

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 9: Chili & Co. : Pflanzen gegen Schmerzen

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: 24.02.2026

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

Schon geringe Alkoholmengen sind schädlich fürs Gehirn

Ein Gläschen Rotwein am Tag soll gut für das Herz sein, heisst es. Doch es mehren sich die Zeichen, dass Alkohol die Gesundheit nicht positiv beeinflusst. So kommen britische Wissenschaftler in einer Studie zu dem Schluss, dass schon geringe Mengen Alkohol negative Auswirkungen auf das Gehirn haben können. Probanden, die mehr als 240 Gramm Alkohol pro Woche zu sich genommen hatten (etwa 0,4 Liter Wein pro Tag), wiesen das grösste Risiko auf, Nervenzellen im Hippocampus zu verlieren. Diese Gehirnregion steuert das Lang- und Kurzzeitgedächtnis, Gefühle und die räumliche Orientierung. Aber auch jene, die nur zwischen 116 und 168 Gramm Alkohol pro Woche (etwa 0,25 Liter Wein pro Tag) getrunken hatten, wiesen Anzeichen für einen Zellabbau im Hippocampus auf.

Wer wiederum weniger als 56 Gramm Alkohol pro Woche konsumiert hatte, profitierte im Vergleich zu ganz abstinenter Teilnehmern nicht – einen schützenden Effekt konnten die For-

schner demnach nicht messen.

Welche Empfehlungen für Alkohol ausgesprochen werden, ist von Land zu Land unterschiedlich. Während in der Schweiz bis zu 32 Gramm Alkohol pro Tag für einen Mann als nicht gesundheitsschädigend gelten, sind es in den USA 28 Gramm und in Deutschland 24 Gramm. Für Frauen gilt jeweils die Hälfte. Grossbritannien empfiehlt für beide Geschlechter lediglich 16 Gramm.

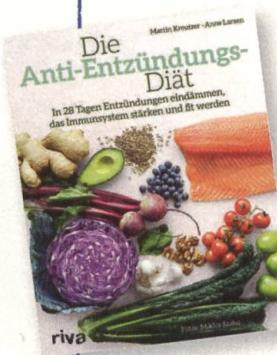
— *spiegel.de*

Wie viel Alkohol trinken Sie? Weitere Informationen inklusive Selbsttests finden Sie unter den folgenden Webseiten:

www.alcohol-facts.ch
www.aktionswoche-alkohol.de

Buchtipp

Vielen Erkrankungen liegen entzündliche Prozesse zugrunde. Manche niedriggradigen Entzündungen spürt der Betroffene nicht mal. Eine gesunde Lebensweise kann Experten zufolge dazu beitragen, dass es gar nicht erst zu einer Entzündung kommt. Wie Essen als Entzündungshemmer funktioniert, stellen Martin Kreutzer und Anne Larsen auf gut verständliche Weise und mit solidem Fachwissen in ihrem Buch dar.



Die «Anti-Entzündungs-Diät» ist dabei nicht als Diät im herkömmlichen Sinne zu verstehen, sondern eher als eine Art Kur. Es geht darum, dem Körper eine Zeitlang mal konsequent all das zuzuführen, was er braucht, um mit Entzündungen gut fertig zu werden. Die Rezepte, die das Autorenduo dazu liefert, sind köstlich; es gibt reichlich Auswahl für Vegetarier wie für Fleischesser.

Ergänzt wird der «Diät»-Plan mit nützlichen Hinweisen zu einem antiinflammatorischen Lebensstil.

**«Die Anti-Entzündungs-Diät»
von Martin Kreutzer & Anne Larsen,
272 S., riva Verlag 2017, kartoniert
ISBN: 978-3-7423-0067-6
CHF 29.90 / Euro 22.00**



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



28 000 Pflanzenarten mit Heilkraft

Das renommierte britische Zentrum für botanische Forschung, Kew Gardens, teilte kürzlich mit, dass weltweit insgesamt 28 187 Pflanzenarten mit medizinischem Nutzen bekannt sind, das sind fast 60 Prozent mehr als noch im letzten Jahr.

An der Studie «State of the World's Plants» von Kew Gardens beteiligten sich 128 Wissenschaftler aus zwölf Ländern. Darin sind 1730 Neuentdeckungen aufgeführt, unter anderem neun Arten einer Kletterpflanze namens *Mucuna*, die bei der Behandlung von Parkinson eingesetzt werden.

Doch insgesamt werden nur rund 16 Prozent der Heilpflanzen auch in anerkannten medizinischen Publikationen erwähnt. Dabei ist das Potenzial gross (s.a. Artikel «Heilpflanzen bei Schmerzen», S. 18), wie das Beispiel Malaria zeigt. Merlin Willcox von der University of Oxford liess sich von Dorfbewohnern in Mali die traditionell verwendeten Pflanzen (66 sind bekannt) gegen die tödliche Infektionskrankheit zeigen. In klinischen Studien testete er diese auf ihre Wirkung und kommt zu dem Schluss, dass sich ein Getränk aus dem Mexikanischen Stachelmohn (*Argemone mexicana*, im Bild) als fast genauso effektiv erweist wie bekannte Malaria-Medikamente. Und: Die Entwicklung dieses Arzneimittels kostete nur ein Bruchteil im Vergleich zu einem konventionellen.

— St.Galler Tagblatt/wissenschaft.de

Grosszügige Menschen sind glücklicher

Wer sich gegenüber anderen Menschen generös verhält, macht nicht nur diese, sondern auch sich selbst glücklicher. Eine Studie der Universität Zürich belegt nun, dass Studienteilnehmer, die sich in Experimenten grosszügig verhielten, glücklicher als egoistischere Teilnehmer waren. Erstere hatten sich dazu verpflichtet, nicht nur grosszügig zu sein, sondern für dieses Ziel auch höhere Kosten in Kauf zu nehmen. In der Kontrollgruppe sollten die Teilnehmer dagegen nur sich selbst etwas Gutes tun. Die Höhe der Grosszügigkeit spielte dabei keine Rolle für die Zunahme der Zufriedenheit. Die Forscher beobachteten ausserdem, dass allein das Versprechen, sich grosszügig verhalten zu wollen, einen Hirnbereich aktivierte, in dem prosoziales Verhalten und Grosszügigkeit verarbeitet werden. Zusätzlich verstärkte sich das Zusammenspiel zwischen dem selbstlosen Bereich und einem Hirnareal, das für Glücksempfinden zuständig ist. Generöses Verhalten lohnt sich also.

— media.uzh.ch



Parkinson: Erhöhtes Risiko für Melanom

Was Wissenschaftler schon seit langem vermuten, konnte nun in einer Studie bestätigt werden: Parkinson-Patienten haben ein viermal höheres Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken – und umgekehrt. Hierzu verglichen die Forscher 974 Parkinson-Patienten mit 2922 Patienten ohne diese Erkrankung sowie 1544 Melanom-Patienten. Unklar ist jedoch, was die Ursache für den Zusammenhang ist – ob der Wirkstoff Levodopa in Parkinson-Medikamenten zu Hautkrebs beiträgt oder ob es Gene, Immunreaktionen und Umwelteinflüsse sind, die beide Erkrankungen verbinden.

— aerztezeitung.de



Das Wandern kommt uns billiger zu stehen als viele teure Anwendungen. Es fördert unsere Gesundheit auf natürliche Weise.

Alfred Vogel

Neue Empfehlungen für Heilmittel bei Harnwegsinfekten

Sind Personen von einem unkomplizierten Harnwegsinfekt betroffen, werden neu auch Heilpflanzen und der Einfachzucker Mannose als Alternative zu Antibiotika empfohlen. Dies geht aus der aktuellen Leitlinie der deutschen Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. hervor. Zwar empfehlen die Autoren aufgrund widersprüchlicher Studienergebnisse Cranberry-Produkte nicht als vorbeugende Anwendung (Produkte mit einem Proanthocyanidin-Gehalt von rund 100 mg/Tag dürften noch die besten Ergebnisse zeigen). Mannose hingegen bewerten die Autoren positiv, ebenso pflanzliche Mittel aus Bärentraubenzweigen (nicht ununterbrochen länger als einen Monat einnehmen), Kapuzinerkressekraut (getrocknete und zerkleinerte oberirdische Teile der Kapuzinerkresse) und Meerrettichwurzel.

Die tägliche Einnahme von zwei Gramm Mannose in einem Glas Wasser war laut einer Studie aus dem Jahr 2013 einer Behandlung zur Verhinderung von neuen Infekten mit dem Antibiotikum Nitrofurantoin ebenbürtig, verursachte aber signifikant weniger Nebenwirkungen. — pharmazeutische-zeitung.de



Erste seniorenfreundliche Notfallaufnahme eröffnet

In den westlichen Ländern ist in den letzten Jahren ein Anstieg der Konsultationen in Notfallstationen zu verzeichnen. Die dort aufgenommenen Personen werden dabei immer älter und die fragilen Patientinnen immer zahlreicher.

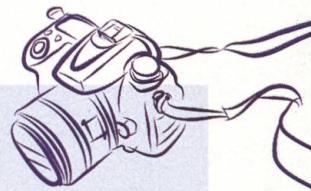
Das Universitätsspital Basel hat im Frühjahr dieses Jahres als erstes Schweizer Spital eine seniorenfreundliche Notfallaufnahme in Betrieb genommen. Der neu eröffnete Sektor ist ganz auf die speziellen Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtet. Notfallpatienten über 65 Jahre werden in einem separaten Raum in einer hellen und ruhigen Atmosphäre mit freier Sicht nach draussen altersgerecht behandelt. Dazu gehören Sessel statt Liegen, da sich die Sitzposition besser auf das Wohlbefinden auswirkt, u.a. weil das Starren an die Decke beim Liegen mitunter Verwirrung auslöst. Hinzu kommen Seh-, Hör- und Gehhilfen sowie Handläufe, um die Sturzgefahr zu minimieren. Voraussetzung für einen Eintritt in den neuen Sektor ist, dass die betreffende Person selbst stehen und gehen kann und keine Hochrisikosituation vorliegt. Es kommen daher nur mittelschwere Notfälle in Betracht.

— unispital-basel.ch/OBSAN Bulletin



WETTBEWERB:

Ihre schönsten Bilder für die Leser-Galerie!



Natur und Stadt: unvereinbare Gegensätze? Von wegen! Die Stadt birgt eine erstaunlich grosse Artenvielfalt und ist Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere. Die Natur wiederum ist ein wichtiger Faktor für die städtische Lebensqualität – und ein lohnendes Fotomotiv! Ob Bienenhotels auf dem Balkon, imposante Alleebäume, seltene Wildpflanzen in der Innenstadt, begrünte Höfe, Urban Gardening, städtische Bäche und Teiche oder Wildtiere mitten in der Stadt – sicher fallen Ihnen noch viele weitere Motive ein. Wie gewohnt, freuen wir uns über Aufnahmen zu verschiedenen Jahreszeiten und eine kurze Beschreibung, unter welchen Umständen das Foto zum Thema **«Natur und Stadt»** entstanden ist. Die **20 Siegerfotos** werden die Seiten des Leserforums in den «Gesundheits-Nachrichten» 2018 schmücken und mit **80 Franken bzw. 60 Euro** honoriert.

Bitte beachten Sie, dass die Auflösung von Digitalbildern gross genug für den Druck sein muss: 300 dpi (Pixel per Zoll) bei einer Mindestgröße von ungefähr 22 x 25 cm.

Weitere Infos: www.wettbewerbe.avogel.ch

Bitte senden Sie digitale Bilder, CDs, Dias und Fotos (Abzüge bitte mit Name und Adresse versehen!) bis 31. Oktober 2017 an: Verlag A.Vogel AG, Leserforum-Galerie Postfach 63, CH-9053 Teufen oder per E-Mail an: a.pauli@verlag-avogel.ch, Stichwort: Fotowettbewerb 2018