

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

## Vitamin D: Korrigendum

In der Meldung über die Vitamin-D-Supplementierung in der Januar-Ausgabe 2021 ist uns ein Fehler unterlaufen. Wir bitten, dies zu entschuldigen. Richtig muss es heissen, dass das Schweizerische Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen eine tägliche Zufuhr von 20 Mikrogramm (= 800 i.E.) Vitamin D pro Tag für über 60-Jährige und 15 Mikrogramm (= 600 i.E.) für Jüngere für Personen *ohne Vitamin-D-Mangel* empfiehlt. Diese Werte stellen also die *untere* Aufnahmemenge dar und *nicht*, wie beschrieben, die maximale.

In Nordeuropa geht man zumindest saisonal von einem verbreiteten Vitamin-D-Mangel aus, was die Supplementation von Vitamin D rechtfertigt. Die Menge, die über einen längeren Zeitraum maximal täglich zugeführt werden kann, beträgt nach Einschätzung der Gesundheitsbehörden 100 Mikrogramm (= 4000 i.E.). Die Dosierung sollte in Absprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt erfolgen.

Möglicherweise kann ein Vitamin-D-Mangel zu schwereren Verläufen bei viralen Infekten der Atemwege führen. Bei Gesunden ohne Mangel ist dieser Effekt nicht belegt.



„Harmonie im Körperlichen bedingt eine vernünftiges Profitieren von Licht, Luft und den Vorzügen einer natürlichen Ernährung.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Wer alljährlich gute Neujahrsvorsätze fürs Wohlbefinden fasst und bereits im März schon wieder aufgegeben hat, sollte vielleicht ab sofort lieber «7 Minuten am Tag» in die Gesundheit investieren.



Dr. med. Franziska Rubin macht es einem leicht mit diesem liebevoll gestalteten, informativen und anwenderfreundlichen Buch. Sieben Wochen dauert das «Ich-tu-mir-Gutes»-Programm, pro Tag gibt es sieben Tipps, alles ist gut verständlich beschrieben. Ob und wie man Augenübungen, Armkneippen, Baden, Brotbacken, Ölziehen oder Zen-Gehen in jeweils sieben Minuten schafft, steht immer am Ende der Seite. Auch wenn man – etwa altersbedingt – nicht jeden Tipp umsetzen mag oder kann: Eine muntere Anregung, um einen gesünderen Lebensstil im Alltag zu verankern, ist dieses Praxisbuch allemal – und das auf dem aktuellen Stand der Forschung. Ideal für alle, die gerade erst beginnen, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Dr. med. Franziska Rubin macht es einem leicht mit diesem liebevoll gestalteten, informativen und anwenderfreundlichen Buch. Sieben Wochen dauert das «Ich-tu-mir-Gutes»-Programm, pro Tag gibt es sieben Tipps, alles ist gut verständlich beschrieben. Ob und wie man Augenübungen, Armkneippen, Baden, Brotbacken, Ölziehen oder Zen-Gehen in jeweils sieben Minuten schafft, steht immer am Ende der Seite. Auch wenn man – etwa altersbedingt – nicht jeden Tipp umsetzen mag oder kann: Eine muntere Anregung, um einen gesünderen Lebensstil im Alltag zu verankern, ist dieses Praxisbuch allemal – und das auf dem aktuellen Stand der Forschung. Ideal für alle, die gerade erst beginnen, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

**«7 Minuten am Tag – endlich gesünder leben» von Dr. med. Franziska Rubin, Knauer Verlag, 2020**

ISBN: 978-3-948319-00-7

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



## 2021: Das Jahr für Obst und Gemüse

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat das Jahr 2021 zum Internationalen Jahr für Obst und Gemüse ausgerufen. Konkret sollen weltweit die Bedeutung von Obst und Gemüse für die menschliche Ernährung, die Ernährungssicherheit und die Gesundheit sowie für das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele bekannter gemacht werden.

Ausser Vitaminen bieten die Gewächse Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine sowie viele weitere Substanzen, die für die Aufrechterhaltung der Gesundheit wichtig sind. Damit alle Menschen Zugang zu diesen Stoffen erhalten, zielt die Aktion auch darauf ab, vermeidbare Lebensmittelverluste, etwa durch Wegwerfen, zu reduzieren.

### Täglich 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst

- \* 400 g Gemüse (ca. 3 Portionen)
- \* 250 Gramm Obst (ca. 2 Portionen)

## Mehr Grün, weniger Nikotingelüste

Naturräume sorgen für Stressabbau und ein besseres Wohlbefinden. Eine britische Studie unter Beteiligung der Universität Wien konnte zeigen, dass ein höherer Grünflächenanteil auch mit einer Verringerung ungesunder Verhaltensweisen verbunden ist. Die Wahrscheinlichkeit zu rauchen ist für Menschen in Gegenden mit einem

hohen Grünflächenanteil um ganze 20 Prozent geringer als in Gebieten mit weniger Grünflächen. Wer als Raucher in einer Gegend mit reichlich Grün ringsum wohnt, hat eine um 12 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören als Personen, die nicht im Grünen leben.

Bis zu **50%**

... der Früchte und Gemüse, welche in den Industriestaaten hergestellt werden, gehen in der Lieferkette zwischen Ernte und Konsum verloren.

### Ausflüge 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](mailto:m.knus@avogel.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)



## Heidelbeeren: Gut gegen chronische Darmerkrankungen

Japanische Wissenschaftler identifizierten in einer Studie die polyphenolische Verbindung Pterostilben (PSB) als besonders wirksam gegen entzündliche Darmerkrankungen. Pterostilben hemmt die Immunantwort und fördert die Bildung entzündungshemmender Zellen, ganz ähnlich dem bereits bekannten Stoff Resveratrol. Bereits eine orale Gabe zeigte bei Mäusen Wirkung.

PSB kommt z.B. in Heidelbeeren, Mandeln und Weintrauben vor. Medikamente auf der Basis von PSB könnten, so hoffen die Forscher, in Zukunft gegen entzündliche Darmerkrankungen eingesetzt werden.



## Fettleber: Gefährliche Fructose

Bis zu 30 Prozent der Europäer leiden an der nichtalkoholischen Fettleber aufgrund mangelnder Bewegung und Überernährung – wobei dafür nicht nur das Fett verantwortlich ist. Ernährungsmediziner sehen die Kohlenhydrate und deren Bausteine, die Einfachzucker, als grössere Gefahr. Dazu zählt auch die Fructose, welche in Form von angereicherterem Maissirup in Softdrinks eingesetzt wird. Der Fructosegehalt natürlicher Quellen (z.B. Äpfel, Bananen) ist unproblematisch, wenn man sich an die empfohlenen zwei Portionen (s. S. 7) täglich hält. Ein Fructoseüberschuss kann im Dünndarm nicht resorbiert werden und gelangt so in den Dickdarm. Dort beeinflusst er das Mikrobiom ungünstig, infolgedessen entzündliche Prozesse Einfluss auf den Leberstoffwechsel nehmen. Ausserdem aktiviert Fructose direkt die Speicherung ungenutzter Nahrungsenergie in der Leber, was zusätzlich zur Leberverfettung beiträgt.

## Naturkosmetik selbst gemacht



Tipp von  
Valerie Jarolim,  
zertifizierte  
Diplom-Kräuter-  
pädagogin und dipl.  
Aromafachberaterin

### Zutaten (für 250 ml):

- \* 3 EL getrocknete oder frische Brennesselblätter
- \* 250 ml heisses Wasser
- \* 2 TL Apfelessig

### Brennessel-Haarspülung





## Schlafstörungen richtig behandeln

Schlaf ist für die Leistung des Gehirns unersetzlich; er kann nicht durch Ruhepausen ohne Schlaf ersetzt werden. Forscher der Universität Freiburg/Schweiz untersuchten, ob sich die Schlafqualität willentlich beeinflussen lässt. Wenig überraschend zeigte sich, dass dies nur funktionierte, wenn die Probanden sich bewusst vornahmen, schlecht zu schlafen. Gutes Schlafen war nicht so ohne Weiteres möglich.

Eine noch viel zu selten angewandte Methode für besseren Schlaf ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), schreibt «SRF» in einem Beitrag. In acht Sitzungen lernen Betroffene, die eigenen Ge-

danken zu strukturieren oder mentale Übungen zu machen, mit denen man negative oder stressige Erlebnisse positiv umlenken kann.

Die KVT-I beruht auf vier Säulen: Informationen über den Schlaf und die individuellen Schlafbedürfnisse (z.B. im Alter); Entspannungstechniken, kognitive Methoden und die Einhaltung definierter Schlafregeln.

Die Wirksamkeit der Methode betrug in einer europaweiten Studie ca. 80 Prozent. Sie sollte angesichts der Nebenwirkungen von Medikamenten darum die erste Therapiemaßnahme darstellen.

### Serie, Teil 1

#### Zubehör:

- \* Teekanne
- \* Wasserkocher
- \* Löffel
- \* Sieb
- \* Flasche

#### Zubereitung:

Brennnesseln etwas zerkleinern und einen starken Tee daraus zubereiten. Dazu 3 EL Brennnesselblätter mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. Das Ganze zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach Tee abseihen, in eine Flasche füllen und zum Abkühlen beiseitestellen. Ist der Tee kalt, den Apfelessig hinzugeben und gut durchschütteln.

Die Menge reicht je nach Haarlänge für ein bis zwei Spülungen.

#### Anwendung:

Die Haarspülung sollte bei der Anwendung gut abgekühlt sein. Nach der Haarwäsche wird sie einfach

ins feuchte Haar einmassiert. Man lässt sie etwa 10 Minuten einwirken. Danach wird mit lauwarmem Wasser nachgespült.

Im Kühlschrank ist die selbstgemachte Brennnessel-Haarspülung etwa drei Tage haltbar.

**Was Valerie Jarolim an diesem Rezept mag:** «Nach Belieben kann die selbstgemachte Haarspülung auch im Haar verbleiben, man spricht dann von «Leave-in». Da nichts ausgespült wird, können die Kräuter über eine längere Zeit in die Haare und Kopfhaut einwirken.»

Rezepte entnommen aus:

Valerie Jarolim, «Nachhaltig schön. Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuss», Ennsthaler Verlag, Best.-Nr. 487  
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages