

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

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: 22.02.2026

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

Besser keine dauerhafte «Sommerzeit»

Seit wenigen Tagen ticken unsere (inneren) Uhren wieder nach der sogenannten «Winterzeit». Im langen und heißen Sommer 2018 fragte die EU-Kommission die Bevölkerung, ob die Zeitumstellung abgeschafft werden sollte – 84 Prozent der 4,6 Millionen Teilnehmer (etwa ein Prozent der EU-Bevölkerung) waren dafür. EU-Kommissionspräsident Jean-Claude Juncker plädierte für eine «ewige Sommerzeit».

Forscher wie Prof. Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der Universität München warnen vor einem solchen Schritt. In Interviews mit dem Radiosender «SWR1» und der «Süddeutschen Zeitung» erklärte der Biologe, dass die Bevölkerung bei dauerhafter «Sommerzeit» deutlich mehr Tage im Dunkeln aufstehen müsste, was das Risiko für Diabetes, Depressionen sowie Schlaf- und Lernprobleme erhöhen würde.

Mit der Zeit- bzw. Uhrenumstellung produzieren wir laut Roenneberg «sozialen Jetlag», weil sich unsere innere Uhr nicht nach Arbeitszeiten und Terminen richtet, sondern nach der Verfügbarkeit von Sonnenlicht. Viel sinnvoller wäre es, die «Sommerzeit» abzuschaffen und flexiblere Arbeitszeiten einzuführen, damit dem individuellen Schlafbedürfnis Rechnung getragen werden kann.



Die Quelle zu Gesundheit und Lebensfreude liegt in der Vorsorge.

Alfred Vogel

Buchtipp

Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz: CMD, gilt mittlerweile als Volkskrankheit – die Beschwerden des komplexen Geschehens gehen weit über Zähneknirschen und Kieferknacken hinaus. Dr. Torsten Pfitzer nimmt unser Kausystem unter die Lupe und zeigt auf, wie sich Kieferprobleme auf den Körper auswirken können.

Im Kapitel «CMD erkennen und behandeln» lernt man anhand von Tests, sich selbst genau zu beobachten und kann anhand einfacher Verfahren feststellen, was mit Kiefer und Kauapparat los ist. Ausgesprochen hilfreich: Der Autor präsentiert eine ganze Reihe sehr gut erklärter und bebildeter Übungen, die der effektiven Selbstbehandlung dienen. Die «Varianten mit Kleingeräten» erfordern zwar die Anschaffung von Hilfsmitteln, doch hier kann ja jede/r selbst entscheiden, ob das nötig ist. Keine Frage: Es ist recht viel Aufwand, den man (mithilfe des Buches) gegen CMD betreiben muss. Doch der zahlt sich gewiss aus.



**«Kiefer gut, alles gut» von
Dr. Torsten Pfitzer, 144 S.,
Riva Verlag, Softcover**

ISBN: 978-3-7423-0481-0



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



Hohes Risiko für Brust- und Darmkrebs

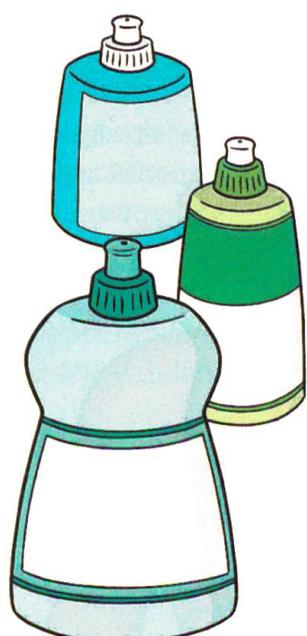
Einer US-Studie zufolge gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Brust- und Darmkrebs. Nach der Auswertung von Millionen von Patientendaten ist das Risiko für Darmkrebs bei Frauen mit Brustkrebs um das Fünffache erhöht, verglichen mit der allgemeinen weiblichen Bevölkerung. Das trifft insbesondere auf Frauen über 65 Jahre zu. Risikofaktoren für einen zweiten Tumor waren Übergewicht bzw. signifikant höherer BMI, Rauchen, Diabetes Typ 2, Strahlenbelastung, koronare Herzkrankheiten sowie Darmkrebs in der Familie. Wer also mit einer Brustkrebsdiagnose konfrontiert ist und Risikofaktoren aufweist, sollte sich auch auf Darmkrebs hin untersuchen lassen.

Die giftige Wilfords Dreiflügelfrucht (*Tripterygium wilfordii*) ist in Südostasien verbreitet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Extrakte zur Behandlung von Gürtelrose, Psoriasis und rheumatischen Erkrankungen verwendet. Forscher des Helmholtz Zentrums München haben im Tiermodell zeigen können, dass der Wirkstoff Celastrol aus der Pflanze das Sättigungszentrum im Gehirn aktiviert. Sowohl bei Personen mit Adipositas als auch bei Essstörungen wie Bulimie funktioniert der Regulationsmechanismus aus Appetit, Hunger und Sättigung nicht oder nur unzureichend. Das Hormon Leptin kann nicht mehr an die entsprechenden Rezeptoren ansetzen, die das Sättigungsgefühl steuern. Mit Celastrol nahmen die Mäuse weniger Nahrung zu sich und verloren so rund zehn Prozent Körpermengen. Diesen Zusammenhang hatten bereits frühere Studien ergeben. Inwieweit sich dies auch auf den Menschen übertragen lässt, ist aber noch offen.

Scharfe Putzmittel schaden dem Baby

Wer häufig Reinigungsmittel im Haushalt verwendet, schadet womöglich dem eigenen Nachwuchs. Das stellten kanadische Wissenschaftler in einer Studie mit mehr als 700 Kindern fest. Wie sie im «Canadian Association Journal» schreiben, verändert der Gebrauch von Desinfektionsmitteln die Darmflora von drei Monate alten Säuglingen. Je mehr die

Mutter von den Mitteln eingesetzt hatte, desto grösser war die Anzahl an Lachnospiraceae-Bakterien, die als Indikator für eine gestörte Darmflora gelten. Zudem wiesen diese Kinder ein höheres Körpermengen auf. Wurden dagegen umweltfreundliche Putzmittel verwendet, hatte das sogar einen positiven Einfluss auf die kindliche Darmflora.

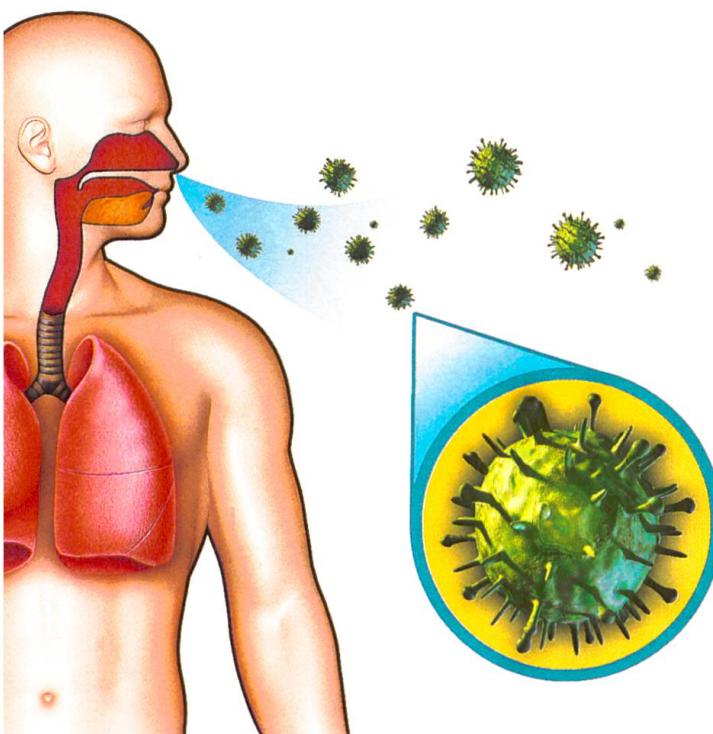


Warum Erkältungen so unterschiedlich ablaufen

Erkältungen werden meist von sogenannten Rhinoviren ausgelöst, die jedoch zu ganz unterschiedlichen Erkrankungsverläufen führen. Ein Grund könnte laut Forschern der Yale University in New Haven sein, dass die sogenannten Epithelzellen in Nase und Lunge eine Art Arbeitsteilung vollziehen. Epithelzellen besitzen auf einer Seite Flimmerhärtchen, mit denen sie Viren in Richtung Rachen weitertransportieren. Während diese Zellen in der Nase stärker auf Viren reagieren, kommen dieselben Zellen in der Lunge besser mit oxidativem Stress zurecht. Letzterer kann durch Viren, aber auch durch Umwelteinflüsse wie Pollen oder Rauchen, ausgelöst werden. Das Problem dabei ist: Sind die Epithelzellen verstärkt mit oxidativem Stress beschäftigt, werden antivirale Verteidigungsmechanismen grösstenteils ausser Kraft gesetzt. Die Zellen scheinen nicht beides gleich gut zu können: Viren bekämpfen und freie Radikale beseitigen. Wer also erkältet und gleichzeitig allergenen oder toxischen Substanzen ausgesetzt ist, hat ein grösseres Risiko für einen schweren Erkältungsverlauf.



Tipps zur Vorbeugung von Erkältungen gibt's auf erkaeltung.avogel.ch.



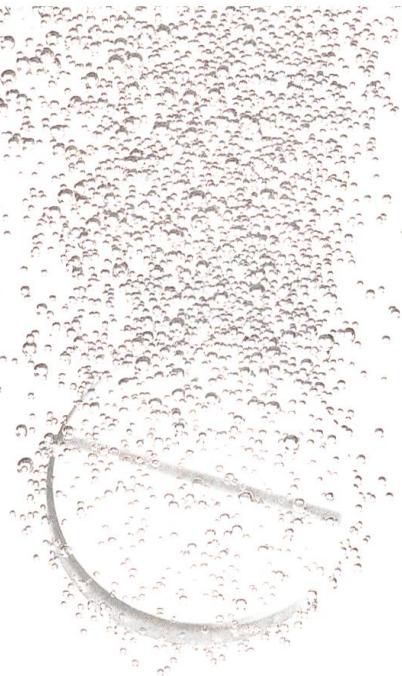
Sturzprävention mit Tai-Chi-Übungen

Stürze sind ein häufiges Problem alter Menschen, weshalb nicht selten präventiv krankengymnastische Übungen zur Verbesserung von Muskelkraft und Ausdauer verschrieben werden. US-Forscher berichten im Fachblatt «JAMA Internal Medicine», dass mit Tai-Chi noch bessere Ergebnisse erzielt werden könnten. Hierfür entwickelten die Mediziner eine spezielle Variante des Tai-Chi, die teilweise auch im Sitzen durchgeführt werden kann. Die fast 700 Teilnehmer hatten in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einen Sturz erlitten. Als Vergleich dienten Übungen aus einem multimodalen Sportprogramm sowie Dehnungsübungen. In der Tai-Chi-Gruppe kam es zu fast 60 Prozent weniger Stürzen als in der Gruppe mit Dehnungsübungen. In der Sportgruppe kam es gegenüber der Gruppe mit Dehnungsübungen zu 40 Prozent weniger Stürzen.

Keine Vorbeugung mit «Aspirin»

Mediziner diskutieren seit Jahren die vorbeugende Wirkung von Acetylsalicylsäure (ASS) gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Ein Nachteil dabei ist, dass der Stoff auch zu Blutungen führen kann. Forscher haben nun im «New England Journal of Medicine» eine Studie veröffentlicht, in der sie von der präventiven Einnahme bei Gesunden über 70 Jahren abraten. Hierfür wurde an rund 19 000 Personen untersucht, wie sich eine tägliche Dosis von 100 mg ASS im Vergleich zu einem Placebo auswirkte. Die Probanden waren nicht krank, aber auch nicht frei von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder zu hohen Blutfetten. Das Ergebnis: Kardiovaskuläre Ereignisse traten nahezu gleich häufig wie in der Placebogruppe auf. Demgegenüber waren jedoch die Blutungskomplikationen in der ASS-Gruppe signifikant erhöht. Auch das Risiko für Krebs war in der ASS-Gruppe höher als in der Kontrollgruppe.

Der Nutzen von Acetylsalicylsäure für Personen nach einem ischämischen Schlaganfall oder Herzinfarkt bleibt hiervon jedoch unberührt. Der nachweisliche Schutz vor weiteren Schlaganfällen ist hier höher zu gewichten als das Risiko für Blutungen.



83 ...

... Jahre: So hoch ist die Lebenserwartung laut der WHO in der Schweiz für im Jahr 2015 Geborene, in Deutschland beträgt sie 81 Jahre.

Pioniere des natürlich gesunden Lebens – seit 90 Jahren

Wie die Zeit vergeht! 1928 begann die Zusammenarbeit zwischen zwei Freunden: Alfred Vogel, Schweizer Naturheilkundepionier, und Alfred Stüber, Vordenker für eine ausgewogene Lebensweise und Gründer der Firma «Stübers». Es bedurfte reichlich Pionierarbeit, um beider Vorstellungen von Qualität und Wohlgeschmack der Produkte zu genügen. Bereits 1928 schufen Hussenpastillen, Getreidekaffee (Bambu), natürliche hochwertige Kosmetika und wohlriechende ätherische Öle die Grundlage für die in Reutlingen gegründete Firma «MARU-PO-HO Alfred Stüber».

1978 trat Sohn Heinz Stüber in die Firma ein. In den Jahren danach war er Freund und Wegbegleiter von Alfred Vogel und konnte ihn auf einigen Reisen (USA, Kanada, Kanaren, Griechenland) unterstützen. Seit 2005 sind die Enkel Uwe und Micha Stüber in die Fussstapfen getreten und führen die Firmengeschäfte in dritter Generation im Sinne der Gründer erfolgreich fort.

Bei stuebers.de | Health Shop gibt es die A.Vogel Produkte (u.a.) in Deutschland.

Infos: www.stuebers.de

