

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 3: Katalysator im Stoffwechsel : tüchtige Enzyme

**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:** 04.02.2026

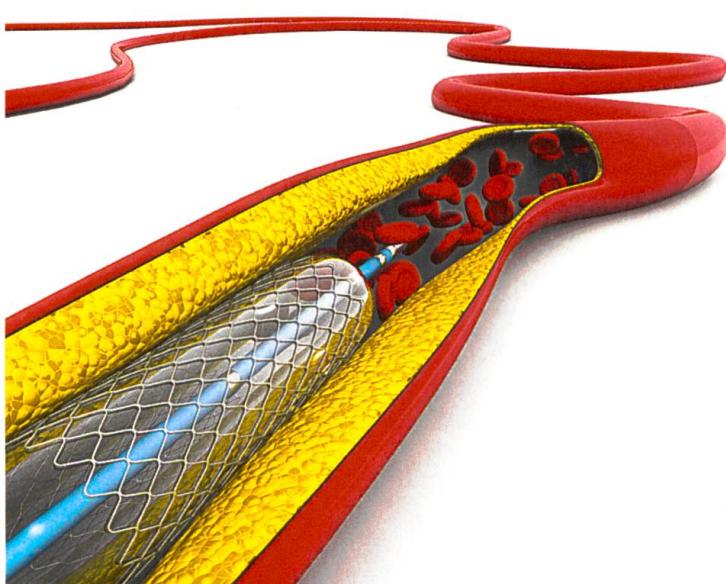
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Stents wirken nicht vorbeugend

Bei Herzinfarkten können Stents lebensrettend sein. Dabei wird mittels Katheter ein Ballon in die verkalkte Arterie geschoben, aufgeblasen und die Ablagerungen von den Gefäßwänden gesprengt. Zusätzlich wird ein Drahtröhren, der Stent, hineingeschoben, welches eine erneute Verstopfung des Blutgefäßes verhindern soll.

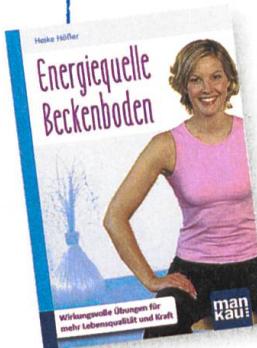
Britische Mediziner haben im Fachblatt «The Lancet» nun eine Studie veröffentlicht, in der sie dieses Vorgehen erstmals mit einem nur scheinbar eingesetzten Stent verglichen. Das verblüffende Ergebnis: Bei einer stabilen koronaren Herzerkrankung brachte der Stent keine Vorteile gegenüber einer medikamentösen Behandlung – die Rate der Gefäßverschlüsse sank nicht. Dem stimmen auch Mediziner in einem Beitrag der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» überwiegend zu: Der Prozess der «Verkalkung» (Stenose) verläuft schleichend. Doch die Mehrzahl der Infarkte ist nicht auf die Verengung der Arterien zurückzuführen, sondern darauf, dass versteckte Cholesterinblasen in der Arterienwand plötzlich aufplatzen. Erst dadurch bilden sich die gefährlichen Blutgerinnsel. Hinzu kommt, dass diese Stenosen auch in den kleinen Gefäßen sitzen, wo kein Katheter hinkommt. Und hier bilden sich bei einem Viertel bis einem Drittel der Patienten einfach neue Gefäße, welche die Engstellen überbrücken.

Der Einfluss der Stents auf die Bildung neuer Gefäßverschlüsse wurde also bisher überschätzt.



### Buchtipps

Haben Sie ein Gespür für Ihre Sitzbeinknochen? Nach Durchführen der Übungen aus Heike Höflers Beckenboden-Ratgeber garantiert. Und vermutlich ein deutlich besseres Körpergefühl. Denn der Beckenboden ist unser Kraft- und Energiezentrum, ein komplexes Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Ihn zu trainieren, ist relativ einfach, wie die 44 bebilderten Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen zeigen.



Höfler erläutert die Anatomie, die Ursachen für Beckenbodenschwäche, Arten der Inkontinenz und die Wirkung des Trainings gut verständlich. Man benötigt keine bzw. nur wenige Hilfsmittel (Stuhl, Handtuch, Thera-Band), um das Training durchzuführen; manches geht gar «zwischen Tür und Angel». Gut sind auch die Vorübungen, die die Wahrnehmung schulen. Eine Audio-CD mit Übungen zu Vorbeugung und Selbsthilfe ist ebenfalls erhältlich (im Buchhandel).

**«Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber» von Heike Höfler, 127 S., Mankau Verlag 2017, broschiert**

ISBN: 978-3-86374-420-5

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



## Koloquinte & Salbei bei Darmerkrankungen

Wer an entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, muss mit Durchfall, Einblutungen im Stuhl, Beschädigung der Darmschleimhaut sowie Gewichtsverlust und Nährstoffmangel zureckkommen. Viele Medikamente sind aber nur eingeschränkt wirksam oder weisen starke Nebenwirkungen auf.

Wissenschaftler des Fraunhofer-Instituts für Zelltherapie und Immunologie in Leipzig haben nun einen pflanzlichen Extrakt aus Koloquintenfrüchten und Salbeiblüten auf seine Wirkung hin untersucht. Die im «Nature Scientific Reports» veröffentlichte Studie zeigt, dass die klinischen Symptome signifikant reduziert werden konnten. Außerdem wurde damit die Regeneration des Darmgewebes unterstützt und entzündungsfördernde Immunzellen und Botenstoffe gehemmt. Die Koloquinte (*Citrullus colocynthis*, im Bild) wurde in der traditionellen Heilkunde als Abführmittel eingesetzt. Ihr werden antimikrobielle, antymykotische und antientzündliche Wirkungen zugeschrieben. Salbei (*Salvia officinalis*) ist für seine antimikrobiellen, antiviralen, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekte bekannt.



Mehr zu Koloquinte und Salbei erfahren Sie auf [www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch).

## Kosmetika: Zellulose statt Plastikteilchen

Viele Kosmetika enthalten kleinste Plastikteilchen, die in Peelings und Zahnpasta als Schleifmittel oder in Puder, Rouge und Lippenstift als Bindemittel und Füllstoff Verwendung finden. Diese Partikel schaden nicht nur unserem Körper, sondern auch zahlreichen Wasserlebewesen (s. Artikel Mikroplastik, 01/02 2018). Forscher des Fraunhofer-Instituts für Mikrostruktur von Werkstoffen und Systemen in Halle haben nun eine Alternative aus Zellulose für Zahncremes und Peelings gefunden.

Zwar werden Naturprodukte schon länger mit Zellulosepartikeln hergestellt, jedoch war die Schmirgelwirkung und Reinigungsleistung geringer. Das beste Ergebnis erzielten die Wissenschaftler mit Zellulose aus Buchenholz. Eine Testzahnpasta konnte durch eine geringe Abrasionswirkung bei guter Reinigungsleistung überzeugen. Bleibt zu hoffen, dass in Zukunft noch mehr Kosmetikhersteller auf Mikroplastik verzichten.





### Schulter-OPs oft ohne Nutzen

Zwei Drittel der Menschen mit Schulterschmerzen leiden an einem Schulterengpass-Syndrom. Dabei entstehen Schmerzen beim Anheben des Arms, beim Liegen auf der Seite oder bei Drehbewegungen. Ursache ist ein durch Verschleiss verengter Sehnenkanal zwischen dem Schulterblatt und dem Gelenkkopf des Oberarmknochens. Häufig wird dann ein Teil des Schulterblatts operativ erweitert, um den Druck von den Sehnen zu nehmen. Britische Forscher fanden nun in einer Studie heraus, dass dieser Eingriff in vielen Fällen womöglich keinen Nutzen bringt.

Die im Fachblatt «The Lancet» publizierte Arbeit zeigte, dass diejenigen der rund 300 Patienten, die eine OP erhielten, keine klinisch relevante Verbesserung der Symptome gegenüber den Patienten ohne Therapie aufwiesen – ganz ähnlich wie beim Kniegelenk (s. S. 24 in diesem Heft). Konservative Behandlungen mit Physiotherapie und Schmerzmitteln sollten zunächst ausgeschöpft und eine OP nur nach langer, erfolgloser Behandlung in Betracht gezogen werden.



*Freue dich am Essen und sei dafür besorgt, dass deine Nahrung natürlich und schmackhaft ist.*

Alfred Vogel

### Mikrobe des Jahres: *Lactobacillus*

Die Milchsäurebakterien der Mutter sind die ersten Bakterien, die den menschlichen Körper nach der Geburt besiedeln. Sie sind deshalb ein wichtiger Teil unserer Darmflora und helfen, die Nahrung zu verdauen, das Immunsystem zu regulieren und sogar unsere Stimmung zu beeinflussen. Die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) hat deshalb das Milchsäurebakterium der Gattung *Lactobacillus* zur Mikrobe des Jahres gekürt. Wissenschaftler stehen jedoch erst am Anfang, die Rolle dieser Bakterien bei Allergien und Autoimmunkrankheiten, bei Diabetes oder Depressionen zu verstehen.

Lange, ehe die kleinen Helfer in den Blick der Forscher gerieten, haben sie in Form von Brot, Joghurt, Käse oder Sauerkraut unsere Ernährungskultur über Jahrtausende entscheidend mitgeprägt. Aber auch in der Biotechnologie sind sie wichtig: Der mithilfe der Laktobazillen gewonnene Zusatzstoff E 270 wird Backwaren und Limonaden zur Haltbarmachung zugesetzt. Werden mehrere Milchsäuremoleküle miteinander verknüpft, entstehen Polylactide, die z.B. als Teebeutel oder als Implantate Verwendung finden.

# 205

Milligramm: So viel Vitamin C steckt in einer Portion Rosenkohl (200 g) – fast so viel wie in einem Glas Sanddornsaft.

## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

### Fit und frisch ins Frühjahr

Do, 22. März, Sa, 14. April, und Sa, 28. April 2018  
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Erleben Sie einen informativen, erlebnis- und genussreichen Frühlingstag im Besucherzentrum in Roggwil.

CHF 55.- inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke



#### Anmeldung:

Bioforce AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG  
Tanja Fässler, 071 454 62 42  
t.faessler@bioforce.ch  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

## Frischer Wind am Herd: Jetzt kocht Assata Walter



Gestatten: Für die Gesundheits-Nachrichten steht an Stelle von Vreni Giger ab sofort **Assata Walter** am Herd. Gesundes aus saisonal-regionalen Zutaten kreieren, ist der gebürtigen St. Gallerin ein grosses Anliegen. Sie legt Wert auf alltagstaugliche Rezepte, unkompliziert zuzubereiten, dabei aber stets mit einer guten Prise Raffinesse gewürzt. Ihr Anspruch: feine, gesundheitsfördernde Kost ganz im Sinne von Alfred Vogel, vitalstoffreich und nahrhaft für die ganze Familie. Die zweifache Mama ist als selbstständige Rezeptautorin, Food Stylistin und Consultant unter anderem auch für Coop, Spar und Migros tätig. Ihre Kochlehre absolvierte sie im Restaurant zum Goldenen Schäfli (SG) und bei der Genossenschaft Migros Ostschweiz, danach folgten diverse Stationen als Köchin im In- und Ausland. Assata Walter lebt mit ihrer Familie in Niederteufen AR.