Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

Artikel: Natürlich schützen und pflegen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557557

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: 02.07.2025

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

Natürlich schützen und pflegen

Mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag – das wünschen sich alle, die aktiv mitten im Leben stehen und privat wie im Berufsleben alle Hände voll zu tun haben. Da ist Vorbeugen besser als Heilen.

Manchmal hat man einfach nicht so viel Zeit für seine Gesundheit, wie man eigentlich gerne möchte. Bei jeder einzelnen Mahlzeit gesund, vitamin- und ballaststoffreich essen? Gerade im Berufsleben nicht immer möglich. Zuhause zubereitetes Essen stets auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitgliedes abstimmen? Oft genug ein Balanceakt. Haut, Haaren, Nägeln, Augen und der Figur die tägliche sorgfältige Pflege zukommen lassen, die sie eigentlich brauchen? Ein anspruchsvolles Programm.
Wie gut, dass es Pflanzen gibt, die ihre wunderbare Wirkung ganz undramatisch und wie nebenbei entfalten. Das tun sie jedenfalls in vier neuen Wohlfühlprodukten von A.Vogel, die wir Ihnen vorstellen möchten.

Schönes Haar

Ob eine dicke Mähne oder nur zarte Löckchen das Haupt schmücken, ist genetisch angelegt. Die Qualität des Haarwuchses lässt sich jedoch beeinflussen: 2006 wies eine kleine Studie der Uniklinik Hamburg nach, dass bei Frauen, die täglich das Spurenelement Silizium aus pflanzlichen Quellen erhielten, die Haardicke um mehr als 10 Prozent zunahm.

Gute Augen

Dass schwarze, blaue oder tiefrote Beeren etwas mit gutem Sehen zu tun haben müssen, entdeckten schon Piloten im Zweiten Weltkrieg. Es sprach sich in Windeseile herum, dass eine Extraportion Beerenkonfitüre gut für Nachtflüge sei. Die Flieger ahnten nicht, wieso sie damit besser sahen; heute weiss man, dass sekundäre Pflanzenstoffe, die Anthocyane in den Beeren, den Sehpurpur der Netzhautstäbchen stärken, die für Dämmerungs- und Nachtsehen zuständig sind.

Pflanzliche Hormone

... nehmen wir Europäerinnen mit unserer üblichen Kost, auch wenn sie gesund ist, nicht in ausreichendem Mass zu uns. Dabei helfen Östrogene aus pflanzlichen Quellen, die goldene Lebensmitte viel gelassener und ohne Beschwerden zu erleben.

Und nicht zuletzt der Bauch

Man spricht ja nicht so gerne darüber, aber Verdauungsprobleme sind schon fast zur Zivilisationskrankheit geworden. Laut einer Studie leidet jeder dritte Europäer unter Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung; Beschwerden, die die Betroffenen oft genug auch müde, energielos, schwerfällig und reizbar machen.

Exklusives für Ihr Wohlbefinden

Entwickelt und hergestellt von A. Vogel, dem Schweizer Pionier der Naturheilkunde, sind die vorgestellten Produkte keine Arzneimittel, sondern für den täglichen Gebrauch im Sinne einer gezielten Nahrungsergänzung gedacht. Die natürlich pflanzlichen Produkte sind zucker-, laktose- und glutenfrei (nur in der Schweiz erhältlich). •CR

Schönheit von innen

Glänzendes Haar und kräftige, matt schimmernde Fingernägel – welche Frau wünscht sich das nicht? Haut, Haare und Nägel sind jedoch Spiegelbild unserer Ernährung, unseres Lebensstils und unserer inneren Befindlichkeit. Sie reagieren auf (Umwelt-)Stress, werden durch freie Radikale angegriffen und reflektieren einen Mangel an Nährstoffen.

Hirse, früher ein Grundnahrungsmittel, feiert heute ein Comeback als natürliches Schönheitselixier. Ihre Inhaltsstoffe, so bestätigen auch Hautfachärzte, sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern haben einen positiven Einfluss auf Wachstum und Aussehen von Haaren und Nägeln sowie das Aussehen der Haut.

Glanz und Kraft mit Hirse & Co.

Zu den wichtigsten Substanzen in der Hirse gehört organisch gebundene Kieselsäure in Form von Silizium. Dieses für uns unentbehrliche Spurenelement stärkt unter anderem Haare und Nägel und fördert deren Wachstum. Dabei wird organisches Silizium vom menschlichen Organismus besser aufgenommen als mineralisches. «Natural Beauty»-Kapseln von A.Vogel enthalten je 130 Milligramm Gold- und Braunhirse sowie 115 Milligramm Hirse-Extrakt.

Die Wirkstoffe der Brennnessel werden schon seit langem für die Pflege und Kräftigung von Haar und Kopfhaut verwendet; traditionell wird z.B. ein Brennnesselsud als Haarkur eingesetzt. Brennnessel und Acerola sind ebenfalls Teil der ausgewogenen Pflanzenkombination in «Natural Beauty». Die Acerolafrucht mit ihrem hohen natürlichen Vitamin C-Gehalt hilft bei der Abwehr freier Radikale.

Alle Mineralien und Nährstoffe in den (für Vegetarier geeigneten) Zellulose-Kapseln sind hundertprozentig pflanzlich; alle Inhaltsstoffe bis auf den Hirseextrakt stammen aus zertifiziert biologischem Anbau.

Müde Augen werden munter

Ermüdete, brennende und tränende Augen? Tagsüber Arbeit am Bildschirm, abends Fernsehen, schlechtes Licht, angestrengtes Lesen, Autofahren bei Dunkelheit – das alles ist Stress, der ins Auge geht.
Wer seine Sehschärfe bis ins Alter erhalten möchte, sollte daher dafür sorgen, dass seine Augen die speziellen Vitamine und Spurenelemente erhalten, die ein gesundes Auge braucht. Das sind insbesondere Vitamin A bzw. Retinol, die makulaspezifischen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, Anthocyane, die das Dämmerungs- und Nachtsehen fördern, Antioxidantien, die schädliche freie Radikale abfangen sowie dasv Spurenelement Zink, das direkt am Sehvorgang beteiligt ist und ebenfalls antioxidativ wirkt.

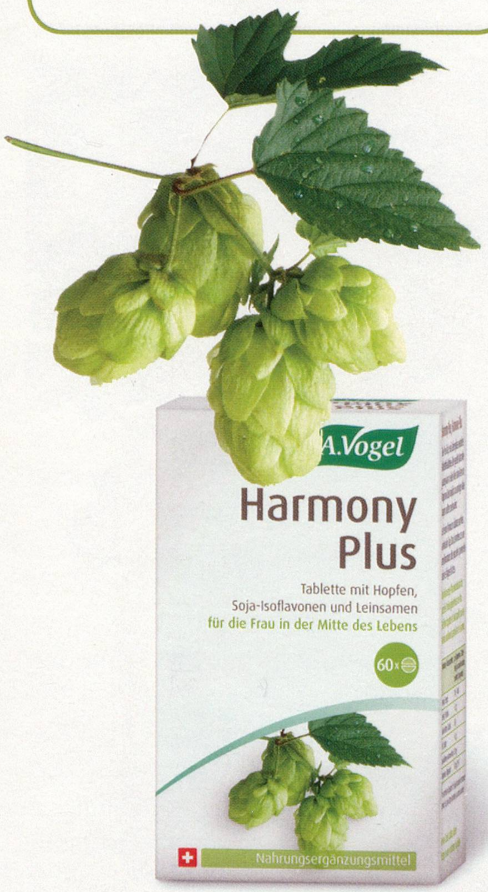
Augenfutter

Schwarze Johannisbeeren enthalten nicht nur die für das Sehen bei Nacht wichtigen Anthocyane, sondern auch wirksame Antioxidantien, die das Auge vor Zellschädigungen durch freie Radikale bewahren können. Beta-Carotin hält die Netzhaut gesund. Lutein (das der Körper nicht selbst herstellen kann) und Zeaxanthin sind notwendig für die Funktion der Netzhaut und der Makula, dem Ort des schärfsten Sehens. Sie schützen auch vor schädlichem Blaulicht und oxidativem Stress. Das lebenswichtige Spurenelement Zink sorgt u.a. für den Vitamin A-Transport.
«AugenLicht»-Tabletten von A.Vogel enthalten Extrakt aus schwarzen Johannisbeeren (biologischer Anbau) und damit 15 Milligramm Anthocyane; Tagetes-Extrakt und Biocarottin, die für 6 Milligramm Lutein, 0,24 Milligramm Zeaxanthin und 0,08 Milligramm Beta-Carotin sorgen, sowie 10 Milligramm Zinkzitrat, eine organische Form des Zinks, die gut vom Körper aufgenommen wird. Das entspricht 6 Milligramm Zink und damit 40 Prozent des Tagesbedarfs.

Wohlfühlen in und nach den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Ein Aspekt dieser Lebensphase ist, dass sich die Eierstockfunktion zunehmend verlangsamt. Die Eierstöcke bilden nun auch immer weniger Östrogen und Progesteron, die beiden wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone.

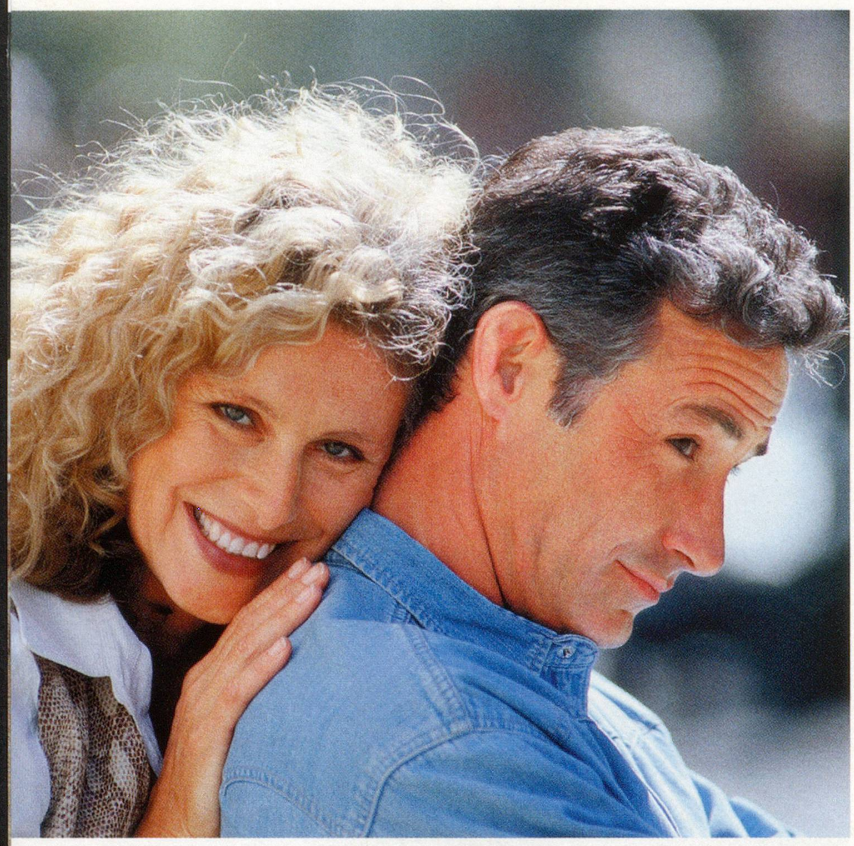
Viele Frauen kennen die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre, die durch die reduzierte Hormonproduktion hervorgerufen werden und manchmal die Lebensqualität doch erheblich beeinträchtigen. Pflanzliche Hormone, die dem körpereigenen Östrogen ähneln, so genannte Phytoöstrogene, fördern Vitalität und Ausgeglichenheit.



Zu wenig Phytoöstrogene im Essen

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen unter anderem Isoflavone und Lignane gehören. Die asiatische Ernährung ist im Hinblick auf die Versorgung mit Phytoöstrogenen vorbildlich: Japanerinnen und Chinesinnen nehmen täglich durchschnittlich 50 bis 60 Milligramm pflanzliche Hormone auf. Mediterrane Kost enthält 15 bis 30 Milligramm, das Essen in den westlichen Industrieländern aber nur 5 Milligramm Phytoöstrogene pro Tag. In den asiatischen Ländern kommen Wechseljahrsbeschwerden (und auch Brustkrebs) deutlich seltener vor als bei uns, was auf die bessere Versorgung mit Pflanzenhormonen zurückgeführt wird.

«HarmonyPlus» von A.Vogel enthält Hopfen-, Soja- und Leinsamenextrakt sowie 175 Milligramm Magnesiumzitrat. Die Sojabohne ist der Star unter den phytoöstrogenhaltigen Pflanzen; Hopfen gilt ebenfalls als eine der reichsten natürlichen Quellen von Pflanzenhormonen. Leinsamen-Lignane weisen auch eine antioxidative und damit zellschützende Wirkung auf. Magnesium ist wichtig für den Erhalt der Nervenfunktionen und kann Muskelkrämpfe reduzieren.



Tägliches Wohlbefinden

Einen kleinen diskreten Schubs kann unsere Verdauung gut gebrauchen, denn in unserer Ernährung fehlen heute häufig die Bitterstoffe, die für die Stimulation des Verdauungsprozesses sorgen. Zudem essen wir oft zu wenig Ballaststoffe, und es fehlt an Bewegung.

Die Konsequenzen sind körperliche Beeinträchtigungen wie Aufstossen, Völlegefühl, Unwohlsein, Blähungen und Darmträgheit – unangenehm im Alltag und auf die Dauer schwer zu ertragen. In Asien kennt man solche Probleme weniger. Das Geheimnis? Nicht nur der häufige Verzehr von verdauungsfördernden Früchten wie Ananas, Papaya und Mango, sondern auch die tägliche Verwendung anregender Gewürze.

Taktvolle Anregung

Gewürze bringen die Verdauung auf Touren. Vor allem in Asien werden Gewürze mit anregender Wirkung seit Jahrhunderten verwendet. A.Vogel VerdauungsWohl ist eine hochwertige, ausgewogene Mischung aus stimulierenden Gewürzen: Koriander, Kurkuma, Fenchel, Galgant, Pfefferminze sowie Kümmel- und Anisöl.

Koriander enthält wichtige Bitterstoffe, wirkt anregend und zugleich beruhigend und ist in besonderem Masse magenstärkend. Die Gelbwurz Kurkuma unterstützt die Gallen- und Leberfunktionen; in Asien wird Kurkuma sogar bei Reizdarm eingesetzt. Der aromatische Galgant, mit dem Ingwer verwandt, soll die Magensaftsekretion anregen und hat entkrampfende und entblähende Wirkung.

Die wohltuende Wirkung von Fenchel, Pfefferminze, Anis und Kümmel kennen wir auch in Europa: Fenchel hilft gegen Blähungen, kann anregend, antibiotisch und krampflösend wirken, Pfefferminze beruhigt den Magen, Anis- und Kümmelöl sind magenstärkend und stimulieren die Sekretion von Speichel und Verdauungssäften.