

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 5: Heilpflanze Cannabis  
  
**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:** 29.01.2026

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

## NEUES A.VOGEL-PRODUKT

## Wohlbefinden mit dem Basen-Drink

Ist man abgespannt, müde und fühlt sich «übersäuert», kann ein Drink mit basischen Mineralsalzen helfen. Das Instant-Getränk «Balance Basen-Drink» von A.Vogel enthält alle wichtigen Mineralsalze wie Zink, Magnesium, Kalzium und Kalium in der wertvollen Citrat-Form.

Das Spurenelement Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Ausserdem sind die physiologisch wichtige Milchsäure L(+) sowie pflanzliches Vitamin D3 enthalten. Frisch verarbeitete Erdbeeren geben dem «Balance Basen-Drink» ein fruchtig-feines Erdbeer-Aroma.



Mit Wasser oder Milch angerührt, bietet er Wohlbefinden und Geschmack. Der Basen-Drink ist frei von Gluten und Laktose und für Vegetarier geeignet.

Der A.Vogel «Balance Basen-Drink» überzeugt durch einen Mix basischer Mineralstoffe in guter Bioverfügbarkeit, das rein pflanzliche Vitamin D3, zusätzlich enthaltene L(+)-Milchsäure, 100% natürliche Inhaltsstoffe und praktische Portionen-Sticks.

Den Basen-Drink gibt es in ausgewählten Apotheken, Drogerien, Reformhäusern sowie in grösseren Coop-Supermärkten.

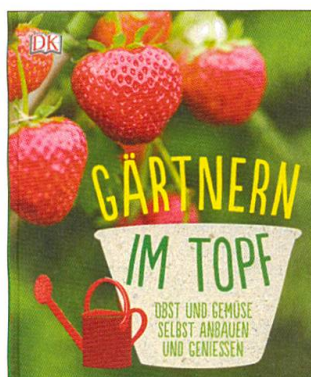
## BUCHTIPP

## «Gärtnern im Topf»

Spätestens Anfang Mai juckt es alle Gärtnerinnen und Gärtner in den Fingern. Was aber tun, wenn kein Garten vorhanden ist, sondern nur ein Balkon, ein Sitzplatz oder ein kleiner Hof? Oder der Garten zu gross geworden ist, aber man trotzdem leckere Cocktailtomaten direkt vom Busch naschen möchte? Das praktische und übersichtlich gestaltete Buch «Gärtnern im Topf» eröffnet dem Möchtegern-Gärtner vielfältige Möglichkeiten. Die Autoren zeigen in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie man auf kleinstem Raum leckere Köstlichkeiten anbauen kann. Informationen zur Auswahl der passenden Gefässe und Substrate, zu Werkzeugen, zum Aussäen und Umtopfen bis hin zu Ideen für die Gestaltung eines individuellen Topfgartens dürfen nicht fehlen. Beispiele wie ein Erdbeerkorb, ein hübsch anzusehendes Kräuter-und-Salat-Ensemble oder

ein attraktiver Topf, in dem Stangenbohnen und Schwarzäugige Susanne fröhlich um die Wette klettern, machen Lust und Laune.

Geht der gärtnerische Ehrgeiz noch ein bisschen weiter, gibt es Tipps zu Obstbüschen und -bäumchen, die sich im Topf kultivieren lassen; zu Gemüsesorten wie Erbsen, Tomaten, Auberginen, Zucchini und sogar Kürbissen, die im Topf gedeihen, und zur Pflege von empfindlichen Mittelmeergewächsen. Ein übersichtlicher Saisonplaner hilft bei der Auswahl.



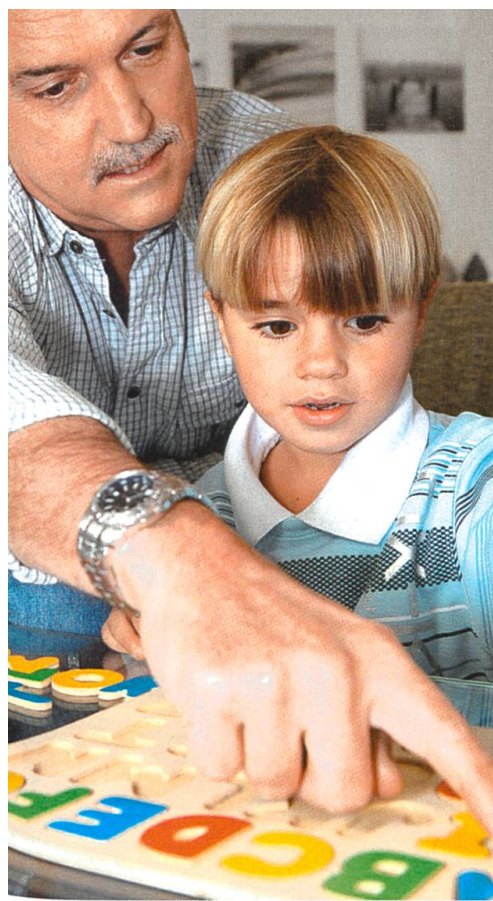
«Gärtnern im Topf» von der Royal Horticultural Society, 192 S., Verlag Dorling Kindersley 2015, gebunden, ISBN: 978-3-8310-2538-1 CHF 21.90/Euro 14.95

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





## GESUND ALTERN

# Gehirnleistung steigt auch im Alter

Älterwerden wird meist einseitig mit einer nachlassenden Gehirnleistung assoziiert. Doch Gehirne von Älteren können in einigen Bereichen sogar besser abschneiden als die von jungen Menschen. Eine US-Studie mit fast 50 000 Teilnehmern ergab, dass bestimmte Kompetenzen ihre Höchstleistung erst im mittleren Alter oder noch später erreichen.

Zwar haben junge Erwachsene ein besseres Kurzzeitgedächtnis und

können schneller denken. Menschen ab 40 bis 50 können jedoch emotionale Signale von anderen besser übersetzen, und die Senioren schnitten beim Allgemeinwissen am besten ab. Die Studie zeigt damit, dass unterschiedliche Denkfähigkeiten in verschiedenen Lebensabschnitten ihren Höhepunkt erreichen. Es gibt also keine Lebensphase, in der das Gehirn in seiner Gesamtheit am leistungsfähigsten ist.

*presstext.com*

## ALLERGIEN BEI KINDERN

# Erdnussallergien kann man vorbeugen

Einer Langzeitstudie zufolge lässt sich das Erdnussallergie-Risiko um bis zu 80 Prozent senken, wenn Eltern ihren Kindern frühzeitig Lebensmittel mit Erdnüssen geben. Dies wiesen Forscher des King's College London an 640 hochgradig allergiegefährdeten Kindern nach, die zum Studienzeitpunkt zwischen vier und elf Monate alt waren.

Die eine Hälfte der Kinder bekam in den ersten fünf Jahren mindestens dreimal in der Woche Lebensmittel mit Erdnüssen – trotz Allergiegefährdung. Der anderen Hälfte wurden erdnusshaltige Nahrungsmittel gezielt vorenthalten. Das überraschende Ergebnis: Von den Fünfjährigen, die nie Erdnusshaltiges bekommen hatten, litten 17,3 Prozent an einer Erdnussallergie. Bei den anderen waren es jedoch nur rund ein Pro-

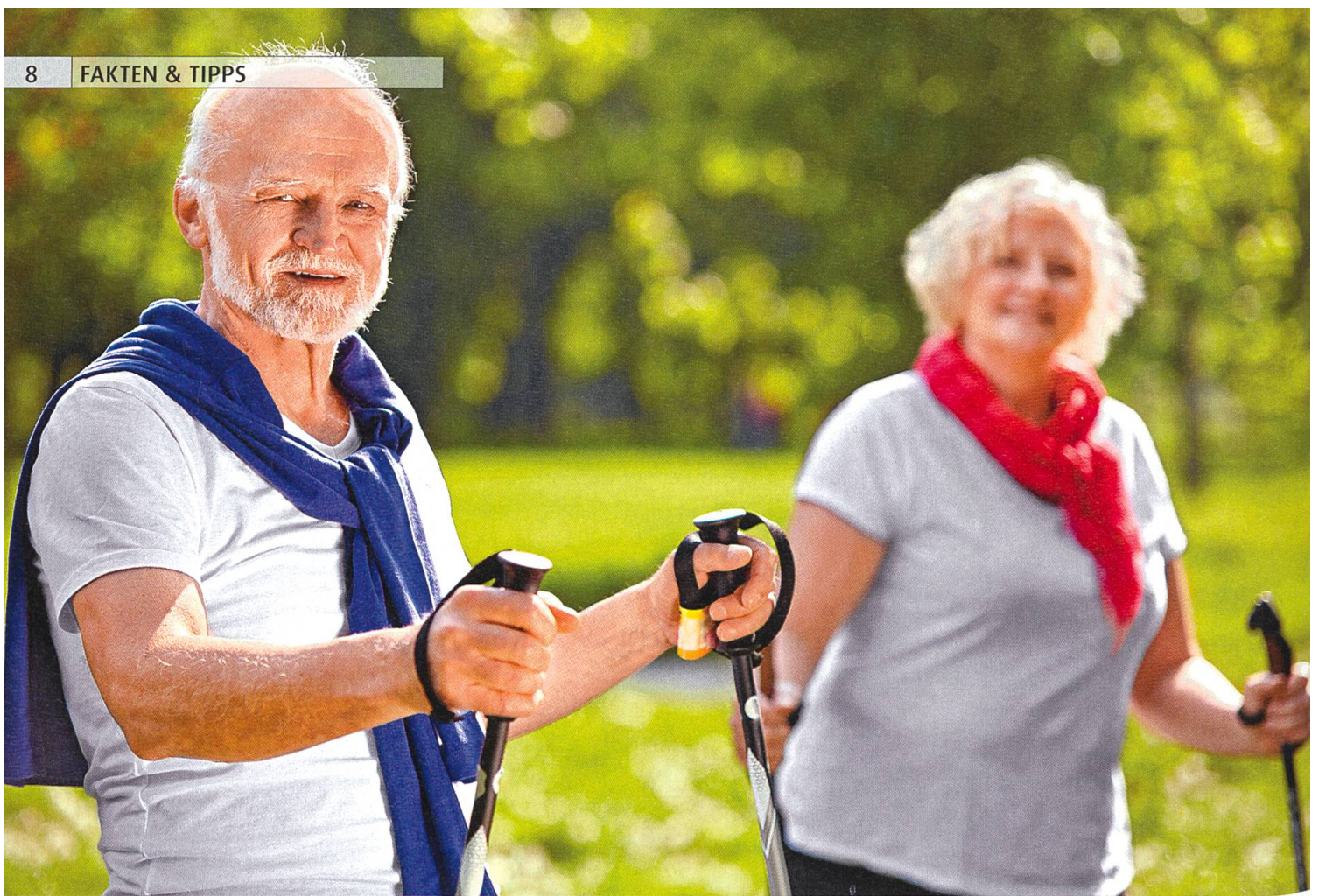
zent. Die frühe gezielte Konfrontation mit dem potenziellen Allergieauslöser senkte die Erkrankungsrate demnach um mehr als 80 Prozent. Allergologen hatten Jahrzehnte lang genau das Gegenteil empfohlen.

Zwischen einem und drei Prozent aller Kinder in Westeuropa und den USA sind gegen Erdnüsse allergisch – doppelt so viel wie noch vor zehn Jahren. Warum solche Allergien heute zunehmen, ist bisher unklar. Ein Grund könnte, so die Aussage der Wissenschaftler, übertriebene Vorsicht der Eltern sein.

*scinexx.de*







## PARKINSON VORBEUGEN

# Körperliche Aktivität schützt Nervenzellen

Körperliche Aktivität wirkt nicht nur vorbeugend gegen Schlaganfall und Demenz, auch das Risiko, an Parkinson zu erkranken, lässt sich mit täglichem moderatem Training verbessern. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler des Karolinska-Instituts in Stockholm in einer Studie mit über 43 000 Teilnehmern.

Mittels Fragebogen wurden die körperlichen Aktivitäten (z.B. Arbeiten im Haushalt, Weg zur Arbeit, Bewegung in der Freizeit) ermittelt. Zusätzlich mussten die Probanden Angaben machen, wie aktiv sie in verschiedenen Altersperioden waren. Über den geschätzten Sauerstoffverbrauch der einzelnen Aktivitäten wurde die körperliche Belastung ermit-

telt und mit der Häufigkeit der Parkinson-Fälle in Beziehung gesetzt. Das Ergebnis: Personen, die mehr als sechs Stunden pro Woche körperlich aktiv waren, hatten ein 43 Prozent niedrigeres Risiko an Parkinson zu erkranken als solche, die auf diese Aktivitäten weniger als zwei Stunden wöchentlich verwendeten. Am deutlichsten ist der Effekt bei den Männern. Hier sank das Risiko sogar um 45 Prozent.

Ein wenig mehr Aktivität im Alltag kann also das Parkinsonrisiko deutlich senken – erfreulich für die vielen, denen es leichter fällt, Bewegung in ihren Alltag einzubauen als regelmässig sportliches Training zu absolvieren. Auch frühere Studien hatten die-

sen Zusammenhang bereits belegt. Morbus Parkinson zählt zu den neurodegenerativen Erkrankungen, bei denen Nervenzellen im Gehirn absterben, welche den Botenstoff Dopamin produzieren. Der Dopaminmangel führt dazu, dass die Signalübertragung für Bewegungsabläufe nicht mehr funktioniert. Sind 50 bis 60 Prozent der Nervenzellen abgestorben, machen sich die ersten Symptome bemerkbar: Muskelzittern in Ruhephasen, verlangsamte Bewegungen und Steifheit der Muskeln.

Die Ursachen der Erkrankung sind aber noch immer unklar, diskutiert werden unter anderem erbliche Faktoren sowie Umweltgifte.

*Deutsche Gesellschaft für Neurologie*



## NEUE BODENSEEGÄRTEN

## «EchinaPoint» ist mit dabei

Am Bodensee lässt sich die Gartenbaugeschichte Europas entdecken. Von Antike und Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert und weiter in die Gegenwart kann der Besucher sie hautnah erleben. Ob auf der Insel Reichenau, wo der Mönch Walahfrid Strabo quasi den ersten Gartenratgeber Europas verfasste, im «kaiserlichen» Schlosspark Arenenberg oder auf der weltberühmten Blumeninsel Mainau (s.a. GN 4/2015, 5/2015 und weitere Ausgaben).

Das Netzwerk «Bodenseegärten» hat sich zum Ziel gesetzt, die Gärten und Parks am See grenzüberschreitend und gemeinsam erlebbar zu machen, mit ihren historisch bedingten Unterschieden, den faszinierenden Zusammenhängen und Besonderheiten.

Seit kurzem gehört auch der Heilpflanzengarten «EchinaPoint» in Roggwil dazu. Hier dreht sich alles um den Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel, seine Lieblingspflanze, den Roten Sonnenhut, sowie die Herstellung von Naturheilmitteln aus frischen Pflanzen. Mehr über den «EchinaPoint» erfahren Interessierte auf der Seite [www.erlebnisbesuche.avogel.ch](http://www.erlebnisbesuche.avogel.ch).

Weitere Informationen sowie die Adressen der teilnehmenden Gärten und Parks sind auf der Webseite [www.bodenseegaerten.eu](http://www.bodenseegaerten.eu) sowie unter folgender Adresse erhältlich:

Internationale Bodensee Tourismus GmbH, Hafenstr. 6, D-78462 Konstanz, Tel. +49 (0)7531 90 94 90, E-Mail: [info@bodenseegaerten.eu](mailto:info@bodenseegaerten.eu).



## JODMANGEL

## Frauen nehmen zu wenig Jod zu sich

Vierzehn Prozent der Schweizerinnen nehmen zu wenig Jod zu sich, besagt eine Untersuchung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und des Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

Der Grund dürfte bei der gegenüber Männern geringeren Salzaufnahme liegen. Männer sind nämlich ausreichend mit dem Spurenelement versorgt.

Mehr als die Hälfte des aufgenommenen Jods

in der Schweiz stammt aus jodiertem Salz. Das BLV empfiehlt daher, weiterhin jodiertes Salz zu verwenden. Das könnte auch für Deutschland gelten, wo ein Drittel der Bevölkerung nicht ausreichend mit Jod versorgt ist.

In beiden Fällen gilt, dass Lebensmittel wie Wurst und Fast Food zwar viel Salz, aber praktisch kein Jod enthalten. Jodmangel kann während der Schwangerschaft die neurologische Entwicklung des Fötus verzögern. Jod findet sich neben Fisch auch in Milchprodukten. [blv.admin.ch/aerztezeitung.de](http://blv.admin.ch/aerztezeitung.de)

