

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 1-2  
  
**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:** 19.10.2024

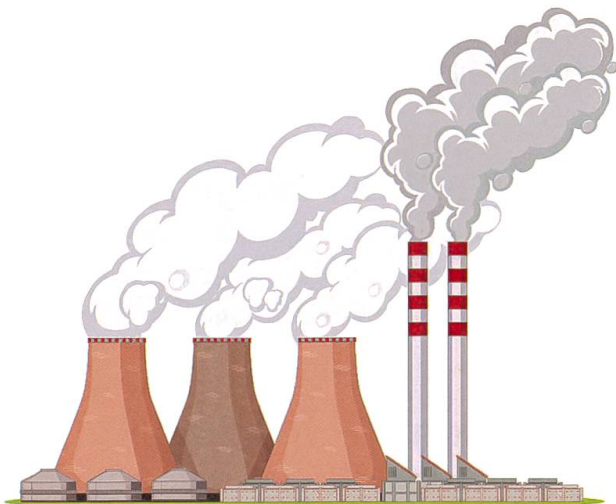
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Mehr Herzranke durch Feinstaub

Forscher des Max-Planck-Instituts für Chemie in Mainz kommen nach Auswertung grösserer Datenmengen zu dem Schluss, dass deutlich mehr Personen an den Folgen von Luftverschmutzung sterben als bisher angenommen. Betrachtet wurden sogenannte einatembare Partikel mit einer Grösse von bis zu 2,5 µm (Mikrometer), welche bestimmte Zellen des Gefässsystems nachweislich unter oxidativen Stress setzen. Das trägt zur Entwicklung und Verschärfung von Bluthochdruck und Atherosklerose bei. Deshalb zählt in Europa die ischämische Herzkrankheit (ischämisch = aufgrund einer Minderdurchblutung) mit Abstand zu den häufigsten Folgen von Feinstaub, gefolgt von COPD, Schlaganfall, Lungenkrebs und anderen Atemwegsinfektionen. Den Schätzungen zufolge betrifft das jährlich rund 790 000 Personen in Europa.

Der aktuelle EU-Grenzwert liegt ab diesem Jahr bei 20 µg/m<sup>3</sup> und ist damit laut den Forschern immer noch zu hoch. Selbst kann man einiges tun, um Feinstaub zu vermeiden:

- \* Verzicht auf unnötige Autofahrten und Flugzeugreisen
- \* Verzicht aufs Rauchen, Heizen mit Holzöfen oder auf Cheminées
- \* Kerzen und Räucherstäbchen nur begrenzt verwenden
- \* Beim Kochen und Braten immer den Dampfzug einschalten



### Buchtipp

Schmerzen sind eine komplexe Sache, an der unser Gehirn mehr beteiligt ist, als wir vielleicht denken. Die Autorinnen des vorliegenden Buches möchten da-



rum erst mal ein (neues) Verständnis für Schmerzprozesse wecken, ehe sie sich daranmachen, natürliche Heilmittel aufzuzeigen und die zwölf wichtigsten Helfer aus der Natur vorzustellen. Den umfangreichen Porträts und Verwendungshinweisen von Arnika bis Weihrauch sind 25 weitere nützliche «Schmerzwegpflanzen» beigesellt. Die Autorinnen vermitteln zudem die Grundlagen für die Herstellung von Heilmitteln, bieten eine Übersicht über unterstützende Lebensmittel und skizzieren schmerzlindernde Verfahren von Akupunktur bis Tai-Chi. Sehr nützlich für den individuellen Gebrauch ist die doppelseitige Tabelle «Die richtige Heilpflanze auswählen».

Fazit: Ein gutes Nachschlagewerk für alle Schmerzgeplagten, die abseits herkömmlicher Pharmazeutika Hilfe suchen.

#### Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen von Sanja Lončar u.a., 2019, Hardcover

ISBN: 978-961-94031-9-8

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





## Arzneipflanze 2020

Der **Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*)** kam mit Benediktinermönchen aus dem Mittelmeerraum ins Gebiet nördlich der Alpen. Der Name geht auf das lateinische Verb «lavare» für «waschen» zurück, da Lavendel schon früh für Waschwasser und Bäder genutzt wurde. Hildegard von Bingen empfahl ihn zur äusserlichen Anwendung sowie gegen Ungeziefer. Er wird seit Jahrhunderten als pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung und Entspannung genutzt. Aber auch neuere Studien belegen die Wirksamkeit bei nervösen Zuständen sowie gegen Schlaflosigkeit. Ätherisches Lavendelöl ist ein wichtiges Therapeutikum bei Stress, Ängsten, Schlaflosigkeit sowie posttraumatischen Störungen und Panikattacken.

Aus diesem Grund hat der interdisziplinäre Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» den Lavendel zur *Arzneipflanze des Jahres 2020* gekürt.

## Saunieren so effektiv wie Sport

Wer das Herz-Kreislauf-System trainieren möchte, kann dies auch mit einem Saunabesuch tun. Bisher ging man davon aus, dass das Saunieren aufgrund der geweiteten Gefässe zu einem Blutdruckabfall führt. Wissenschaftler der Universität Halle-Wittenberg konnten zeigen, dass dies erst einige Zeit nach dem Saunabesuch der Fall ist. Während des Schwitzens stiegen Herzfrequenz und Blutdruck an, vergleichbar mit einer Belastung von etwa 100 Watt auf dem Fahrradergometer.



## Heilender Schleim

Dass Schleim nicht nur eine Barrierefunktion hat, in der Mikroben hängen bleiben, sondern auch ein günstiges chemisches Wirkspektrum aufweist, ist bereits bekannt. Forscher am Massachusetts Institute of Technology in Cambridge haben eine bestimmte Gruppe von Zuckermolekülen (Glycane) im menschlichen Schleim untersucht. Sie testeten die Glycane an einem Bakterium (*Pseudomonas aeruginosa*), das normalerweise ungefährlich ist, aber bei Mukoviszidose-Patienten und Menschen mit geschwächtem Immunsystem schwerwiegende Infektionen verursachen kann. Die Mikroben produzierten nach der Behandlung mit den Glycanen keine Gifte mehr und hefteten sich nicht an Wirtszellen an. Zudem aktivierten die Keime keine Gene mehr, die für die Kommunikation unter den Bakterien wichtig sind und zur Bildung von Biofilmen führen.



Mehr über schleimbildende Heilpflanzen erfahren Sie hier: [schleimstoffe.avogel.ch](https://schleimstoffe.avogel.ch)



### Keine Panik bei erkälteten Kindern

In den ersten Lebensjahren erkranken Kinder an bis zu zwölf fieberhaften Infektionen im Jahr. Erkältungen treten nicht nur viel häufiger, sondern auch schwerwiegender als bei Erwachsenen auf. Der Grund ist die noch fehlende Immunität der Kinder gegen die rund 200 Erkältungsviren, zudem sind die Atemwege viel enger. Beim Anschwellen der Schleimhäute verschliesst z.B. der Verbindungsgang zwischen Rachen und Ohr viel schneller, was eine Mittelohrentzündung begünstigt.

Eltern sollten nicht gleich in Panik geraten, wenn das Kind schon wieder erkältet ist und die Nacht durchhustet. Wichtigste Massnahme ist, das Hauptsymptom (meist Schnupfen) zu bekämpfen: Viel Trinken, Schlaf und Ruhe sowie salzhaltige Nasensprays helfen dabei. Fieber sollte nur in Ausnahmefällen gesenkt werden. Erst wenn die Erkältung länger als zwei Wochen anhält und sich der Schleim gelblich verfärbt oder Blut aufweist, sollte eine Ärztin konsultiert werden.



Tipps bei erkälteten Kindern finden Sie hier: [kinder-erkaeltung.avogel.ch](http://kinder-erkaeltung.avogel.ch)

### Ärzte müssen sich verständlicher ausdrücken

Oft versteht der Patient gar nicht, was ihm der Arzt mitteilt, wie eine kleine Studie des Klinikums Bogenhausen in München zeigt. Zwar sind vielen

Menschen medizinische Begriffe wie Atherosklerose oder Body-Mass-Index bekannt, doch zwei Drittel der Befragten kannten die Ausdrücke nicht oder konnten sie nicht erklären. Aber auch Ärzte untereinander haben Verständnisprobleme, wie eine Studie der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf zeigt. Der willkürliche Gebrauch von Abkürzungen sowie umständliche und missverständliche Beschreibungen machen es Ärzten schwerer, die Diagnosen der Kollegen zu interpretieren, was wiederum das Risiko von

Behandlungsfehlern erhöht. Eine Möglichkeit, Patienten die vorgesehene Therapie verständlicher zu machen, könnten Comics sein, wie Kardiologen der Charité Berlin herausgefunden haben. Diejenigen Patienten, die zusätzlich bildlich aufgeklärt wurden, konnten mehr Fragen zur Untersuchung korrekt beantworten und waren auch weniger besorgt. Es lohnt sich also, mehrmals nachzufragen und den Arzt zu bitten, sich verständlicher auszudrücken oder die Behandlung vorher zu skizzieren.





## Kerne, Samen, Nüsse: Wo ist der Unterschied?

Jetzt in der Winterzeit versorgen uns Kerne, Samen und Nüsse mit wichtigen mehrfach ungesättigten Fetten sowie Mineralstoffen und Spurenelementen. So unterschiedlich diese Lebensmittel sind, botanisch betrachtet sind es immer Samen, welche die wertvollen Inhaltsstoffe liefern. Nüsse zählen zu den Früchten, deren drei Fruchtwände verholzen und dabei meist nur einen Samen umschliessen. Mandeln, Pistazien oder Pekannüsse sind daher keine Nüsse, da nur die innere Fruchtwand verholzt ist, welche einen oder mehrere Samen umhüllt. Übrigens: Experten empfehlen Patienten mit Diabetes Typ 2 täglich 75 Gramm einer Nussmischung. Das wirkt sich positiv auf Blutzucker und Cholesterinspiegel aus.

Mehr erfahren unter:  
[kerne-samen-nuesse.avogel.ch](http://kerne-samen-nuesse.avogel.ch)

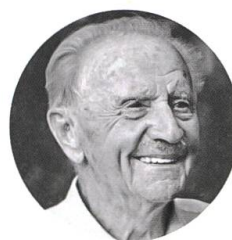


## Neu am Herd bei den GN

Neues Jahr, neuer Koch:

Ab sofort präsentiert **Georg Reuter** in jeder zweiten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» Köstlichkeiten für Sie daheim zum Nachkochen.

Der gebürtige Saarländer absolvierte eine klassische Ausbildung (Hotel Löwen, Bairsbronn-Schwarzenberg), war Commis de cuisine im Hotel Bellevue in Arosa, kochte in Restaurants mit Michelin-Stern und Gault-Millau-Punkten, war Souschef im 5-Sterne-Wellness-Resort Binshof (Pfalz) und führte als Küchenchef zehn Jahre das Restaurant «Zweierlei» in Speyer (13 Punkte Gault Millau). Dort kreierte er in Zusammenarbeit mit Produzenten der Region eine zeitgemässe Frischeküche. Seit 2009 ist Georg Reuter freiberuflich tätig, u.a. an der «1. Mannheimer Kochschule». Eine Ausbildung zum Ernährungsberater schloss er 2019 an der Paracelsus Schule Mainz ab. In seiner Freizeit reist und fotografiert Georg Reuter gerne; zudem übt er sich im Stand-up Paddeln (Step paddeln) auf den lauschigen Altrheinarmen nahe seines Wohnortes Speyer.



„ Man kann die Heil- tendenz des Körpers durch eine gute Hautpflege unterstützen. Man bürstet den Körper täglich und ölt dann z.B. mit Johannisöl. “

**Alfred Vogel**