

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 11: Lungenkrankheit COPD  
  
**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **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:** 15.01.2026

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



## INFEKTE

## Grippe-Herzen brauchen Schonung

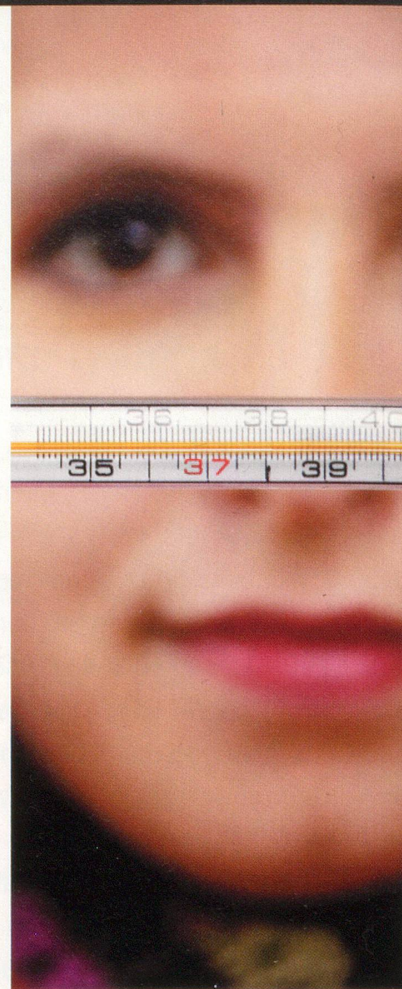
Grippe oder fiebrige Erkältung? Dann sollte man sich nach überstandem Infekt körperlich nicht zu schnell zu viel zumuten – und sportlich ambitionierte Grippepatienten sollten auf jeden Fall eine längere Trainingspause einlegen. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit. Doch Virusinfektionen, also auch die Grippe, betreffen immer mehrere Organe. Nicht nur der Mund-Nase-Rachen-Raum ist betroffen, sondern auch Gehirn und Herz. Die zur typischen Grippesymptomatik zählenden starken Kopfschmerzen verweisen auf die Beteiligung des Gehirns. Experten sagen: Der Kopfschmerz ist Ausdruck einer Reizung der Hirnhäute. Und in nahezu 100

Prozent der Grippefälle seien die Viren auch im Herzmuskel nachzuweisen.

Sportlich aktive Menschen mit eindeutig diagnostizierter Grippe (Influenza) sollten daher für jeden Tag, an dem die Körpertemperatur über 38 °C lag, eine Woche Sportpause einlegen. Das gilt nicht nur bei Vereins- oder Leistungssportlern, sondern auch bei Patienten, die der Gesundheit zuliebe daheim auf dem Ergometer strampeln.

Bei Rennpferden, die oft viel Geld kosten, wird das schon lange getan: Aus «Gründen der Investitionssicherheit» bekommen sie pro Tag Fieber eine Woche Ruhe im Stall verordnet.

Medical Tribune



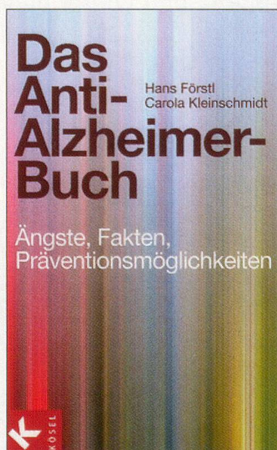
Hat Sie die echte Grippe (Influenza) erwischt? Dann ist Schonung wichtig fürs Herz.

**BUCHTIPP: Das Anti-Alzheimer-Buch. Ängste, Fakten, Präventionsmöglichkeiten**

Werde auch ich einmal an einer Demenz oder der Alzheimer'schen Krankheit leiden? Diese Frage stellen sich immer mehr und nicht nur ältere Menschen, denn die Anzahl Demenzkranker nimmt rasant zu. Alzheimer geht uns alle an: Im «Anti-Alzheimer-Buch» finden sich aufregende Erkenntnisse und Fakten zu einer wachsenden Bedrohung. Neueste Forschungen belegen, dass geistige Defizite ganz normale Entwicklungen des alternden Gehirns sind. Da wir immer älter werden, wird es auch immer mehr Demenzkranke geben. Doch diese Veränderungen im Gehirn beginnen nicht erst in späten, sondern bereits in jungen und mittleren Jahren.

Prof. Hans Förstl, Neurologe, Psychiater und einer der führenden Alzheimer-Experten, zeigt gemeinsam mit der Biologin und Journalistin Carola Kleinschmidt, wie wir unser persönliches Alzheimer-Risiko

senken und was sich gesellschaftlich ändern muss, damit wir weise altern können. Die Autoren räumen mit Mythen auf, geben Tipps für Warnzeichen und vorbeugende Massnahmen und verstehen es sogar, dieses ernsthafte Thema sowohl wissenschaftlich fundiert als auch streckenweise durchaus amüsant darzustellen – ein wichtiges, ein gutes und ein sehr empfehlenswertes Buch.



**Hans Förstl und Carola Kleinschmidt:**  
«Das Anti-Alzheimer-Buch. Ängste, Fakten, Präventionsmöglichkeiten», gebunden, 206 S., Kösel-Verlag, ISBN-13: 978-3466308149, CHF 31.90/Euro 17.95.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,  
Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





NEU FÜR 2010

## A.Vogel Heilpflanzen-Kalender

Es gibt ihn wieder – den beliebten Jahreskalender von A.Vogel mit neuen, wunderschönen Heilpflanzenbildern, einem für jeweils zwei Monate.

Den Kalender mit insgesamt 7 Blättern im Format 29 x 54 Zentimeter können Sie (solange Vorrat) schon jetzt bestellen:

- telefonisch unter + 41 (0)71 335 66 66 beim Verlag A. Vogel,
- per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, siehe auch S. 43),
- oder im Internet unter: [www.gesundheitsnachrichten.ch](http://www.gesundheitsnachrichten.ch)

Der Preis beträgt CHF 18.50 (inkl. CHF 6.50 Versandkosten für die Schweiz) bzw. Euro 7.50 plus Versandkosten.

Mitglieder des A.Vogel AktivClubs können den Kalender zum Spezialpreis von CHF 15.00 beziehen.

### RHEUMATOIDE ARTHRITIS

## Vitamin-D-Mangel bei vielen Rheuma-Patienten

Eine Praxisstudie deutscher Rheumatologen ergab, dass etwa 70 Prozent der Patienten mit Rheumatoider Arthritis (RA) einen Mangel an Vitamin D aufweisen. Das ist schlecht für die Gelenke und für das Herz:

Zum einen ist die Sterberate bei RA-Kranken mit Mangel am «Sonnenhormon», wie Vitamin D auch genannt wird, verdoppelt; zum anderen waren in der Untersuchung die Vitamin-D-Spiegel mit der Schmerzstärke verbunden. RA-Patienten mit einem Mangel gaben höhere Werte auf einer



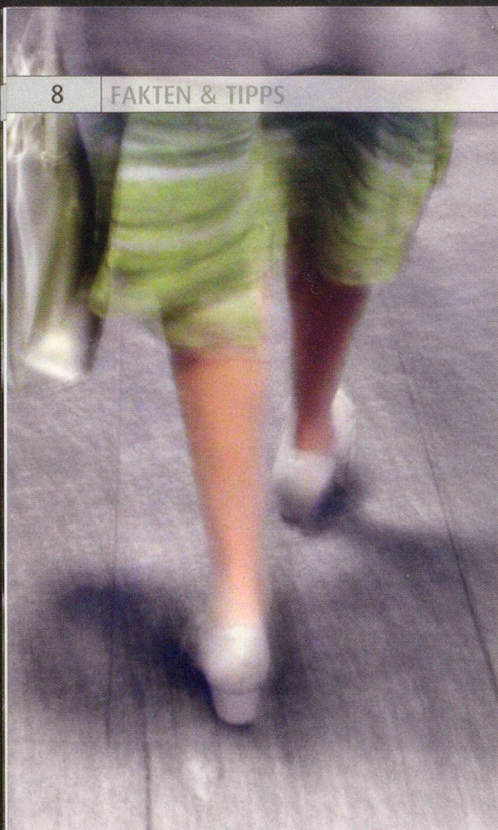
Wenn das Sonnenvitamin fehlt ...

Schmerzskala an als Patienten mit hohen Serumwerten von Vitamin D. Aus anderen Studien ist bereits bekannt, dass der Vitamin-D-Wert auch mit der Krankheitsaktivität zusammenhängt.

Zur Wirkung von Vitamin D vermuten Forscher seit längerem immunmodulierende und entzündungshemmende Effekte. Eine ergänzende Einnahme könnte positive Effekte sowohl auf Herz und Gefässe als auch auf die Gelenke erzielen.

Ärztezeitung





Übergewicht geht auf die Gelenke – in mehr als einer Beziehung.

#### STRESSBEWÄLTIGUNG

### Spiel mal wieder

Dass Spielen wichtig für die kindliche Entwicklung ist, wissen wir schon länger. Auch für Erwachsene kann das Spielen förderlich sein: Bei ihnen geht es jedoch nicht um das Erlernen sozialer Fähigkeiten, sondern um die Stressbewältigung im Alltag.

Der Arzt und Psychiater Stuart L. Brown vom Baylor College of Medicine in Houston (USA) empfiehlt für Erwachsene «Körperspiel», «Objektspiel» und «soziales Spiel». Beim Körperspiel soll man sich bewegen, zum Beispiel tanzen. Die Bewegungen werden jedoch keinen festen Regeln oder Abläufen unterworfen. Die spontane und freie Reaktion steht im Mittelpunkt.

Auch beim Objektspiel zählt einzig der kreative Prozess. Es wird ein Gegenstand gebastelt, ohne

#### ÜBERGEWICHT

### Gelenkverschleiss durch Hormone

Viele Menschen, die ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk benötigen, sind übergewichtig. Es liegt nahe, solche «Ersatzteil-Operationen» auf die Überbeanspruchung der Gelenke durch das hohe Gewicht zurückzuführen. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass Hormone dabei ebenfalls eine Rolle spielen.

Fettzellen im menschlichen Körper bilden das Hormon Leptin. Bei Übergewichtigen ist die Menge an Leptin besonders hoch; noch höher als im Blut ist die Konzentration

in der Gelenkflüssigkeit. Leptin beeinflusst ausserdem das Immunsystem, verursacht im Gelenk eine schleichende Entzündungsreaktion und die greift die Zellen an, die den Gelenkknorpel bilden und erhalten, vermuten die Experten. Nach heutigem Kenntnisstand gehen die Mediziner davon aus, dass Leptin den durch Übergewicht ausgelösten Gelenkschaden beschleunigt. Möglicherweise ist an dem Prozess noch ein zweites Hormon namens Resistin beteiligt.

ÄrzteZeitung



Spontanes Spiel entspannt.

dass die schöpferische Fantasie eingeschränkt wird. Beim sozialen Spiel soll man sich mit Freunden einer scheinbar sinnlosen Aktivität oder einem humorvollen Gespräch widmen, das keinerlei Information vermittelt, sondern einzig und allein dem Spass dient.

Wer nicht so richtig weiss, welcher Spielart er nachgehen soll, für den hat Brown einen weiteren Tipp: Man solle sich an seine Lieblingsspiele aus der Kindheit erinnern und sie heutigen Gegebenheiten anpassen. So könnten sie erneut zu unterhaltsamem Zeitvertreib werden. Es komme nicht darauf an, wie man spielt, sondern dass man überhaupt spielt. Die Energie und Motivation, die man aus dem Spielen schöpft, seien wertvolle Ressourcen für die Herausforderungen des Alltags. Psychologie heute





Im Novembernebel erkälten können sie sich wohl nicht. Aber auch Pflanzen sind Viren und Bakterien nicht schutzlos ausgeliefert.

#### FORSCHUNG

## Pflanzen besitzen ein angeborenes Immunsystem

Lange Zeit nahm man an, dass Pflanzen, anders als Tiere und der Mensch, nicht über ein Immunsystem verfügen. Richtig ist, dass sie keine erworbene Immunität kennen, also keine spezialisierten Immunzellen und Antikörper, die durch ein genetisches Programm gebildet werden. Biologen der Universität Basel und der Michigan State University haben nun jedoch entdeckt, dass sie ein angeborenes Immunsystem besitzen.

Mit Hilfe dieses überlebenswichtigen Abwehrsystems können sich auch Pflanzen gegen Erreger zur Wehr setzen. Die Reaktion wird ausgelöst, sobald die Pflanze in ihrem Umfeld mikrobielle Muster wahrnimmt, die Hinweise auf Pilze

und Bakterien geben. Auslöser dieser ersten Immunreaktion sind hochsensible Rezeptoren, die in jede einzelne Pflanzenzelle integriert sind. Sie sprechen auf bestimmte Muster an, die in der Pflanze selbst nicht vorkommen, beispielsweise auf Flagellin, einen Grundbaustein der Geissel von Bakterien. Auf diese Weise können die Pflanzen Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten erkennen.

«Diese Rezeptoren sind so empfindlich, dass sie auch dann reagieren würden, wenn man einen Champignon in ein Schwimmbad wirft und Wasser daraus noch um den Faktor 100 verdünnt», erklärt Thomas Boller vom Botanischen Institut der Universität Basel.

Dass auch der Mensch über ein angeborenes Immunsystem und nicht nur über die erworbene Immunität gegenüber Erregern verfügt, weiss man ebenfalls erst seit relativ kurzer Zeit. Die Entdeckung der angeborenen Immunität erfolgte zwar schon 1959, blieb aber bis 1990 weitgehend unbekannt. Seither wurde das Thema jedoch zunehmend intensiv erforscht. Erst vor wenigen Jahren konnte Bollers Forscherteam beweisen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen mit dem angeborenen Immunsystem ein weiteres Schutzschild vor Krankheiten besitzen.

presstext schweiz