

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?  
  
**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>**

## GESUNDHEIT IM WEB

## Aprikosenkerne mit bitterem Beigeschmack

Vitalkraft aus der Natur, Bioaktivstoff, Heilmittel gegen Krebs – mit solchen und ähnlichen Begriffen werden bittere Aprikosen- und Mandelkerne zurzeit wieder vor allem im Internet beworben und zum Verkauf angeboten.

Der entscheidende Inhaltsstoff ist Amygdalin, oft auch irreführend und fälschlicherweise als Vitamin B17 oder Laetritil bezeichnet. Er setzt bei der Verdauung hochgiftige Blausäure frei, die bei übermässiger Einnahme Vergiftungen hervorruft.

Aprikosenkerne können, wie Bittermandeln auch, bis zu fünf Milligramm Cyanid pro Stück enthal-

ten, eine Menge, die je nach Körpergewicht bereits zu Vergiftungserscheinungen führen kann. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt daher, maximal ein bis zwei Kerne pro Tag zu verzehren oder ganz darauf zu verzichten. Für Kinder kann der Verzehr von fünf bis zehn Bittermandeln bereits tödlich sein.

Ein einwandfreier Nachweis dieses Gifts ist auch für die Lebensmittelsicherheit notwendig. Bisher gab es jedoch nur sehr aufwändige

Verfahren zur Analyse von Amygdalin. Wissenschaftler der Uni Jena haben nun einen Biosensor entwickelt, mit dem Amygdalin in wässriger Lösung unkompliziert nachgewiesen werden kann. Bis-her ist dieser allerdings nur für wissenschaftliche Labortests ge-eignet.

[scinexx.de](#)



### BUCHTIPP «Die 50 besten Ärger-Killer»

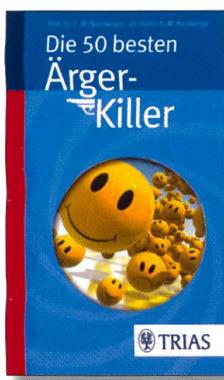
Ein Jahr wird häufig mit guten Vorsätzen begonnen: gesünder zu leben, gelassener zu sein, etwas besser zu machen. Ganz und gar nicht gesund ist jedoch der Ärger, der entsteht, wenn es schon nach kurzer Zeit mit den guten Absichten nicht recht klappen will.

Wer häufig in die Ärger-Falle tappt, sich scheinbar über Nichtigkeiten die Haare rauft und nicht weiss, wie man dem entkommt, für den bietet dieser kleine Ratgeber eine praktische Hilfestellung.

Das Buch «Die 50 besten Ärger-Killer» zeigt häufige Situationen auf, in denen negative Gefühle entstehen können, sowie deren mögliche Ursachen. Gleichzeitig bietet es alltagstaugliche Strategien, um in Zukunft in diesen Momenten gelassen und souverän reagieren zu können. Zu allen möglichen Ärger-Reaktionen finden sich passende Lösungsvorschläge. Denn dauerhafter Ärger erhöht nicht nur unser

Stress-Level, sondern hindert uns auch am Glücklichsein. Übrigens: Wer Wut im Bauch hat, sollte sie weder herunterschlucken noch einfach «Dampf ablassen». Warum? Das und vieles mehr erfährt der Leser oder die Leserin im Buch.

Mit diesen 50 Tipps von Prof. Christoph Bamberger und Dr. Anna-Maria Bamberger sollte die Einübung in eine «heitere Gelassenheit» jedenfalls sehr viel leichter gelingen.

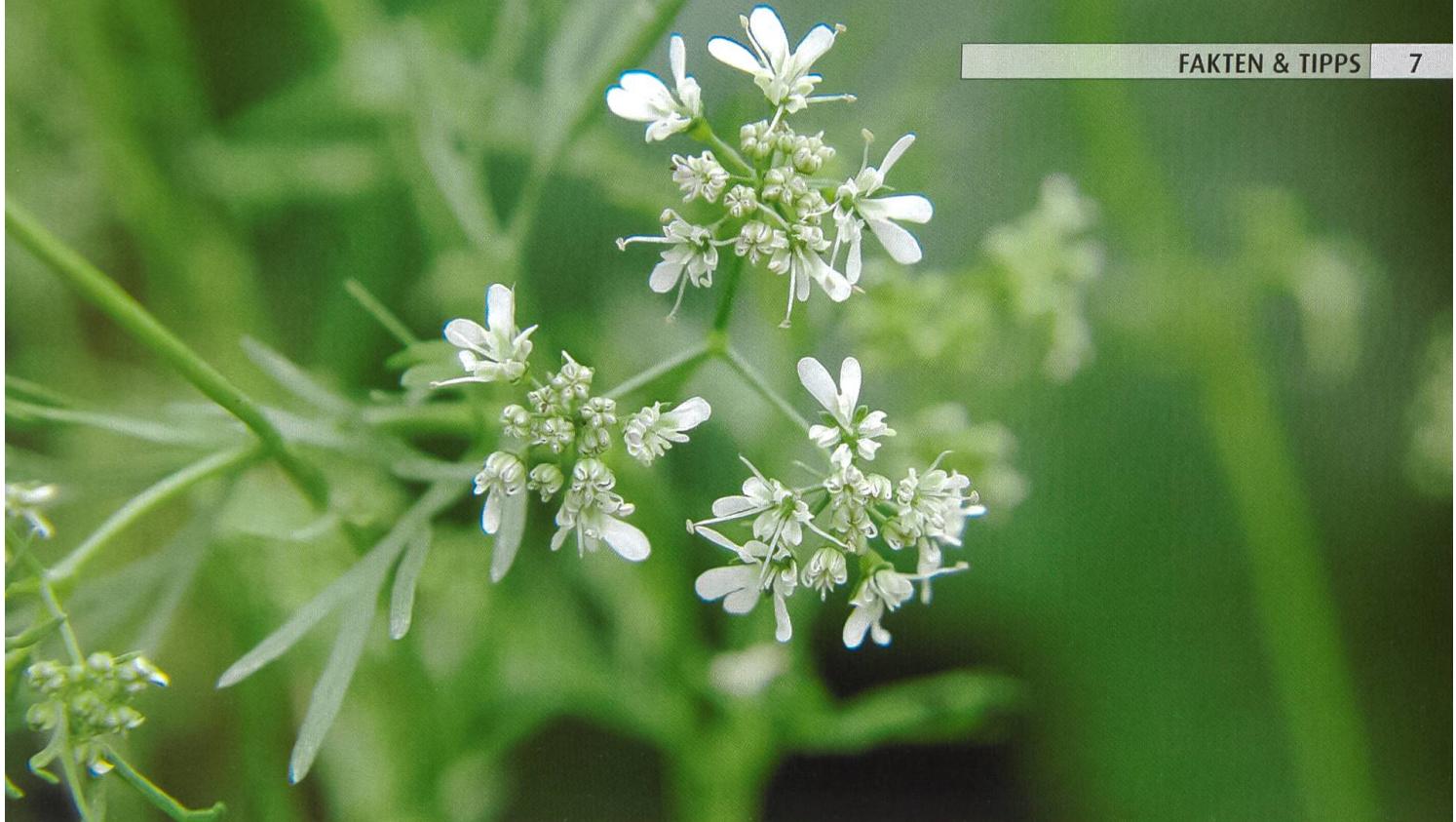


«Die 50 besten Ärger-Killer» von Christoph und Anna-Maria Bamberger, 96 S.  
broschiert, ISBN: 978-3-8304-6890-5  
CHF 14.00/Euro 9.99

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.



Anis blüht von Juni bis September.

#### HEIL- UND ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

## Anis und Spitzwegerich

Der NHV Theophrastus hat den Anis (*Pimpinella anisum*, Bild oben) zur Heilpflanze des Jahres 2014 gekürt. Anisöl wirkt antimikrobiell, krampflösend auf die Bronchien, schleimlösend und auswurffördernd. Auch Verdauungsbeschwerden wie Blähungen werden durch Anisöl und Anisfrüchte gelindert.

Anis stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird vor allem in Südeuropa angebaut. Die einjährige, 30 bis 60 Zentimeter hohe Pflanze aus der Familie der Doldenblütler ist bereits seit der Antike als markantes Gewürz vor allem in Backwaren bekannt, aber auch in alkoholischen Spezialitäten wie den französischen Aniséés, dem griechischen Ouzo oder dem türkischen Raki. Verwendet werden die getrockneten Anisfrüchte.

Die Arzneipflanze des Jahres 2014 ist der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*, rechts unten), wie der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» der Universität Würzburg bekannt gab.

Er stillt Hustenreiz, hilft bei Entzündungen der Haut und der Schleimhaut und wirkt lindernd bei Insektenstichen und kleinen Verletzungen. Ausschliesslich die Blätter werden verwendet. Ihre Inhaltsstoffe zeigen antibakterielle Wirkung, ihre Schleimstoffe bilden eine Art schützenden Film über die Schleimhaut in Mund und Rachen. Hinzu kommen zahlreiche Gerbstoffe, die zusammenziehend und blutstillend wirken.

Je nach Bedingungen kann die Pflanze zwischen fünf und 60 Zentimeter hoch werden. Die Blü-

tezeit reicht von Mai bis in den September. Ursprünglich nur auf der nördlichen Halbkugel beheimatet, ist er heute nahezu weltweit anzutreffen.

NHV Theophrastus/nabu.de



[WWW.AVOGEL.DE](http://WWW.AVOGEL.DE)

## Neue Webseite mit Bambu® feiern

Nach der Schweizer haben wir auch die deutsche Webseite [www.avogel.de](http://www.avogel.de) im letzten Jahr gründlich überarbeitet, erweitert und ihr ein neues und frisches Aussehen verpasst.

Auf einen Blick finden Sie im Suchfeld «Wie können wir Ihnen helfen?» jetzt noch schneller die gewünschten Informationen zum Thema Ernährung als Basis für Ihre Gesundheit. Auch die «Gesundheits-Nachrichten» können Sie ab jetzt mit einem bestehenden Abo der gedruckten Ausgabe als E-Paper unter [epaper.avogel.de](http://epaper.avogel.de) herunterladen.

Wer mit uns die neue Webseite feiern möchte, kann an unserem Wettbewerb teilnehmen und 20 Bambu®-Tassen in Rot, Gelb oder Orange gewinnen.

Einfach die Wettbewerbsfrage auf [www.avogel.de](http://www.avogel.de) beantworten, Lieblingstasse auswählen, und vielleicht trinken Sie schon bald Ihren Bambu®-Kaffee aus diesen farbenfrohen Bechern.



### BLUTFETTE

## HDL-Schutz überschätzt

Nach vorherrschender Meinung schützen hohe Blutspiegel des «guten» Cholesterins HDL vor Herz-

Kreislauf-Erkrankungen. Liegt jedoch bereits eine Herzerkrankung vor, ist diese Schutzwirkung deutlich geringer.

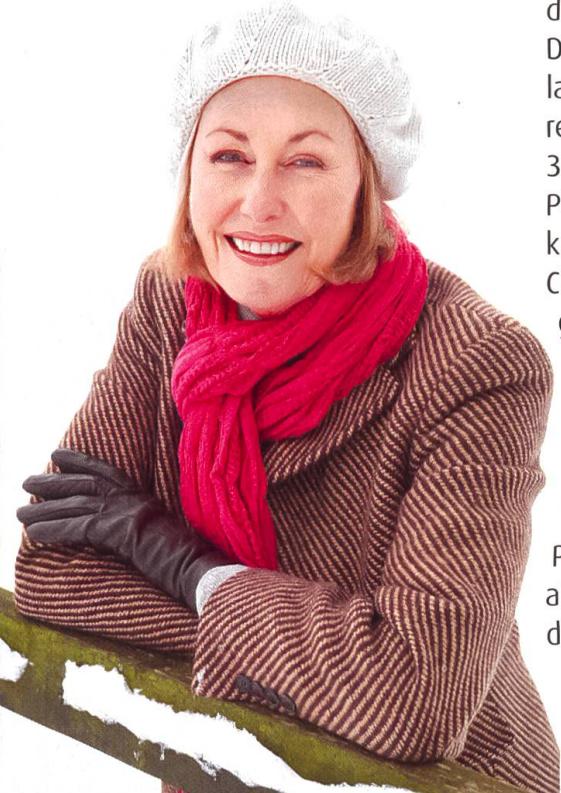
Das haben Forscher aus Deutschland und der Schweiz in mehreren Studien mit insgesamt über 3000 Teilnehmern bestätigt. Bei Personen ohne koronare Herzkrankheit, die einen hohen HDL-Cholesterin-Wert über 42 Milligramm pro Deziliter aufwiesen, war die Sterberate innerhalb von zehn Jahren um 63 Prozent niedriger als bei Menschen mit einem HDL-Cholesterin unter 34 Milligramm pro Deziliter. Bei Patienten mit chronischer oder akuter Koronarkrankheit lagen die Sterberaten jedoch nur um 19

bzw. neun Prozent niedriger, wenn Patienten mit hohen und niedrigen HDL-Werten verglichen wurden.

Die Arbeit zeigt, dass das HDL-Cholesterin bei Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit anders zu bewerten ist als bei noch nicht Erkrankten.

Umso wichtiger ist es, durch gesunde Lebensführung und körperliche Aktivität es gar nicht erst zum Auftreten einer koronaren Herzerkrankung kommen zu lassen, schlussfolgern die Wissenschaftler. Seien die Gefäße erst einmal in Mitleidenschaft gezogen, könne ein hohes HDL offenbar nichts mehr ausrichten.

*aponet.de*



## ALZHEIMER

## Pflanzen helfen

Eine Studie der Universität des Saarlandes belegt eine vorbeugende Wirkung pflanzlicher Sterole bei Alzheimer. Sterole sind wichtige biochemische Verbindungen in Tieren und Pflanzen.

Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass ein bestimmtes Sterol die Bildung von Eiweißen hemmt, die bei der Entwicklung der Krankheit eine wichtige Rolle spielen.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel steht schon lange im Verdacht, das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung zu erhöhen. Studien haben bereits gezeigt, dass Cholesterin die Bildung sogenannter seniler Plaques fördert, die sich im Gehirn an den Nervenzellen ablagern und als Hauptauslöser



von Alzheimer gelten. Das Forscherteam hat nun zusammen mit Wissenschaftlern aus Bonn, Finnland und den Niederlanden untersucht, wie Sterole, die wir über die Nahrung aufnehmen, die Entstehung der Plaque-Proteine beeinflussen. Hierbei zeigte sich, dass insbesondere ein Sterol, das Stigmasterol, die Bildung unterbindet. Es senkt die Enzymaktivität, hemmt die Bildung bestimmter, für Alzheimer relevanter Proteine und verändert die

Struktur der Zellmembran. Dadurch entstehen letztendlich weniger senile Plaques an den Nervenzellen im Gehirn.

Stigmasterol kommt in unterschiedlichen Mengen in allerlei Früchten und Gemüsen von Ananas bis Zwetschgen, von Erbsen bis Tomaten vor. Besonders viel steckt in Koriander, Nüssen, Soja- und Olivenöl. Eine gemüsereiche Ernährung kann also helfen, Alzheimer vorzubeugen.

*aerztezeitung.de*

## GRIPPE- UND ERKÄLTUNGS-APP

## Keine Chance für Erkältungen

Erkältung und Grippe sind der häufigste Grund für Absenzen am Arbeitsplatz und in der Schule. Durchschnittlich zwei bis vier Mal pro Jahr sind wir erkältet. Ob und wie stark ein Infekt ausbricht, hängt massgeblich von der Fitness des Immunsystems ab.

Die neue App der Bioforce AG zeigt Ihnen die aktuelle Grippeaktivität in der Schweiz, informiert rund um das Thema Grippe und Erkältung und gibt wertvolle Tipps, wie Sie sich vor Infekten schützen und Ihr Immunsystem fit halten können. Im kleinen Pflan-

zenlexikon erfahren Sie zudem mehr über die wichtigsten Heilpflanzen bei Erkältungen. Und mit der integrierten Suchfunktion finden Sie in Sekundenschnelle den Weg zur nächsten Apotheke oder Drogerie, in welcher Sie optimal beraten werden.

Die kostenlose App ist für Android und iOS erhältlich. Zur App gelangen Sie über die Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) oder indem Sie den untenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.

