

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 9: Gute Behandlungsansätze : Schuppenflechte

**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:** 09.03.2025

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

## Auch Geschmacksstoffe aktivieren die Immunabwehr

Im Speichel stecken viele antimikrobiell wirkende Substanzen, welche den Körper vor eindringenden Keimen schützen. Doch auch die in der Nahrung enthaltenen Geschmacksstoffe tragen dazu bei, dass die molekularen Abwehrkräfte im Speichel geweckt werden. Forscher der TU München und des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie haben herausgefunden, dass Zitronensäure und 6-Gingerol, ein Molekül, das Ingwer seine Schärfe gibt, unser Immunsystem aktivieren.

So steigerte Gingerol die Aktivität eines Enzyms, was dazu führte, dass sich die Menge eines im Speichel befindlichen antimikrobiell und fungizid wirkenden Stoffes verdreifachte. Zitronensäure sorgte gar für die zehnfache Menge eines ähnlichen Stoffes.



23%

beträgt der Marktanteil von Biogemüse im Detailhandel in der Schweiz.

## Buchtipp

Myome (Geschwülste aus Muskelgewebe der Gebärmutter) gehören zu den häufigsten gutartigen Tumoren bei Frauen zwischen Pubertät und Wechseljahren; am stärksten betroffen ist die Altersgruppe zwischen 35 und 53 Jahren. Prof. Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher verfolgen mit ihrem Buch einen ernährungstherapeutischen Ansatz zur Selbstheilung. Ausgehend von



der Tatsache, dass vor allem Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle für die Entwicklung von Myomen spielen, liegt der Fokus ganz praxisnah auf über 90 «myomschrumpfenden», höchst appetitlich bebilderten Kochrezepten. Daneben beleuchten die Autorinnen medizinische Fakten und geben einen kurzen Überblick zu pflanzlichen Heilmitteln. Zwölf knackige Ernährungstipps machen auf die Schnelle deutlich, worauf zu achten ist; eine ausführliche Liste guter Lebensmittel bei Myomen mit Wirkweise und Saisonkalender verschafft den nötigen Überblick.

«Myome selbst heilen» von Prof. Ingrid Gerhard/Dr. Barbara Rias-Bucher, 174 S., Mankau Verlag, Flexbroschur

ISBN: 978-3-86374-458-8

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





**Bittermelone  
senkt Blutzucker**

Diabetes Typ 2 ist aufgrund der veränderten Ernährungsgewohnheiten weltweit verbreitet – auch in Ländern, wo das Gesundheitssystem weniger gut entwickelt ist. Aus diesem Grund haben Forscher der Justus-Liebig-Universität in Giessen die Bittermelone (*Momordica charantia*, auch Bittergurke genannt) und ihre blutzuckersenkende Wirkung im Rahmen einer Studie in der Stadt Moshi in Tansania näher untersucht. Ein für diese Studie hergestellter Bittergurken-Extrakt konnte den Nüchternblutzucker bei Personen im Frühstadium eines Typ-2-Diabetes (Prädiabetiker) deutlich senken. Der Effekt fiel umso grösser aus, je höher der Ausgangswert des Blutzuckers war. Die Wissenschaftler hoffen deshalb, dass sich die Wirkung auch bei Diabetikern zeigt. Weitere Tipps zur natürlichen Blutzuckersenkung finden Sie unter [blutzucker.avogel.ch](http://blutzucker.avogel.ch).

## Was die Schilddrüse mit Depressionen zu tun hat

Der Zusammenhang zwischen Schilddrüsenerkrankungen und Depressionen wird schon länger untersucht. Wissenschaftler haben hierzu im Fachblatt «JAMA Psychiatry» fast 20 Studien ausgewertet. Demnach war das Risiko, eine Depression zu entwickeln, bei Patienten, bei denen das Immunsystem die Schilddrüse angreift (Autoimmuntyreoiditis, AIT) oder ähnlichen Erkrankungen der Schilddrüse, dreieinhalbmal so hoch wie bei Gesunden. Das Risiko für Angstzustände war um das 2,3-fache erhöht. Die Autoren gehen davon aus, dass etwa 45 Prozent der Depressionen und 30 Prozent der Angsterkrankungen mit AIT einhergehen. Frauen sind häufiger betroffen; zudem tritt AIT oft zur gleichen Zeit auf wie die Wechseljahre, was die Diagnose erschwert. Wer unter Depressionen und Angststörungen leidet, sollte sich daher auch auf AIT testen lassen.

## Starker Juckreiz könnte Fleischallergie sein

Nesselsucht, Schwellungen der Lippen und Augen, Juckreiz am ganzen Körper mit grossflächigen Quaddeln: Wer diesen Symptomen bisher keine Ursache zuordnen konnte, sollte auch eine Fleischallergie in Betracht ziehen. Der Juckreiz tritt meist mit einer Verzögerung von drei bis sechs Stunden, nicht selten mitten in der Nacht auf. Verantwortlich dafür ist das Zuckermolekül Alpha-Gal, gegen das der Körper

Antikörper produziert. Es kommt vorwiegend in rotem Fleisch und Innereien vor. Experten gehen bei der Allergieform jedoch von rund einem Dutzend unterschiedlicher Allergene (meist Proteine) aus. Sie können in rotem aber auch in Geflügelfleisch vorkommen. Ein entsprechender Nachweis ist nur über einen Bluttest möglich. Betroffene müssen die allergieauslösende Fleischsorte meiden.







*Gesundheit wie Krankheit betreffen in der Regel nicht isoliert einzelne Organe, sondern hängen sehr stark mit Lebenseinstellung, Lebensumständen und Lebensführung zusammen.*

Alfred Vogel

## Ibuprofen schränkt Fruchtbarkeit ein

Ibuprofen ist ein weit verbreiteter Wirkstoff in Schmerzmitteln sowie in Medikamenten gegen Entzündungen. Doch laut einer Studie dänischer und französischer Wissenschaftler kann dies zur Verminderung der Fruchtbarkeit von jungen Männern führen. Demnach könne die Produktion des Hormons Testosteron auf das Niveau eines 70-jährigen fallen. Die Probanden hatten täglich 600 Milligramm Ibuprofen eingenommen. Es zeigte sich bereits nach 14 Tagen, dass die Hormonproduktion gestört war. Den entscheidenden Faktor stelle jedoch die Langzeiteinnahme sowie die unbeaufsichtigte Selbstmedikation dar. Denn auch bei Frauen gibt es zumindest Hinweise darauf, dass sich mit dem Medikament das Fehlbildungsrisiko beim Embryo erhöht.

## Gel aus Kamille-Sesam-Öl hilft bei Migräne

Etwa zehn Prozent der Erwachsenen leiden an Migräne, dabei sind Frauen etwa eineinhalbmal so häufig betroffen wie Männer. Zu den Symptomen zählen heftige, häufig einseitige Kopfschmerzen sowie Sehstörungen, Aura, Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Die Behandlung mit Schmerzmitteln ist jedoch nicht immer erfolgreich und birgt Nebenwirkungen. Iranische Wissenschaftler haben in einer klinischen Studie mit 100 Migränepatienten ohne Aura ein eigens zu Forschungszwecken angefertigtes Gel aus Kamille-Sesam-Öl getestet, das zu Beginn einer Migräneattacke auf Stirn, Schläfen und oberhalb der Ohren verrieben wurde.

Nach zwei Stunden waren fast 30 Prozent der Probanden schmerzfrei, über 80 Prozent gaben eine Linderung der Beschwerden an. Auch die Begleitsymptome verbesserten sich in ähnlichem Umfang.



Kamille

Schwarzer Sesam





## Schlafdauer: Schädlich für den Stoffwechsel?

Als metabolisches Syndrom wird in der Regel ein gleichzeitiges Auftreten von mindestens drei der folgenden Charakteristika bezeichnet: Fettleibigkeit, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, niedriger Spiegel an gutem HDL-Cholesterin sowie Insulinresistenz bzw. eine gestörte Glukosetoleranz. Südkoreanische Wissenschaftler

haben nun einen statistischen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Auftreten der Erkrankung hergestellt (veröffentlicht im Fachblatt «BMC Public Health»).

Eine Schlafdauer von unter sechs sowie über zehn Stunden bei Männern war häufiger mit dem metabolischen Syndrom sowie einem erhöhten Taillenumfang assoziiert als bei Personen, die zwischen sechs und acht

Stunden schliefen. Bei Frauen war die kürzere Schlafdauer mit einem erhöhten Taillenumfang verbunden. Langschläferinnen hatten ebenfalls häufiger das metabolische Syndrom.

Ob eine zu kurze oder zu lange Schlafdauer allerdings die Ursache der Stoffwechselstörungen oder womöglich deren Auswirkung ist, darüber konnten die Forscher keine Aussage treffen.

## Ayurveda-Reise gewinnen!

Wissen Sie über Ayurveda Bescheid? Kennen Sie sich mit der indischen Heilkunst aus? Dann beantworten Sie sicher mit Leichtigkeit unsere fünf Wettbewerbsfragen. Zu gewinnen gibt es eine **16-tägige Ayurveda-Reise** für eine Person in den Agastya Ayurveda Garden in der Nähe von Trivandrum im Bundesstaat Kerala, Südindien, im Wert von mehreren Tausend Franken. Pro Woche darf sich der Gewinner oder die Gewinnerin auf sieben Marma-Regenerations-Massagen sowie Konsultationen durch den ayurvedischen Arzt oder die Ärztin freuen.

Der Gutschein für die Reise gilt ausschliesslich für die Zeit von März bis Oktober 2019. Der Preis wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird direkt benachrichtigt. Zusätzlich erhält eine allfällige Begleitperson der Gewinnerin, des Gewinners, die auf der gleichen Reise mitreist, für ihre Reise einen Gutschein über 500 Franken.

Durchgeführt wird die Ayurveda-Reise vom Reisebüro Intertreck AG in St. Gallen.

Online-  
Wettbewerb

Ausserdem verlosen wir **10 x ein Jahresabonnement** der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten».



# INTERTRECK



Weitere Informationen finden Sie unter [ayurveda.avogel.ch](http://ayurveda.avogel.ch) sowie auf Anfrage.