

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 9

**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

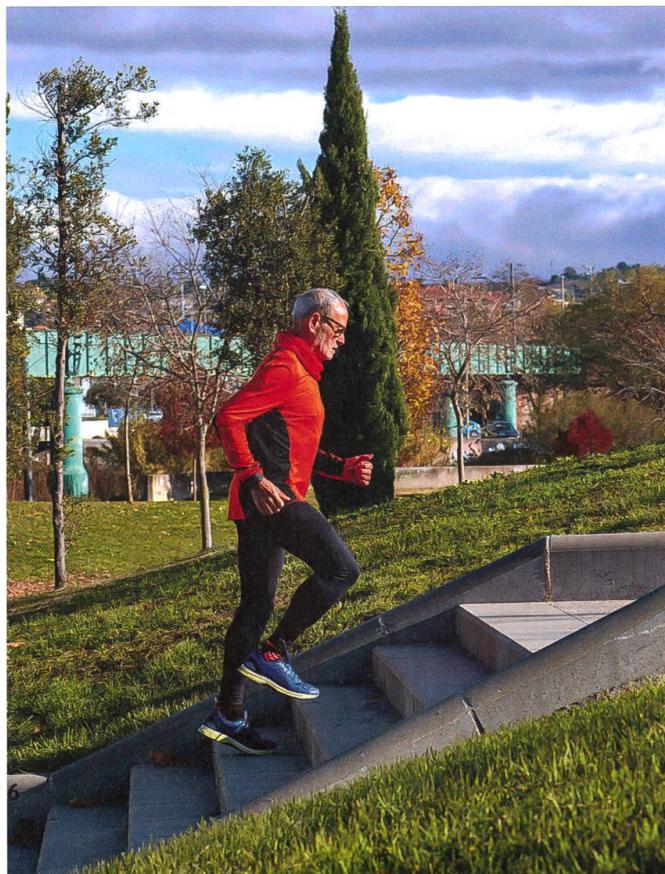
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Joggen beschleunigt Kniearthrose nicht

Auch wer gelenkintensive Sportarten wie Joggen ausübt, hat kein höheres Risiko, eine frühe Kniearthrose zu entwickeln. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Northwestern University Feinberg School of Medicine mit fast 1200 Personen. Die Probanden waren im Durchschnitt 58 Jahre alt, hatten einen normalen BMI und praktizierten Sportarten wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tennis oder Skifahren, wiesen aber noch keine erkennbaren Anzeichen für eine Abnutzung der Gelenke auf. Nach zehn Jahren hatten diese Teilnehmer nicht häufiger eine Arthrose entwickelt als Personen, die weniger anstrengende Sportarten ausübten.

Für eine möglichst lang anhaltende Gelenkgesundheit muss der Knorpel über Bewegung immer wieder mit Gelenkflüssigkeit gefüllt werden. Wichtig dabei ist jedoch, dass auch beim Joggen keine Überlastung durch Fehlbelastung entsteht.

 Mehr über Arthrose sowie Heilpflanzen und naturheilkundliche Massnahmen erfahren Sie hier: [www.arthrose.avogel.ch](http://www.arthrose.avogel.ch).



### Buchtipp

Wenn wir heute wie selbstverständlich Leistungen der Komplementärmedizin beanspruchen und über die (Zusatz-) Krankenversicherung abrechnen können, ist den meisten wohl gar nicht klar, welch steiniger Weg es dahin war. Hans-Peter Studer zeichnet diesen Weg anhand der Geschichte der Naturärzte Vereinigung Schweiz eindrücklich und mit schier unglaublicher Detailfülle



nach. Was gab es für Ränkespiele intern, was musste man immer wieder gegen die etablierte Ärzteschaft, die Pharmalobby, Behörden und Regierungsvertreter kämpfen! Nach der Lektüre des Buches kann man nur staunen, dass die Naturheilkunde in der Schweiz sich behaupten und den Platz einnehmen konnte, den sie heute hat. Ein spannendes Buch, ein faszinierendes Dokument der Zeitgeschichte – und ein gewichtiger Mahner, die integrative Medizin weiterhin gegen ihre Gegner zu verteidigen und in die Zukunft zu tragen.

Welchen Auftritt Alfred Vogel im Buch hat: [www.nvs100jahre.avogel.ch](http://www.nvs100jahre.avogel.ch)

**«Mehr als Medizin. 100 Jahre NVS»,  
Hans-Peter Studer, Appenzeller Verlag, 2020**

ISBN: 978-3-85882-835-4

Preis: siehe Bestellkarte



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



# Wirkungsweise von Weihrauch entschlüsselt

Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Weihrauch werden seit Langem erfolgreich gegen Krankheiten wie Asthma, rheumatoide Arthritis oder Neurodermitis eingesetzt. Aber erst jetzt konnten Forscher der Louisiana State University in Zusammenarbeit mit Forschern der Uni Jena den zugrunde liegenden Mechanismus entschlüsseln. Verantwortlich für die Wirkung sind die im Harz enthaltene Boswelliasäure und das Enzym 5-Lipoxygenase. Das Interessante daran: Das Enzym ist seit 40 Jahren dafür bekannt, an entzündungsfördernden Prozessen beteiligt zu sein. Erst unter dem Einfluss der Boswelliasäure beginnt 5-Lipoxygenase entzündungsauf lösende Substanzen zu produzieren.

# 50%

... der 194 WHO-Mitgliedsstaaten haben bis 2018 Elemente der Traditionellen und Komplementären Medizin in ihre nationale Gesundheitspolitik aufgenommen.

## Frühstück oder Abendessen weglassen?

Diese Frage stellt sich für viele Abnehmwillige. Lübecker Forschern zufolge ist der Energieumsatz zumindest bei Männern nach dem Frühstück fast 2,5-mal höher als am Abend. Dabei war es egal, ob die Teilnehmer eine energiearme oder hochkalorische Mahlzeit verzehrten. Blutzucker- und Insulinspiegel stiegen nach dem Frühstück deutlich langsamer an als nach der Abendmahlzeit. Wenn, dann sollte also das Abendessen weggelassen werden.

 Mehr über das Intervallfasten auf [www.intervallfasten.avogel.ch](http://www.intervallfasten.avogel.ch)

## Zu zweit schläft man besser

Deutsche Wissenschaftler haben in einem kleinen Experiment an zwölf jungen, gesunden Paaren das Schlafverhalten erforscht. Das Ergebnis: Der Schlaf in Gegenwart des Partners ist zwar von etwas mehr Bewegungen gekennzeichnet, die Schlafqualität ist jedoch grösser. Der mit lebhaften Träumen, aber auch

mit der Regulation von Emotionen, der Verfestigung von Erinnerungen und Gelerntem sowie kreativen Problemlösungsfähigkeiten verbundene REM-Schlaf fiel um rund zehn Prozent länger aus als bei einzeln schlafenden Probanden.



### Genau hingeschaut

Liebe Leserinnen und Leser, auch wenn wir bei den Gesundheits-Nachrichten etliche Korrekturläufe eingebaut haben, so sind wir gleichwohl nicht vor Fehlern gefeit. Das ist natürlich ärgerlich, am meisten für uns selbst. Sie indes haben gründlich hingeschaut, danke für Ihre Aufmerksamkeit und Zuschriften!

Die Goldrute hat uns gleich zweimal einen Streich gespielt. In der Juni-Ausgabe war auf S.11 die Spätblühende (ein Neophyt) statt der Echten Goldrute zu sehen, im Juli/August-Heft auf S. 38 das Fuchssche Greiskraut (welches giftig ist, also aufgepasst).

Die medizinisch eingesetzte Goldrute, *Solidago virgaurea*, sieht so aus:



Statt eines **Spitzwegerichs** haben wir seinen Kollegen Breitwegerich auf S.14 in der sommerlichen Doppelausgabe abgebildet.

*Plantago lanceolata* jedoch sieht so aus:



### Harnwegsinfekte sind bei Vegetariern seltener

Bis zu drei Viertel aller Harnwegsinfektionen werden durch spezielle Varianten von E.-coli-Bakterien verursacht, die auch bei Schweinen und Hühnern nachgewiesen werden. Diese sogenannten uropathogenen Bakterien können beim Verzehr von Fleisch in den menschlichen Darm gelangen, in die Harnröhre eintreten und Infektionen auslösen. Taiwanische Forscher konnten in einer Studie zeigen, dass Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern ein um 16 Prozent niedrigeres Risiko für Harnwegsinfekte hatten; dies zeigte sich besonders bei Frauen, Nichtrauchern und unkomplizierten Harnwegsinfekten.

Mit einem Grund dafür kann die unterschiedliche Zusammensetzung des Darmmikrobioms von Vegetariern und Fleischessern sein: Bei Vegetariern ist der pH-Wert niedriger, was das Überleben der Keime erschwert. Zudem wirken verschiedene Inhaltsstoffe der pflanzlichen Nahrung, wie z.B. Gewürze, Kräuter, Kohl oder Knoblauch, ebenfalls antibakteriell.



„Es ist eine Erfahrungstatsache, dass die normalen Alterserscheinungen durch geschickte, natürliche Gegenmassnahmen um Jahre hinausgeschoben werden können.“

Alfred Vogel



## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

### Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG

Michaela Knus, Tel. +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: m.knus@avogel.ch

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche) (mit aktuellen Hinweisen zur Durchführung)

Lange Nacht der Bodenseegärten: Sa, 5. 9. 2020

Freundinnentag: Fr, 11. 9. 2020

# «Tiere in der Natur»

Ihre schönsten Fotos für die Lesergalerie 2021:  
Machen Sie mit beim Wettbewerb!

Ein tapsiges Lämmchen auf der frühlingsfrischen Wiese, eine stoisch blickende Kuh auf einer Sommerweide, ein Milan am strahlend blauen Himmel, ein scheues Reh im herbstlichen Wald, der eigene Hund tobend am Strand oder sich im Schnee wälzend: Tiere in der Natur zu beobachten, ist eine wunderbare Sache. Und ein beliebtes Fotomotiv – sicher haben Sie solche Bilder in Ihrem Fundus?! Oder Sie nehmen beim nächsten Spaziergang die Kamera mit... Wir freuen uns auf Ihre Wettbewerbseinsendungen!

Die 20 Siegerfotos werden in den «Gesundheits-Nachrichten» 2021 abgebildet und mit 80 Franken bzw. 60 Euro honoriert. Unter den Zweitplatzierten

verlosen wir je einen A.Vogel Pflanzenkalender.

**Technisches:** Die Auflösung der Bilder sollte gross genug für den Druck sein: 300 dpi bei einer Mindestgrösse von ca. 20 x 25 cm.

Die Wettbewerbsfotos sollten im **Querformat** aufgenommen sein.

**Bitte senden Sie digitale Bilder, CDs, Dias und Fotos bis zum 31. Oktober 2020 an:**

Verlag A.Vogel, Leserforum-Galerie,  
Postfach 63, CH-9053 Teufen oder per  
E-Mail an:  
[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

**Stichwort: Fotowettbewerb**

