

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 12: Wenn der Darm nicht mitspielt

**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**

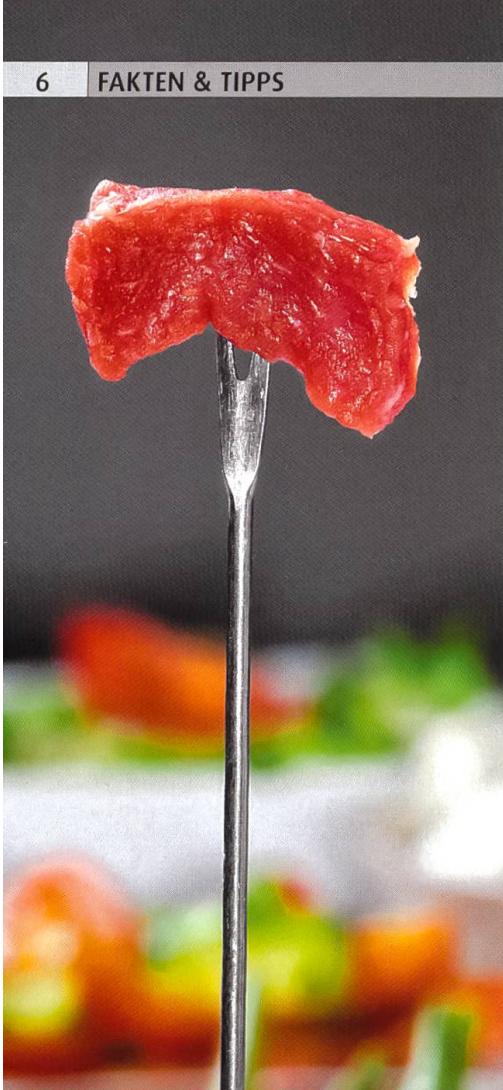
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



## BAKTERIEN

## Vorsicht bei Fondue Chinoise

Im Winter steht bei vielen Schweizern Fondue Chinoise (chinesisches Fondue, mongolischer Feuertopf) auf dem Speiseplan. Dass dieses auch Hauptrisiko für eine Infektion mit *Campylobacter*-Bakterien sein kann, belegt eine Studie des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Instituts. Die (ansteckende) Infektion äußert sich durch Bauchschmerzen, Fieber, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Durchschnittlich müssen rund 15 Prozent der Betroffenen über drei Tage im Krankenhaus behandelt werden. Die Infektionen mit *Campylobacter* haben in den letzten Jahren zugenommen: Rund ein Viertel

aller Lebensmittelvergiftungen sollen darauf zurückzuführen sein. Die Forscher schätzen, dass etwa die Hälfte der Krankheitsfälle allein zwischen Dezember und Januar auftreten. Besonders häufig finden sich diese Bakterien in Geflügelfleisch.

Die Zunahme der Infektionen zeigt sich auch in Deutschland, wo Fondue Chinoise eher um die Jahreswende gegessen wird. Mit geeigneten Hygienemaßnahmen lassen sich die meisten Infektionen vermeiden, z.B. indem man gefrorenes Fleisch verwendet und rohes und gekochtes Fleisch auf getrennten Tellern lagert.

[aerzteblatt.de/TR](http://aerzteblatt.de/TR)

## BUCHTIPP

### «Gesund essen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa»

Nach der Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (s. Artikel ab S. 10) hat man erst einmal viele Fragezeichen im Kopf: Was kann ich nun überhaupt noch essen? Was esse ich im Schub? Kann ich mit der richtigen Ernährung vorbeugen? Wie bekomme ich alle wichtigen Nährstoffe?

Das Buch der beiden Diplom-Oecotrophologinnen Gudrun Biller-Nagel und Christiane Schäfer bringt Aufklärung und Hilfe. Ihr Ernährungskonzept beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es bietet eine Rezeptampel, mit der sich von der akuten bis zur Remissionsphase schnell und einfach Rezepte finden lassen, die gut tun. Mit einem Blick ist jedes Rezept der momentanen Krankheitsphase zuzuordnen. Vor allem im akuten Schub braucht der Körper Kraft – hier erfahren Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie stecken.

Durch gutes Gewicht, Muskelaufbau und die richtige Nährstoffzufuhr können Sie Ihren Körper stärken – so können Sie in gewissem Masse vorbeugen und kommen besser durch eine Entzündungsperiode. Außerdem werden die besten Soforthilfen bei Durchfall, Blähungen und weiteren Beschwerden vorgestellt. Nicht zuletzt sind die Rezepte sehr attraktiv und machen auch Gesunden Appetit. Mit diesem Ratgeber kommen Betroffene gut durch jede Krankheitsphase.

«Gesund essen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa» von

G. Biller-Nagel und C. Schäfer, 144 S.

Trias Verlag 2014, broschiert

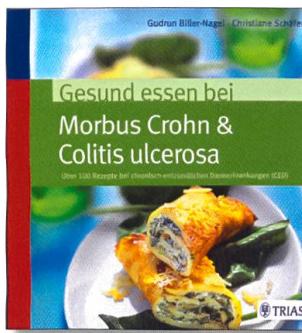
ISBN: 978-3-8304-8151-5

CHF 28.00/Euro 19.99

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

### «Soylent»: Endlich essen ohne Zähne

Im Zeitalter der permanenten Selbstoptimierung scheint für manche die Zubereitung von Nahrung zu einer unerträglichen Belastung geworden zu sein – weil Einkaufen, Kochen und Essen mit Messer und Gabel schlicht zu lange dauern und von wichtigeren Dingen abhalten.

So jedenfalls begründet Software-Entwickler Rob Rhinehart seine Erfindung «Soylent», ein Pulver aus meist synthetischen Zutaten, die, mit Wasser und Fischöl vermischt, vollwertige Mahlzeiten ersetzen sollen. Zumindest in den USA hat das Produkt eine Diskussion über die Ernährung der Zukunft entfacht. Denn Rhinehart ist überzeugt, so Nahrungsknappheit, CO<sub>2</sub>-Ausstoss und Gesundheitsfragen wie Übergewicht lösen zu können. Auf den ersten Blick suggerieren die in dem Getränk enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren tatsächlich eine gesunde Mahlzeit. Aber ist Essen nicht mehr als nur Nährstoffe aufzunehmen? «Befreie deinen Körper», lautet die fragwürdige Wer-

bebotschaft von «Soylent». Befreien vom Genuss von Gemüse, Obst und Getreide? Befreien von einer menschlichen Kulturtechnik wie Kochen?

Mediziner sind denn auch skeptisch und warnen vor Mangernährung. Auf der Zutatenliste finden sich beispielsweise keine sekundären Pflanzenstoffe. Da viele Nährstoffe in ihrer Wechselwirkung noch gar nicht ausreichend erforscht sind, muss es «Soylent» zwangsläufig an diesen Substanzen fehlen.

Welche Auswirkungen der Verlust des psychologisch wichtigen Genussfaktors auf die Gesundheit hat, ist ebenfalls ungeklärt. Das Getränk zählt laut Testberichten nicht gerade zu den geschmacklichen Höhepunkten der menschlichen Küchengeschichte.

Und was mit Zähnen passiert, die nicht mehr zum Kauen verwendet werden, muss man Herrn Rhinehart vielleicht noch erklären – wenn sich überhaupt jemand für das Pulver begeistern kann.

[orf.at/TR](http://orf.at/TR)

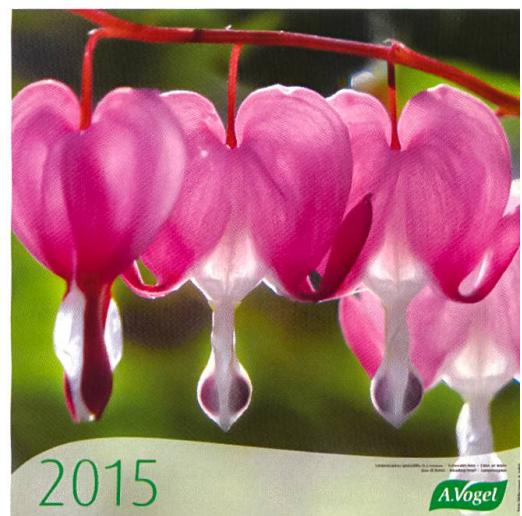
## KALENDER 2015

### Neuer Heilpflanzenkalender

Auch im Jahr 2015 haben im A.Vogel-Heilpflanzenkalender wieder sieben farbenprächtige Heilpflanzen ihren grossen Auftritt: von Berg-Flockenblume über Schlehdorn bis Zitrone.

Der attraktive Wandkalender eignet sich ideal als schönes Geschenk. Sie können den Kalender (neues Format 42 x 42 Zentimeter) jetzt bestellen: telefonisch beim Verlag A.Vogel unter +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, s. S. 43) oder im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) oder [www.avogel.de](http://www.avogel.de).

Abonnentinnen und Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.00 (einschliesslich Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriffen). Für Nicht-Abonnierten beträgt der Preis CHF 18.50 (einschliesslich Versandkosten) bzw. Euro 10.00 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.



## KANADA

## Alfred Vogel für sein Lebenswerk geehrt

Die Canadian Health Food Association (CHFA) hat im September Alfred Vogel in ihre Ehrengalerie aufgenommen. Die Organisationen begründeten ihre Entscheidung mit dem herausragenden Beitrag, den Alfred Vogel für die Entwicklung der Naturheilkunde fast 80 Jahre lang geleistet hat. Sein Engagement für qualitativ hochwertige Produkte verband sich mit der Vision, Menschen darin zu bestärken, ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu erhalten oder zurückzuerlangen.

Ursprünglich war geplant, dass Denise Vogel an der Veranstal-



tung in Toronto teilnehmen und die Ehrung stellvertretend für ihren 1996 verstorbenen Mann entgegennehmen sollte. An ihrer Stelle dankte Mackie Vadacchino, CEO Bioforce Canada, dem Komitee für die Anerkennung der Pionierleistung Alfred Vogels. Sie gab ihrer Überzeugung Ausdruck, dass ohne Menschen wie ihn die Naturheilkunde heute nicht so bekannt und erfolgreich wäre. 1956 hatte Alfred Vogel in Montreal ein Reformhaus mit eigener Praxis eröffnet.

Mehr Informationen finden Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch). *Bioforce Canada/TR*

## HEILSAME DÜFTE

## Lavendelduft lindert Regelbeschwerden

Das aus Echtem Lavendel gewonnene ätherische Öl wirkt beruhigend, krampflösend und antisепtisch. Mediziner der University of Medical Science in Teheran (Iran) konnten in einem klinischen Versuch feststellen, dass Lavendelduft auch die Beschwerden während der Menstruation verringert. Am Versuch nahmen 96 Studentinnen mit starken oder sehr starken Regelbeschwerden teil. Die eine Hälfte inhalierte eine Stunde nach dem Einsetzen der ersten Symptome Lavendelöl, die andere Hälfte Sesamöl. Bei denjenigen, die das Lavendelöl eingeatmet hatten, verringerten sich Unterleibskrämpfe, Müdigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen

deutlich gegenüber der Kontrollgruppe. Bei der Stärke der Blutung konnte jedoch kein Unterschied festgestellt werden.

Dass der Geruchssinn eine Rolle bei Heilungsprozessen spielen könnte, bestätigt auch eine Untersuchung von Forschern der Ruhr-Universität Bochum. Mehr als 15 Geruchsrezeptoren, die in der Nase des Menschen

vorkommen, finden sich auch auf seiner Haut. Einer dieser Rezeptoren reagiert beispielsweise auf das synthetische Pendant von Sandelholzduft. Wird der Rezeptor aktiviert, heilt die Haut bei Verletzungen schneller.

*carstens-stiftung.de/NZZ am Sonntag/TR*



## FORSCHUNG

## Neues «gutes» Fett entdeckt

Forscher des Salk Institute (USA) und des Beth Israel Deaconess Medical Center haben offenbar eine neue Klasse von «gutem» Fett entdeckt. Sogenannte gute Fette sind z.B. das HDL-Cholesterin oder die Omega-3-Fettsäuren, da sie Gefäße schützen und Entzündungen mindern.

Am Anfang stand eine Entdeckung bei Mäusen in den 1990er Jahren: Trotz hoher Blutfettwerte blieben die Nager völlig gesund. Nach einer gründlichen Untersuchung des Blutes stiessen die Wissenschaftler auf eine Gruppe von vier einander sehr ähnlichen Lipiden, die bei diesen Mäusen in 16- bis 18-fach höherer Konzen-



tration vorkamen als bei anderen. Als die getesteten Mäuse mehr von den «FAHFA» getauften Molekülen erhielten, sank ihr Blutzuckerspiegel ab, und die Insulinausschüttung verbesserte sich. Sogar Zellen des Immunsystems wurden durch diese Teilchen positiv beeinflusst. Beim Menschen konnte ein Zusammenhang zwischen einem Man-

gel an FAHFA und dem Risiko für Diabetes festgestellt werden. Die Forscher hoffen, diese Fette in Zukunft gegen entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn (s. a. Artikel S. 10 dieser Ausgabe) oder rheumatoide Arthritis einzusetzen zu können. Zuvor muss dies aber noch in klinischen Studien getestet werden.

[scinexx.de/TR](http://scinexx.de/TR)

## ASTHMA

## Tierfelle sollen helfen

Asthma gilt als typische Städterkrankheit. Kinder, die auf Bauernhöfen leben, leiden statistisch gesehen seltener an Asthma und Allergien. Als Ursache wird der frühe und regelmässige Kontakt mit diversen Mikroben und Pilzen von Tieren und Pflanzen angenommen. Je vielfältiger dabei die Mikrobenwelt, desto wahrscheinlicher bleiben Asthma oder Allergien aus.

Doch gibt es Möglichkeiten, auch Stadtkinder besser zu schützen? Forscher vom Helmholtz-Zentrum in München werteten hierzu Da-

ten einer Studie mit knapp 3000 neugeborenen Stadtkindern aus. Kinder, welche die ersten drei Monate ihres Lebens auf einem Tierfell geschlafen hatten, erkrankten später deutlich seltener an Asthma. Im Alter von sechs Jahren hatten diese Kinder ein um fast 80 Prozent niedrigeres Risiko für Atemwegserkrankungen als Gleichaltrige, die nicht auf einem Fell geschlafen hatten. Die Unterschiede waren noch bis zu einem Alter von zehn Jahren messbar.

[scinexx.de/TR](http://scinexx.de/TR)

