

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 5: Natürliche Geburten

Rubrik: Blick in die Welt

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: 17.05.2025

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

Vitamin D hält Frauenknochen stabil

Wenn alle Frauen mittleren Alters mehr Vitamin D zu sich nehmen würden, könnte das Problem der Osteoporose drastisch reduziert werden. Zu dieser Auffassung kommen britische Mediziner der Universität Cambridge in einer soeben veröffentlichten Studie. Der Knochenschwund, bzw. die Osteoporose tritt hauptsächlich bei Frauen jenseits der Menopause auf. Die Knochensubstanz wird abgebaut und die Knochen brechen leichter.

Durch Störungen des Calcium-Stoffwechsels nach den Wechseljahren kommt es zum gesteigerten Knochenschwund. Calcium als ein Hauptbestandteil der Knochensubstanz wird dann verstärkt aus dem Knochen herausgelöst. Vitamin D könnte diese Störung vermindern, denn es hat eine regulierende Wirkung auf den Calcium-Haushalt des Menschen. Die britischen Wissenschaftler fanden heraus, dass Frauen, die viel Vitamin D im Blut hatten, auch wesentlich weniger vom Knochenabbau betroffen waren als Frauen mit geringen Vitamin D-Werten.

Das Vitamin D wirkt besonders auf Knochenaufbau, Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, Nervensystem und Muskulatur. Es kommt reichlich vor allem in Lebertran, in geringeren Mengen auch in Butter, Milch und Ei gelb vor.

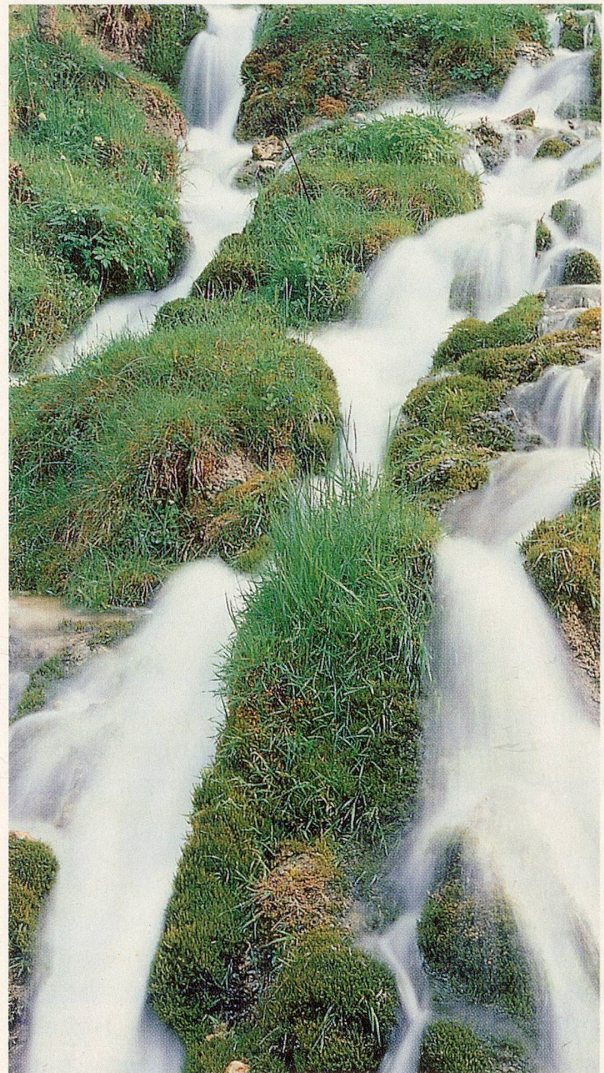
Sanfte Osteuropa-Reisen

Zahlreiche unberührte Landschaften sind in Osteuropa bis heute erhalten geblieben. So zum Beispiel in Ungarn, wo sich sogar bis in die Nähe der Hauptstadt Budapest eine weite Ebene ausbreitet, die den Pflanzen und wilden Tieren noch ungestörte Lebensräume bietet. Naturliebhaber aus ganz Europa reisen gerne auch in die berühmten Vogelparadiese im Südwesten des Landes.

Nun aber will man versuchen, diese Gebiete nicht mit Massentourismus und all sei-

nen Auswüchsen zu zerstören. Verschiedene Organisationen, denen es ein Anliegen ist, Naturschönheiten zu bewahren, bieten jetzt Möglichkeiten an, solche Ferienreisen auf schonende, sanfte Art zu gestalten – auch in andere, äusserst sehenswerte Naturgebiete Osteuropas:

- Schweizerischer Vogelschutz (SVS), Osteuropa-Reisen, Postfach, CH-8036 Zürich
- Aquila Naturschutz GmbH, Postafio 8, H-4015 Debrecen 15
- Europäisches Naturerbe, Güttinger Strasse 19, D-W-7760 Radolfzell 1



Unberührte Naturlandschaften brauchen heute den Schutz des Menschen.