

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 1-2: Vitamin D auf dem Prüfstand  
  
**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:** 12.01.2026

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



## GRÜNER TEE

## Krebsrisiko bei Frauen deutlich geringer

Der Einfluss von grünem Tee auf das Krebsrisiko ist seit Längerem Gegenstand von Untersuchungen. Jetzt konnten US-Forscher des Vanderbilt Epidemiology Centers belegen, dass Frauen mit regelmässigem Teekonsum ihr Krebsrisiko verringern. Die Daten stammen aus einer Umfrage mit 75 000 Chinesinnen mittleren und fortgeschrittenen Alters. Die Auswertung ergab: Frauen, die mindestens sechs Monate lang mindestens dreimal pro Woche grünen Tee tranken, wiesen ein um 17 Prozent geringeres Risiko

auf, an einem Krebs des Verdauungssystems zu erkranken. Je mehr konsumiert wurde, desto

kleiner wurde auch die Krebsgefahr. Bei Frauen, die seit 20 Jahren regelmässig grünen Tee tranken,

verringerte sich das Risiko gar um 27 Prozent. Raucherinnen und Frauen, die Alkohol konsumiert hatten, waren von der Studie ausgeschlossen.

Grüner Tee enthält Polyphenole, die freie Radikale binden. Gerbstoffe aktivieren Körperenzyme, welche die krebserregenden Stoffe in den Zellen unschädlich machen.

Allerdings sollte man beim Kauf auf Bio-Qualität achten, da laut der Zeitschrift «Öko-Test» viele grüne Tees mit bis zu 14 verschiedenen Pestizidrückständen belastet sind. *Science Daily/TR*



## BUCHTIPP

### «Das Arthrose-Stopp-Programm – So bleiben Sie schmerzfrei und beweglich»

«Sie können Ihre Arthrose beeinflussen», schreibt der Orthopäde, Sportmediziner und Chiropraktiker Prof. Dr. med. Jürgen Fischer. Und tatsächlich bietet das Buch für von dieser Gelenkerkrankung Betroffene eine Fülle an hilfreichen Tipps und kleinen Übungen von maximal drei Minuten Dauer, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Zu allen relevanten Körperbereichen wie Wirbelsäule, Schultern, Hände, Hüfte, Knie oder Füsse bietet Jürgen Fischer Hilfe aus seiner langjährigen Praxiserfahrung mit Arthrose-Patienten.

Was passiert bei bestimmten Bewegungen mit unseren Gelenken? Welchen Belastungen sind diese dabei ausgesetzt? Wie kann ich einen weiteren Abbau verhindern und im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben? Die Antworten finden sich auf den knapp 120 Seiten, ergänzt mit zahlreichen Abbildungen und Erläuterungen.

Das Buch eignet sich auch für (noch) nicht von Arthrose Betroffene, werden doch auch solche Fragen aufgegriffen: Wie sitzt man richtig am Arbeitsplatz oder beim Autofahren? Sind Wanderstöcke nötig? Welche Sportart eignet sich am besten? Wie kann ich schädliche Bewegungsmuster durch schonende ersetzen? Das macht «Das Arthrose-Stopp-Programm» zu einem idealen Ratgeber für den Alltag.



Prof. Dr. med. Jürgen Fischer, «Das Arthrose-Stopp-Programm – So bleiben Sie schmerzfrei und beweglich», 120 S., broschiert, Trias-Verlag, ISBN 978-3-8304-6637-6  
CHF 21.90/Euro 14.99

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

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66  
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.





## NATURHEILKUNDE

## Arzneipflanze des Jahres 2013

Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) ist die Arzneipflanze des Jahres 2013. Seit 1999 wird die Wahl vom «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg getroffen.

Mit ihren leuchtend gelb-orangen bis roten Blütenblättern ist die Kapuzinerkresse häufig in Gärten anzutreffen. Die hübschen essbaren Blüten oder die fast kreisrunden Blätter werden oft für Salate verwendet.

Ursprünglich stammt die Pflanze aus den Andengebieten Perus und Boliviens, sie wurde aber auch in den kühleren Regionen Mittel- und Südamerikas angebaut. Bereits die

Inkas nutzten sie als Garten- und Heilpflanze, und zwar vor allem als Schmerz- und Wundheilmittel. Im 16. Jahrhundert kam die Pflanze nach Europa.

Neben viel Vitamin C sind vor allem die Glucosinolate bedeutsam, die der Kapuzinerkresse die scharfe Note verleihen. Enzyme verwandeln diese Stoffe in Senföle, welche Bakterien, Viren und Pilze hemmen, sich zu vermehren. Ausserdem weisen sie einen durchblutungsfördernden Effekt auf.

Umfangreiche Studien aus den vergangenen Jahren konnten die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Krauts zusammen mit Meer-

rettichwurzel bei Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis und akuter Blasenentzündung bestätigen. Das eingesetzte Präparat erwies sich als gleichwertig mit einer Standard-Therapie mit Antibiotika. Das weckte die Hoffnung, so der Studienkreis, dass Senföle in Zukunft dazu beitragen können, den steigenden Gebrauch von Antibiotika zu senken.

Eine seit 2010 durchgeführte Untersuchung legt sogar eine hemmende Wirkung gegen das Influenzavirus H1N1 nahe. Dieses grosse Potenzial gab auch den Ausschlag für die Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2013.

*presse.uni-wuerzburg.de*



## DARMKREBS

## Mehr Rückfälle durch falsche Ernährung



Tumorzellen gewinnen ihre Energie hauptsächlich aus der Glykolyse, also der Umwandlung von Zucker im Körper. Diese Tatsache nutzen sogenannte «Krebsdiäten», indem sie auf eine möglichst zuckerarme Kost setzen.

Der glykämische Index gibt dabei an, wie stark der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit ansteigt. Erhöht er sich wie bei einfachen Kohlenhydraten (Einfachzuckern, z.B. Trauben- oder Fruchtzucker) stark, ist die glykämische Last hoch, steigt er langsam wie bei komplexen Kohlenhydraten (Mehrfachzucker wie z.B. Stärke und Zellulose), ist die glykämische Last niedrig. Forscher des Dana-Faber-Krebs-

Instituts in Boston fanden in einer Studie an 1011 Darmkrebspatienten in fortgeschrittenem Stadium heraus, dass sich die Rückfallgefahr erhöhte, je höher die glykämische Last war. Bei übergewichtigen Patienten (BMI 25 oder höher) war der Zusammenhang noch stärker nachzuweisen.

Für Patienten, die sich vorwiegend mit Lebensmitteln im oberen Fünftel des glykämischen Index ernährten, ermittelten die Forscher ein 2,26-fach erhöhtes Risiko auf einen Rückfall. Auch die erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten war ein Faktor für eine schlechtere Überlebenswahrscheinlichkeit.

Ärzte-Zeitung

## ANFÄLLIGKEIT FÜR SCHNUPFEN

## Schleimhaut mit Geschmackssinn

Hatschi! Den einen erwischt es regelmässig, den anderen höchst selten. Das muss nicht unbedingt etwas mit dem Immunsystem zu tun haben. Jetzt haben US-Forscher eine Antwort auf die Frage gefunden, warum bestimmte Menschen anfälliger für Schnupfenkeime sind als andere.

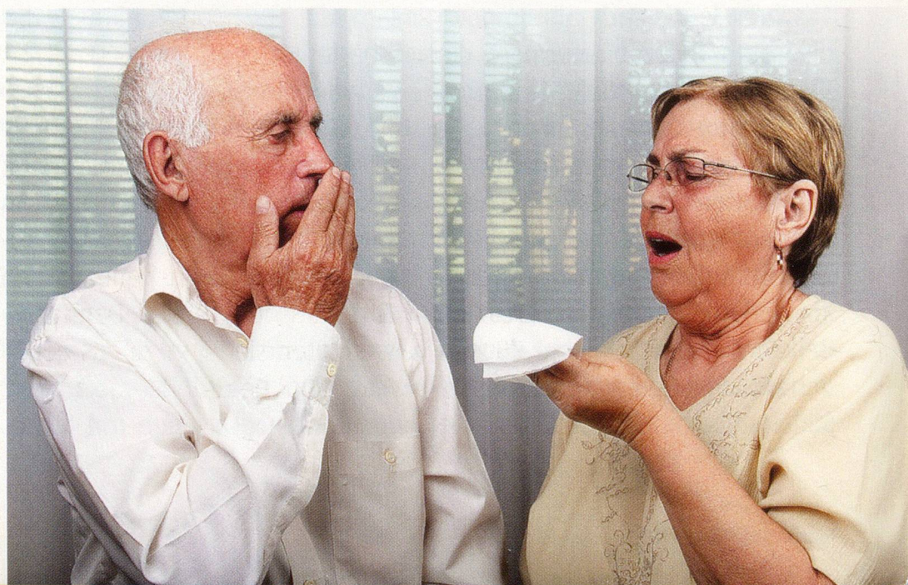
Dringen Bakterien in Nase und Rachen ein, geben sie bestimmte Chemikalien ab, welche daraufhin die Abwehrreaktion der Schleimhäute einläuten.

Jetzt weiss man, dass die Sensoren der Schleimhäute in den oberen Atemwegen diese Chemikalien

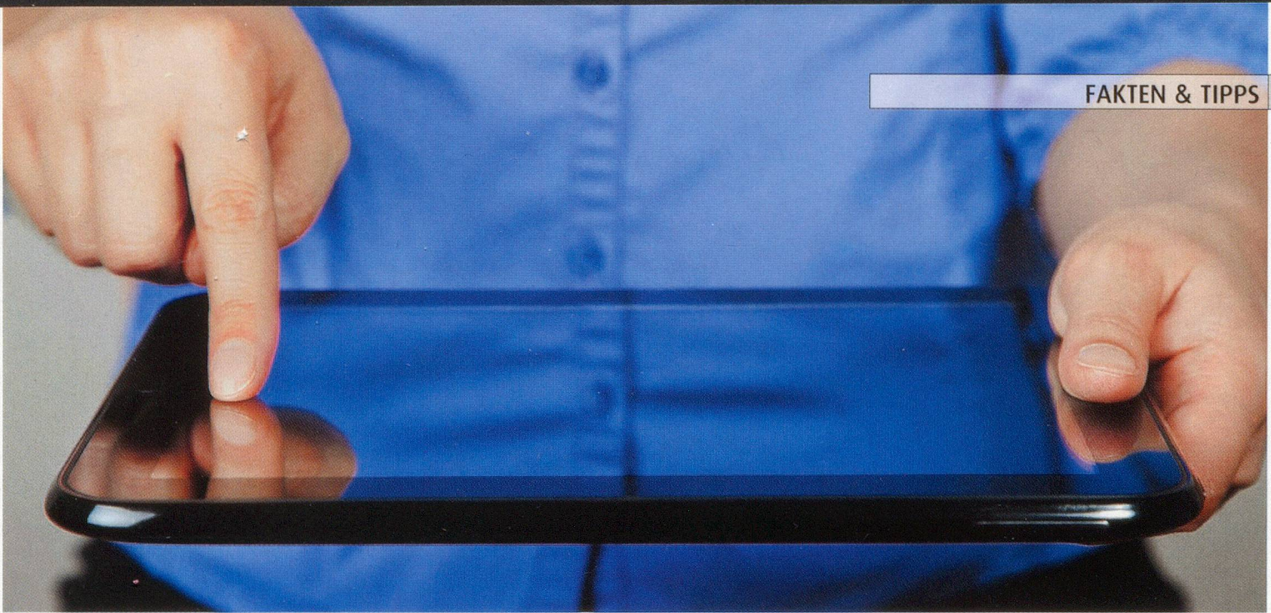
an ihrem bitteren Geschmack erkennen. Funktioniert dieser Bittersensor aufgrund von Genvarianten nicht richtig, bleibt die Reaktion aus oder erfolgt nur abgeschwächt. Ein einfacher Geschmackstest

könnte zukünftig Klarheit darüber bringen, ob jemand nicht über voll funktionsfähige Bittersensoren verfügt und so anfälliger für Erkältungskrankheiten ist.

Science ORF







## KEIME AUF DEM HANDY

### Vorsicht bei Touchscreens

Für viele sind Smartphones und Tablet-PC zu ständigen Begleitern geworden: ob im Büro, auf dem Nachttisch, im Fitnesscenter, beim Essen im Restaurant oder sogar auf der Toilette. Und genau da liegt das Problem, denn die warme Oberfläche ist ein idealer Nährboden für verschiedenste Krankheitserreger.

Die Bakterienbelastung von Smartphones ist selbst im Vergleich zu bekannten Keimschleudern wie PC-Tastaturen sehr hoch, wie mehrere Studien belegen. Sogar die Übertragung von Viren ist durch

Fingerabdrücke auf einer Glasoberfläche möglich. Besonders die Nähe zu Mündern, Nasen und Ohren sei für die hohe Ansteckungsgefahr verantwortlich.

In einem kleinen Test des «Wallstreet Journal» mit acht Smartphones aus einem Chicagoer Büro konnte eine 3500-mal höhere Konzentration an Darmbakterien nachgewiesen werden als sie im Trinkwasser vorkommt. Diese Keime können Durchfall, Augen- oder Harnwegsinfekte sowie Lungenentzündungen verursachen. Gefährliche Staphylokokken oder

Kolibakterien wurden allerdings nicht gefunden.

Reiner Alkohol tötet die meisten Bakterien und einige Viren, doch fast alle Smartphone-Hersteller raten von dessen Benutzung auf den empfindlichen Oberflächen ab. Ob Reinigungssprays, Reinigungsmasse mit keimtötender Wirkung oder die Sterilisierung mit UV-Licht: Das Problem ist noch nicht zufriedenstellend gelöst. Das mobile Gerät sollte also nicht überall dabei sein, und die Hände sollte man möglichst häufig waschen.

*Wallstreet Journal/TR*

## ENTZÜNDUNGEN

### Mungobohnen-Extrakt hilft gegen Sepsis

Eine Sepsis ist eine systemische Entzündungsreaktion des Körpers, hervorgerufen durch bakterielle Gifte. Eine solche Entzündung kann sich im ganzen Körper ausbreiten und verschiedene Organe befallen. Jedes Jahr erleiden z.B. 750 000 Amerikaner eine Sepsis.

Forscher des Feinstein-Instituts für medizinische Forschung fanden nun heraus, dass die Blockierung eines bestimmten Eiweisses gegen diesen lebensbedrohlichen Zustand schützen kann. Dafür verwendeten sie Extrakte aus der Mungobohne (*Vigna radiata*),

welche die Produktion des Proteins verringerte. Weitere Untersuchungen sollen diesen vielversprechenden Ansatz nun erhärten.

*Science Daily/TR*

