

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 11: Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen

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: 22.02.2026

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

Synthetische Vitamintabletten erhöhen Lungenkrebsrisiko

Viele nutzen synthetische Vitamintabletten, um Mängelscheinungen vorzubeugen und die Abwehrkräfte zu stärken. Forscher haben nun im «Journal of Clinical Oncology» eine Studie veröffentlicht, die zumindest für Männer eine gegenteilige Wirkung nahelegt. Der Studie mit rund 77'000 Teilnehmern zufolge hatten Männer, die gezielt synthetisches Vitamin B6 oder B12 einnahmen, ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Bei Frauen fand sich dieser Zusammenhang nicht, auch nicht für Multivitaminpräparate.

Im Durchschnitt schluckten die Männer mehr synthetische B-Vitamine als die Richtlinien empfehlen. Wer Vitamin B6 und B12 als Einzelpräparat einnahm, hatte ein um 30 bis 40 Prozent erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Wer über zehn Jahre täglich eine hohe Dosierung von mindestens 20 mg synthetischem B6 oder 55 mg B12 einnahm, dessen Risiko war ungefähr doppelt so hoch.

Besonders Veganer sind auf eine Ergänzung durch B12 angewiesen, da dies überwiegend in tierischen Produkten vorkommt. Sie sollten deshalb darauf achten, natürliches Vitamin B12 einzunehmen.

Raucher waren verstärkt gefährdet: Während 0,2 Prozent der Nichtraucher diese Diagnose erhielten, waren es im Rahmen der Studie bei den Rauchern vier Prozent.

20 min.

mehr Nachtruhe brauchen Frauen durchschnittlich pro Tag im Vergleich zu Männern, behauptet der Schlafexperte Dr. Jim Horne. Gleichzeitig würden Frauen mehr unter den Folgen von Schlafmangel leiden.

Buchtipp

Tee tut gut. Wirkt er auch gegen Krebs? Der Titel von Maria Uspenski schürt grosse Erwartungen. Geht man ohne dieselben an die Lektüre (vgl. auch S. 24), ist das Buch mit

Gewinn zu lesen. Im Mittelpunkt steht die persönliche Leidens- und Heilungsgeschichte der Autorin. Daneben zelebriert sie das Teetrinken in allen Facetten und versteht es durch ihre lockere Schreibe, auch Nicht-Teetrinkern einen Zugang zum Genuss zu verschaffen. Qualitäts- und Geschmacksfragen für Einsteiger werden ebenso behandelt wie die mit der Teezubereitung verbundene Achtsamkeit sich selbst gegenüber.



Wer grünem Tee bislang wenig abgewinnen konnte, findet in diesem Buch ein Feuerwerk an Anregungen und Tipps. Hibiskuspunsch, Masala-Chai oder Matcha-Dressing regen zu allerlei feinen Tee-Experimenten in der heimischen Küche an.

«Krebs mag keinen Tee. Wie Sie Tee richtig nutzen, um Tumorerkrankungen vorzubeugen oder zu bekämpfen» von Maria Uspenski, 208 S., riva Verlag 2017, kartoniert.

ISBN: 978-3-7423-0067-6

24.50 CHF / Euro 17.99



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

Holunderbeeren gegen Erkältungen

Holunderbeeren sind ein altbewährtes Hausmittel gegen Erkältungen. Auch die Wissenschaft kann die Wirksamkeit gegen Erkältungs- sowie gegen Grippeviren mit Studien belegen. Verantwortlich hierfür sind u.a. die Anthocyane, sekundäre Pflanzenstoffe, die vor alterungs- und krankheitsbedingten Zellschäden schützen können.

Einen möglichen Mechanismus haben jetzt Forscher im Magazin «Science» vorgestellt. Der Grund, warum es manche mit der Grippe häufiger erwischt als andere, könnte in der Zusammensetzung der individuellen Darmflora in Verbindung mit der Ernährung liegen. Bestimmte Darmbakterien sind in der Lage, schwere Grippe-Infektionen durch den Abbau von

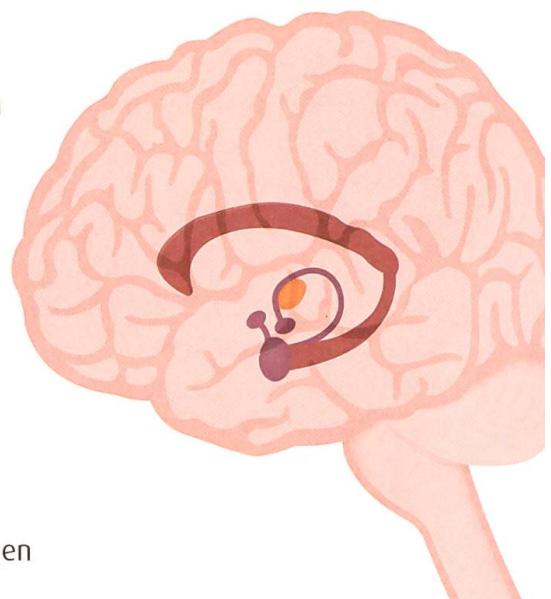
Flavonoiden einzudämmen. Diese Mikroben (*Clostridium orbiscindens*) bauen Flavonoide zu einer Substanz ab, welche die Signalübertragung durch Proteine an das Immunsystem verstärkt. In Maus-Experimenten kam es dabei zwar nicht zu weniger Infektionen, aber zu weniger Lungenschäden.

Noch offen ist, ob auch andere Darmbakterien die Stoffe umwandeln können und inwieweit eine flavonoidreiche Ernährung diesen Prozess unterstützt. Jedes Jahr sterben laut der Weltgesundheitsorganisation WHO eine viertel bis halbe Million Menschen an Influenza. Besonders betroffen sind ältere Erwachsene, schwangere Frauen, kleine Kinder und Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen.

Stress schädigt Gefässe

Chronisch negativer Stress scheint in den letzten Jahren immer mehr zugenommen zu haben – und das bleibt nicht ohne Folgen für die Herzgesundheit. Forscher des Massachusetts General Hospital in Boston fanden heraus, dass die Region des Gehirns, die für die Verarbeitung von Emotionen und Stress zuständig ist (die Amygdala, Hervorhebung im Bild rechts) eng mit einer erhöhten Aktivität des Knochenmarks, vermehrten arteriellen Entzündungen sowie deutlich erhöhten

kardiovaskulären Ereignissen in Verbindung steht. Dieser Einfluss war unabhängig von anderen kardiovaskulären Risikofaktoren. Chronischer Stress scheint demnach die Aktivität der Amygdala zu steigern. Wissenschaftler fordern deshalb, chronischen Stress als Risikofaktor für die kardiovaskulären Erkrankungen offiziell anzuerkennen.



Hoffnung für Nuss-Allergiker?

Nüsse versorgen den Körper mit wertvollen Fetten. Viele Erdnuss- oder Baumnussallergene können Kreuzreaktionen hervorrufen, weshalb Nuss-Allergikern häufig vom Verzehr anderer Nussarten abgeraten wird. Unnötigerweise, wie Forscher mit einer Studie, veröffentlicht in den «Annals of Allergy, Asthma & Immunology», zeigen konnten. Trotz Hauttest und dem Nachweis von Antikörpern im Blut (IgE) bestätigte sich der Verdacht auf zusätzliche Nussallergien bei Allergikern nicht. Mithilfe eines oralen Provokationstests (derzeit die beste Methode zur Diagnosestellung) konnten bei 110 von 124 Patienten keine zusätzlichen Nussallergien festgestellt werden.

Dieser Test darf allerdings nur unter Aufsicht eines Allergologen durchgeführt werden, der im Fall eines anaphylaktischen Schocks sofort intervenieren kann. Zwar ist eine Erd- oder Walnuss-Allergie nicht heilbar, es gibt jedoch die Möglichkeit, Kinder besser an die Nuss-Allergene zu gewöhnen.

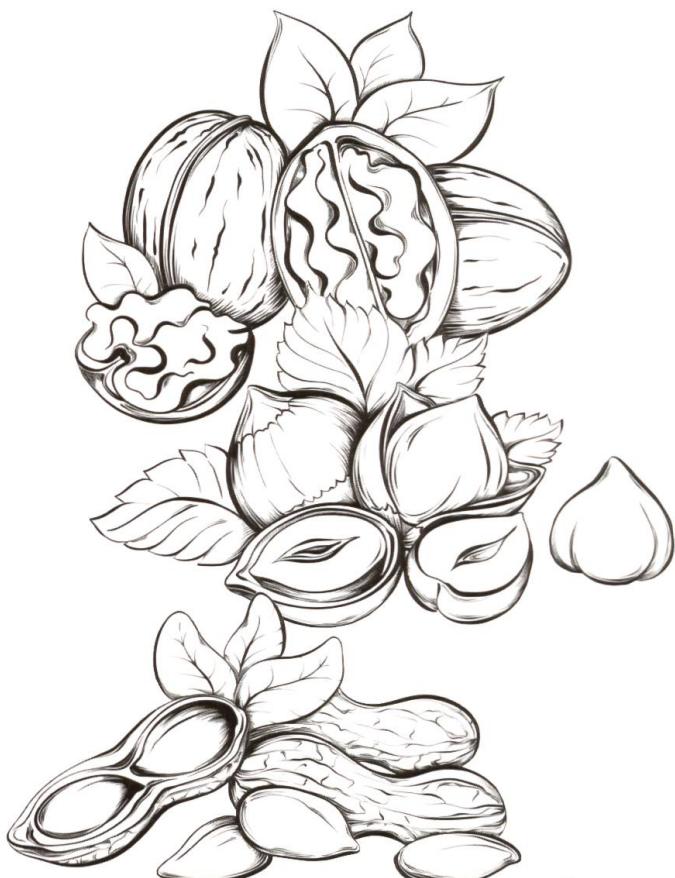
Zu diesem Zweck führte ein anderes Forscherteam ein Experiment durch, wie das Fachblatt «Lancet Child and Adolescent Health» berichtet. Mit einer Mischung aus probiotischen Milchsäurebakterien (*Lactobacillus rhamnosus*) und einer ansteigenden Menge an Erdnussproteinen setzten sie die Kinder einer Hyposensibilisierung aus – ein Prinzip, das auch erfolgreich bei Heuschnupfen angewandt wird. Die Milchsäurebakterien unterstützen die Mikroben im Darm und aktivieren das Immunsystem. Nach 18 Monaten hatten sich 80 Prozent der Kinder an die Erdnüsse gewöhnt. Auch nach vier Jahren waren 16 von 24 therapierten Kindern noch allergiefrei, in der Placebogruppe nur eines von 24. Selbst wenn die Allergie zurückkam, waren die Beschwerden anfangs gering (ohne einen lebensgefährlichen anaphylaktischen Schock auszulösen).

Von Selbstversuchen raten die Forscher aufgrund des hohen Risikos jedoch strikt ab. Betroffene sollten das Vorgehen jeweils mit dem Arzt absprechen.



*Die Natur ist eine grosse Heilerin.
Alles, was der Mensch tun kann, ist,
die natürlichen Vorgänge durch
geeignete Massnahmen
wirkungsvoll unterstützen.*

Alfred Vogel





A.Vogel Heilpflanzen-Kalender 2018

Im kommenden Jahr gibt sich der beliebte A.Vogel Pflanzenkalender farbenfroh: unter anderem mit Löwenzahn, Wegwarte, Rotem Sonnenhut und Sesam.

Der Wandkalender in der Grösse von 42×42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, S. 43) oder unter www.avogel.ch bestellt werden. Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.40. Für Abonnenten aus Deutschland beträgt der Preis Euro 11.95. Diese Angaben sind *inklusive* Versandkosten.

Konflikte beim Laufen lösen

Personen, die Konflikte lösen wollen, sollten versuchen, dies während eines gemeinsamen Spaziergangs zu tun. Forscher des Department of Psychology der Columbia University fanden heraus, dass synchrones Gehen Konfliktsituationen entschärft, indem es die Stimmung verbessert, Kreativität freisetzt und die Bereitschaft zur Versöhnung fördert. Das erklärt sich auch mit einem anderen Phänomen, welches spanische Wissenschaftler beschreiben: Offenbar stellen sich die Gehirne von Gesprächspartnern aufeinander ein und gleichen ihre Gehirnwellen in allen vier gemessenen Frequenzbereichen an, besonders stark bei den Alpha- und Beta-Frequenzen. Das Verblüffende daran: Nur ein Teil dieses Gleichtakts liess sich durch die normale Reaktion des Gehirns auf die gehörte oder gesprochene Sprache erklären. Es gibt demnach einen Gehirn-zu-Gehirn-Effekt, der unabhängig von hörbezogenen Prozessen existiert.

