

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 2: Spucke muss sein  
  
**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:** 11.01.2026

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





Längst nicht so gesund, wie es klingt: Fructozucker in Lebensmitteln und Getränken.

## ERNÄHRUNG

# Fructose schürt Bluthochdruck

Statt Glucose wird zur Süßung von Fruchtsäften, Softdrinks oder Gebäck zunehmend der wesentlich billigere Fructose-Maissirup verwendet, der aus Maisstärke und Enzymen hergestellt wird. Doch die negativen Berichte über Fructose häufen sich.

Auch amerikanische Nierenspezialisten halten den steigenden Fructose-Anteil in der Nahrung für eine Gefahr: Hoher Fructose-Konsum gehe mit stark erhöhten Blutdruck-Werten einher.

In einer Studie wurden 4500 erwachsene US-Bürger ohne Bluthochdruck-Vorgeschichte untersucht. Mittels eines Fragebogens

wurden die Ernährungsgewohnheiten erhoben. Es zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang der Blutdruck-Werte und der Fructoseeinnahme. Wer täglich mehr als 74 Gramm Fructose zu sich nahm – was dem Zuckergehalt von zweieinhalb Softdrinks entspricht – war um 87 Prozent häufiger von einem bedenklich hohen Blutdruck betroffen.

Sehr viele gesüsste Produkte weisen auch einen viel zu hohen Fructosegehalt auf. Konsumenten sind häufig Kinder, da besonders Frühstückscerealien, Limonaden und Fruchtkonzentrate viel Fructose enthalten. *presstext schweiz*

## BUCHTIPP: Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wollen wir nicht alle wissen, wie wir am besten Entscheidungen treffen können und noch dazu kluge? Leider aber werden unser Urteil oder sogar unser Lebensstil häufig von dem bestimmt, was die Eltern, die Freunde, die Medien oder der Zeitgeist einem «zuflüstern». Solche Lebensentwürfe stellen oft nicht zufrieden.

In diesem Buch werden Sie gute Ansätze finden, richtige Entscheidungen zu treffen und sie auch umzusetzen. Dass es dabei wichtig ist, das so genannte «Bauchgefühl» in die verstandesmäßige Entscheidung zu integrieren, ist nichts Neues. Doch gerade intelligente, logisch denkende Menschen tun sich oft schwer damit, solche Empfindungen wahrzunehmen, die nichts anderes darstellen als die Summe des Erfahrungsschatzes, den wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben.

Das erleichtert die Autorin Maja Storch, indem sie diese Gefühle in die sympathische

und amüsante Gestalt des «Würmli» kleidet und uns mitsamt unserem Strudelwurm an der Leine zu wichtigen Entscheidungen begleitet (siehe auch Artikel S.18 ff. dieser Ausgabe). Nach 135 Seiten fühlt sich so mancher Entscheidungskonflikt schon viel entspannter an.

Dr. Maja Storch ist Psychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität in Zürich sowie in der Erwachsenenbildung mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie und Coaching tätig.



**Maja Storch, «Machen Sie doch, was Sie wollen!», 135 S., kartoniert, Huber Verlag Oktober 2009, ISBN-13: 978-3-456-84754-2, CHF 29.90 /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.



## PFLANZEN DES JAHRES

## Heilpflanze und Arzneipflanze

Zur Heilpflanze des Jahres 2010 wurde durch eine Jury des Naturheilvereins Theophrastus der Gewürznelkenbaum (*Syzygium aromaticum*) gekürt.

Der etwa 15 Meter hohe immergrüne Baum mit lorbeerähnlichen, ledrigen Blättern stammt ursprünglich aus Indonesien, wird aber heute zum Beispiel auch auf Madagaskar, Sansibar und den Antillen kultiviert. Alle Teile des Baumes enthalten ätherisches Öl. Geerntet werden jedoch hauptsächlich die noch ungeöffneten Blütenknospen, da sie den höchsten Gehalt an Wirkstoffen besitzen. Diese sind getrocknet als «Nelke» in fast allen Küchen der Welt zu Hause.

Als Heilpflanze wird die Gewürznelke traditionell in der Zahnheilkunde und als Mundpflegemittel

eingesetzt. Sie wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und antibakteriell. In den letzten Jahren wuchs ihre Bedeutung als Abwehrmittel gegen Insekten; geschätzt wird sie auch wegen ihrer appetitanregenden, krampflösenden und verdauungsfördernden Eigenschaften. Auch als unterstützendes Mittel bei Diabetes und bei rheumatischen Erkrankungen kann die Nelke hilfreich sein.

Auf eine richtige, vorsichtige Dosierung sollte man aber auch bei dem ätherischen Gewürznelkenöl achten, denn es kann haut- und schleimhautreizend sein. Deshalb darf es nur verdünnt angewendet werden. Auch in der Schwangerschaft sollte das Nelkenöl nicht verwendet werden, da es unter Umständen Wehen auslösen kann.

Maria Vogel/NHV

Die Wirksamkeit von Efeu-Extrakten ist durch klinische Studien belegt. Aber Vorsicht: Wie viele wirksame Heilpflanzen ist Efeu giftig.



Gewürznelken: getrocknete Blütenknospen mit Heilkraft.

Die Arzneipflanze des Jahres wird vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde der Universität Würzburg gewählt; 2010 ist es der Efeu (*Hedera helix*). Er galt früher als Wahrzeichen des ewigen Lebens und als Symbol für Liebe und Treue. Bereits die Ärzte der Antike nutzten Efeublätter und Efeufrüchte: als Schmerzmittel oder, in Salben verarbeitet, bei Verbrennungen.

Heute ist seine Heilwirkung jedoch nur wenigen bekannt. In Studien wurde ein Extrakt aus den gelappten Blättern des Efeus untersucht. Er verbessert die Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen und bei akuten Entzündungen der Atemwege. Auch bei Keuchhusten wird er zur Linderung eingesetzt. Efeu ist auch im Frischpflanzen-Präparat Bronchosan® von A.Vogel enthalten.

Universität Würzburg/CR



## SPEZIALISIERTES NERVENNETZ ENTDECKT

## Berühren erwünscht

Ein sanftes Streicheln beruhigt, kann sogar Schmerzen lindern und fühlt sich einfach gut an. Jetzt haben schwedische Forscher entdeckt, warum das so ist: Die Haut ist von speziellen «Streichelnerven» durchzogen – Nervenfasern, die gezielt auf langsame, gleitende Berührungen reagieren. Sie schicken ihre Signale über eine eige-

ne Direktverbindung zum Gehirn, genauer gesagt in ein Hirnareal, das für die Verarbeitung positiver Gefühle zuständig ist.

Dieser Weg bleibt auch dann frei, wenn aus dem gleichen Hautareal andere Signale ans Gehirn gemeldet werden, beispielsweise Schmerzreize. Die besonderen, so genannten C-taktilen oder CT-

Nerven leiten Signale im Vergleich zu anderen Nerven eher langsam weiter.

Dieses Nervenetz könnte das Geheimnis hinter den wohltuenden Effekten von Streicheleinheiten sein, vermuten die Wissenschaftler der Universität Göteborg.

*wissenschaft.de*



## KREBSFORSCHUNG

## Grüner Tee gegen Leukämie?

Ein Extrakt aus Grünem Tee könnte einigen Leukämie-Patienten helfen. Das legt eine kleine klinische Studie aus den USA nahe: Ein Drittel der teilnehmenden Patienten sprach auf die Behandlung mit dem Extrakt an. Die Probanden, die unter chronisch lymphatischer Leukämie litten, bekamen den Wirkstoff Epigallocatechingallat (EGCG) in Kapseln verabreicht. Chronisch lymphatische Leukämie ist die in der westlichen Welt am häufigsten auftretende Form von Leukämie. Bei dieser Krebsart werden im Knochenmark zu viele weiße Blutkörperchen (Lymphozyten) gebildet, die in die Blutbahnen eindringen. Diese Krebsform

schreitet meist langsam fort und befällt vor allem Menschen über fünfzig.

Bisher kennen die Ärzte weder Risikofaktoren noch eine wirksame Therapie. Der Verlauf ist individuell sehr verschieden: Einige Patienten brauchen keinerlei Behandlung, bei anderen wirken Medikamente, und weitere sterben trotz Therapie innerhalb von kurzer Zeit.

EGCG hatte sich bereits im Labor als wirksam gegen das ungehemmte Wachstum der Blutzellen erwiesen. Ziel der ersten klinischen Studie war es, die Verträglichkeit des Wirkstoffs zu prüfen und die optimale Dosierung zu ermitteln. Die Teilnehmer vertrugen selbst

hohe Dosen ohne Probleme. Zudem verringerte sich bei einem Drittel der Patienten die Lymphozytenzahl, und bei der Mehrzahl der Probanden mit vergrößerten Lymphknoten verkleinerten sich diese um mehr als die Hälfte. Die Forscher hoffen daher, dass der Wirkstoff aus dem Grünen Tee den Krebs im Frühstadium aufhalten und in Kombination die Wirksamkeit anderer Medikamente erhöhen könnte. Weitere Untersuchungen sind bereits in Planung. Die hohe Dosis des Wirkstoffs, die in der Studie eingesetzt wurde, kann durch Trinken von Grünem Tee übrigens nicht erreicht werden.

*wissenschaft.de*





Über unsere Sinne wird immer wieder Erstaunliches entdeckt: Zum Hören brauchen wir offenbar mehr als das Ohr und die Hörsinneszellen. Auch die Wahrnehmung und sogar der Tastsinn spielen mit.

## HÖRSINN

### Wer hören will, muss fühlen

Menschen hören nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit der Haut: Der Tastsinn registriert Luftstöße, die beim Aussprechen bestimmter Buchstaben produziert werden. Nur so könne das Gehirn zwischen manchen Lauten unterscheiden, sagen Forscher der Universität von British Columbia und der Haskins-Laboratorien im Fachmagazin «Nature».

Auch die Augen helfen beim Hören mit, das weiss man, seit entdeckt wurde, dass bestimmte Gesichtsausdrücke das Verständnis von Gesprochenem erleichtern oder erschweren, je nachdem, ob sie zum Gesagten passen oder nicht. Aber hat er nun «Papa» oder

«Baba» gesagt? Der Tastsinn ist vor allem bei so genannten aspirierten Lauten wie «p» und «t» beteiligt, die beim Sprechen von einem kurzen, praktisch unhörbaren Luftstoss begleitet werden und sich dadurch vom weichen «b» oder «d» unterscheiden.

Die kanadischen Forscher liessen Freiwillige verschiedene Kombinationen aus «pa-», «ba-», «ta-» und «da»-Lauten hören und pusteten ihnen dabei mal einen kleinen Luftstoss auf den Handrücken, mal einen auf den Hals unterhalb des Kehlkopfes oder liessen ihn auch einmal ganz ausfallen. Im Hintergrund spielten sie dabei ein Rauschen ab, das das Verständ-

nis der Laute deutlich erschwerte. Tatsächlich hörten die Probanden häufiger «pa» und «ta», wenn sie angepustet wurden – selbst dann, wenn eigentlich «ba» oder «da» abgespielt worden waren.

Hören, so das Fazit, ist also nicht die Leistung eines einzelnen Sinnes. Vielmehr lässt erst das Zusammenspiel von Ohren, Augen und Haut Menschen leichte Tonabweichungen sicher voneinander unterscheiden. In Zukunft könnten die neuen Erkenntnisse laut den Forschern dabei helfen, bessere Hörhilfen für Schwerhörige zu entwickeln.

*Der Spiegel*