University College in London befragte hierzu mehr als hundert Laien und professionelle Musiker, welche die Auftritte von drei Finalisten internationaler Wettbewerbe im Bereich klassischer Musik beurteilen sollten.

Dargeboten wurde der Auftritt entweder via Tonspur oder als Video mit bzw. ohne Ton.

Resultat: Die Experten waren in ihrer Beurteilung den Laien nicht überlegen. In der Variante «nur Ton» oder «Video plus Ton» wählten die Teilnehmer den späteren

(durch eine Expertenjury ausgewählten) Sieger nur in einem knappen Drittel der Fälle. Eine Trefferrate also, die auch ein Zufallsgenerator zustande gebracht hätte.

Anders die Ergebnisse, wenn das Video ohne Ton gezeigt wurde: Hier lag die Trefferquote um die 50 Prozent. Für Tsay ein Hinweis darauf, dass die Überzeugungskraft des Sehsinns eben nicht wegzudenken ist. *science.orf.at*







## FOLSÄURE

Kichererbsen, Spinat und Weizenkeime enthalten viel natürliches Folat.

## Bedarf richtig decken

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre Empfehlung für die tägliche Aufnahme von Folat und Folsäure gesenkt. Jugendliche und Erwachsene sollen statt mindestens 400 nur noch 300 Mikrogramm aufnehmen.

Mehrere Studien haben gezeigt: Wer über längere Zeit deutlich zu viel Folsäure aufnimmt, kann sich schaden. Schlafstörungen, Depressionen und Magen-Darm-Probleme können mögliche Folgen sein.

Der menschliche Körper braucht Folat für die Teilung von Zellen, etwa bei der Blutbildung, sowie beim Wachstum. Besonders wichtig ist Folat vor und während einer Schwangerschaft: Da kann es das Ungeborene vor Fehlbildungen wie dem «offenen Rücken» (Spina bifida) oder der Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte schützen.

Schwangere sollten deshalb auch mindestens 550 Mikrogramm, Stillende 450 Mikrogramm Folat pro Tag aufnehmen. Die niedrigeren Grenzwert-Empfehlungen

sollen auch vor Überdosierungen durch Folsäure schützen, dem chemisch identischen, aber industriell hergestellten Pendant des Folats. Denn eine Überdosierung kann praktisch nur durch künstlich mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel oder Ergänzungspräparate entstehen, insbesondere wenn diese über längere Zeiträume eingenommen werden.

Trotz der Senkung der empfohlenen Tagesdosis sind laut Experten viele Menschen unterversorgt. Im Durchschnitt nimmt jeder Schweizer und Deutsche zwischen 200 und 260 Mikrogramm Folsäure pro Tag zu sich. Das ist auch nach den neuen Empfehlungen immer noch zu wenig.

Natürliche Folatlieferanten sind grünes Blattgemüse wie Spinat und Blattsalat, aber auch Tomaten, Brokkoli, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte.

Tipp: Gemüse schonend garen, dann bleiben das Folat und weitere Vitamine erhalten.

Stiftung Warentest

| Lebensmittel  | Folatgehalt* |
|---------------|--------------|
| Weizenkeime   | 520          |
| Kichererbsen  | 340          |
| Grünkohl      | 187          |
| Weisse Bohnen | 187          |
| Blattspinat   | 145          |
| Brokkoli      | 114          |
| Endiviensalat | 109          |
| Blumenkohl    | 88           |
| Kohlrabi      | 70           |
| Kopfsalat     | 59           |
| Weintrauben   | 43           |
| Ein Ei (60g)  | 40           |
| Orangen       | 29           |
| Tomaten       | 22           |

\* Mikrogramm pro 100 Gramm. Das natürlich vorkommende Vitamin wird als Nahrungsfolat oder Folsäureäquivalent bezeichnet. Ein Mikrogramm ist wirkungsgleich mit einem halben Mikrogramm synthetischer Folsäure.

Quelle: test.de



## RÜCKENSCHMERZEN

### Zu viele OPs

In Deutschland hat sich die Zahl der Wirbelsäulenoperationen allein zwischen 2005 und 2011 von 97 000 auf 229 000 mehr als verdoppelt, heisst es in einer Mitteilung zum Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Zu wenige Patienten mit Rückenschmerzen erhalten dagegen sanfte Medizin, und zu viele Patienten würden operiert, noch bevor konservative Behandlungen etwa mit Physio- oder Schmerztherapie ausgeschöpft wurden. Ein chirurgischer Eingriff birgt zudem zusätzliche Risiken: So können Narben und Verwachsungen an der Operationsstelle Probleme bereiten. An Schweizer Spitälern

haben Bandscheibenoperationen seit 2007 um 20 Prozent zugenommen. Laut Studien geht es Bandscheiben-Operierten nach zwei Jahren weder besser noch schlechter als konservativ Behandelten.

Selbst wenn Rückenschmerzen kaum erträglich sind: Bei den meisten lassen sie nach drei bis sechs Wochen von selbst nach. In neun von zehn Fällen bilden sich z.B. Bandscheibenvorwölbungen

mit Hilfe von Physiotherapie und spezieller Übungen von selbst zurück.

Statt nur bildgebende Verfahren wie CT und Röntgen für die Behandlung zu berücksichtigen, fordern Experten, dass Patienten mit chronischen Rückenschmerzen ein Team aus Orthopäden und Unfallchirurgen, Neurologen, Psychologen und Physiotherapeuten zur Verfügung stehen sollte.

*aerztezeitung.de/srf.ch*



## FASTFOOD

### Keine Ahnung von Nährwerten



Kennzeichnungen von Nährwerten in Fast-Food-Restaurants sind Mangelware. Wer wissen will, wie viel Kalorien er vertilgt, muss schätzen – und liegt oft gründlich daneben. Laut einer Befragung von knapp 3400 Kunden in Fast-Food-Restaurants unterschätzten zwei Drittel den Nährwert der bestellten Mahlzeit.

Im Schnitt enthielten die Menüs von Schulkindern und Erwachsenen 175 Kilokalorien mehr als gedacht, die von Jugendlichen sogar 259 Kilokalorien mehr. Besonders häufig verschätzten sich übrigens die Besucher der Kette «Subways». Sie sitzen offen-

bar einer Marketingstrategie auf, in der das angebotene Essen als besonders gesund dargestellt wird.

Mehr als 40 Prozent der Befragten gaben an, mindestens einmal pro Woche dasselbe Schnellrestaurant zu besuchen. 65 Prozent der befragten Erwachsenen waren übergewichtig oder adipös, bei den Jugendlichen waren es 34 Prozent und bei den Schulkindern 57 Prozent. Doch auch wenn die Kalorienzahl bekannt war, hatte das nur bei einem Bruchteil der Probanden Einfluss auf die Menüwahl.

*medical-tribune.de*