

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 11

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: 05.02.2026

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

Vitaminpills sind nicht harmlos

Viele Menschen nehmen Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich. Für die wasserlöslichen B-Vitamine galt bisher: Was zu viel ist, wird über den Urin wieder ausgeschieden. Doch Studien zeigen, dass man die B-Vitamine auch überdosieren kann. Eine Überblicksarbeit aus dem Jahr 2018 kommt zu dem Schluss, dass sich ab einer Tagesdosis von über 55 Mikrogramm Vitamin B12 das Lungenkrebsrisiko verdoppelt, bei Rauchern sogar verdreifacht bzw. vervierfacht. Die Ernährungsgesellschaften empfehlen 4 Mikrogramm täglich mit der Nahrung aufzunehmen. Jedoch ist unklar, welche Höchstmenge erlaubt ist, da es im Handel Produkte mit bis zu 1000 Mikrogramm pro Tagesdosis gibt. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung geht von einer Höchstmenge von 25 Mikrogramm pro Tag aus. Vitamin B12 wird zum Aufbau und zur Reparatur von DNA benötigt. Vermutlich führt diese Eigenschaft auch zu epigenetischen Veränderungen am Erbgut. Vitamin B12 sollte nur bei einem ausgewiesenen Mangel oder bei einer veganen Ernährung eingenommen werden.



180

... Minuten am Tag körperlich aktiv sein: Das empfiehlt die WHO Kindern im Alter bis zu 5 Jahren.

Buchtipps

Mehr als jeder fünfte Schweizer erhält vor dem 70. Lebensjahr eine Krebsdiagnose. Ein Patentrezept für ein Leben ohne Krebs gibt es nicht. Doch mit Vorsorge und Früherkennungsuntersuchungen



lässt sich das Risiko senken. Mit ihrem Anti-Krebs-Ratgeber möchte Dr. Andrea Flemmer dazu beitragen, Warnsignale zu erkennen und Heilungschancen zu nutzen.

Die Autorin geht das emotional schwierige Thema Krebs mit grosser Nüchternheit an. Sie erklärt, wie Krebs entsteht, woran man die häufigsten Krebsarten erkennt und wie sie behandelt werden. Handlungsorientiert beschrieben wird, wie jede/r selbst das Krebsrisiko senken kann. Sehr nützlich ist dabei eine ausführliche Tabelle hilfreicher sekundärer Pflanzenstoffe. Viel Raum widmet Dr. Flemmer der klassischen Therapie und Diagnostik, ganz auf dem aktuellen Stand der Forschung. Leider gibt es nur einen kleinen Exkurs über Heilpflanzen gegen Krebs.

**«Der Anti-Krebs Ratgeber» von
Dr. Andrea Flemmer, Humboldt
Verlag, 2019, Softcover**

ISBN: 978-3-8426-2907-3

Preis: siehe Bestellkarte



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

Makuladegeneration vorbeugen

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist zwar nicht heilbar, einer Studie des EYE-RISK-Projekts zufolge kann ein gesunder Lebensstil die fortschreitende Netzhautzerstörung jedoch bremsen. Experten vermuten, dass AMD durch die fehlgeleitete Aktivierung eines Enzyms entsteht, begünstigt durch genetische Faktoren, aber auch durch eine zu hohe UV-Belastung, Rauchen sowie eine falsche Ernährung. Um einer Makuladegeneration vorzubeugen, sollte die Nahrung aus frischen, wenig verarbeiteten und vitaminreichen Zutaten bestehen – auch Fisch, Olivenöl und Omega-3-reiche Lebensmittel wirken sich vorteilhaft aus. Außerdem profitieren Personen, die körperlich aktiv sind (täglicher Spaziergang von mindestens einer Stunde Dauer). Ab dem 50. Lebensjahr sollten Personen mit familiärem Risiko jährlich einmal zum Augenarzt gehen.

Natur und Hightech bei der Wundheilung

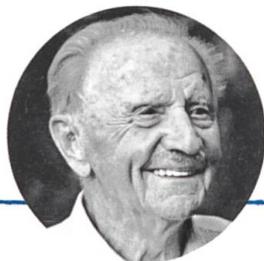
Schlecht heilende Wunden sowie Narbenbildung sind mehr als ein kosmetisches Problem. Forscher der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) haben einen Schaumstoff entwickelt, der übermäßige Narbenbildung verhindern und die Wundheilung beschleunigen soll. Der Polymerschaum bietet den

neuen Zellen ein ideales Gerüst, um sich anzusiedeln. Zusätzlich zum Schaum wurde der gelbe Pflanzenfarbstoff Curcumin aus dem gelben Ingwer eingesetzt. Dieser wirkt entzündungshemmend und reduzierte in Laborversuchen die Bildung von Narbengewebe. Klinische Tests stehen allerdings noch aus.

Zu viel TV schadet dem Gedächtnis

Das verbale Gedächtnis verarbeitet sprachliche Botschaften und ist somit wichtig für die Aufnahme und das Verwenden von Informationen. Eine britische Studie zeigt, dass tägliches Fernsehen von mehr als 3,5 Stunden pro Tag bei Menschen im Alter ab 50 Jahren zu einem Abbau dieses verbalen Gedächtnisses führt. Der Grund liegt jedoch nicht an der mangelnden Bewegung, diese Form des Gedächtnisverlusts scheint vielmehr ein eigenes Krankheitsbild zu sein, erklärt die «Deutsche Gesellschaft für Neurologie». Denn die kognitive Einschränkung entspricht nur teilweise der von Demenzkranken. Der Effekt zeigte sich auch noch, nachdem demographische und gesundheitliche Daten herausgerechnet worden waren.





Wenn dich etwas ärgert, bedrückt oder kränkt, dann suche deinen Trost nicht bei allerlei Leckerbissen.

Alfred Vogel

Zu viel Zucker macht schlechte Laune

Süßigkeiten und Limonade wird eine aufputschende Wirkung zugeschrieben. Einer Metastudie zufolge ist der Genuss von grossen Mengen reinen Zuckers der Laune aber eher abträglich.



Stresshormone aus den Knochen

Wenn der Körper in Stress gerät, senden unsere Nebennieren bekanntmassen das Hormon Adrenalin aus. Atmung und Herzschlag beschleunigen sich, Energie wird bereitgestellt – der Körper stellt sich auf eine Gefahrensituation ein. Forscher der Columbia University in New York fanden heraus, dass dabei nicht nur Adrenalin eine Rolle spielt, sondern auch ein weiteres Hormon, welches unsere Knochen ausschütten: Osteocalcin. Obwohl dieses schon länger bekannt ist, wurde die mögliche Bedeutung für die Stressreaktion erst jetzt entdeckt. Die Forscher hatten Menschen und Tiere mit eingeschränkter Nebennierenfunktion untersucht und in Tests festgestellt, dass die Stresssymptome unverändert blieben. Der Botenstoff Osteocalcin scheint die Muskelfunktion und das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Fehlt er, zeigen sich keine starken Stresssymptome.

Isoflavone schützen vor Frakturrisiko

Nach einer Tumorthерапии kann bei Brustkrebs-Patientinnen aufgrund des Östrogenentzugs die Knochendichte abnehmen. Damit besteht auch eine grössere Gefahr für Frakturen. Forscher der Yale University fanden nun heraus, dass zumindest Frauen vor bzw.

in der Menopause von einer sojareichen Ernährung profitieren. Sie hatten ein um 77 Prozent geringeres Risiko für Frakturen als Frauen nach den Wechseljahren. Letztere wiederum profitierten immer noch von sportlichem Training.



**Winterportulak**

Üble Keime in abgepackten Kräutern und Salaten

Dass abgepackte Kräuter und Salate aus dem Supermarkt anfällig für Keime und Schimmel sind, ist bekannt. Darunter sind auch antibiotikaresistente Keime (ESBL-Bakterien). Das Bundesamt für Gesundheit geht von jährlich 300 Todesfällen aufgrund von ESBL-Bakterien aus. Für Gesunde sind die Keime keine Gefahr, aber sie können diese beim Händeschütteln an immungeschwächte und ältere Personen weitergeben. Vermutet wird, dass die Bakterien über Ausscheidungen aus der Tiermast auf die Pflanzen gelangen. Gründliches Waschen hilft zwar, die Keimzahl zu reduzieren, Risikopersonen wird jedoch vom Kauf abgeraten. Alternativen können selbst gezogene Kräuter sein. Im Winter gedeihen z.B.:

- * Hirschhornwegerich (Herba Stella)
- * Wilde Rauke (Diplotaxis tenuifolia)
- * Garten-Senfrauke (Eruca sativa, nur mit Vlieshaube)
- * Junge glattblättrige Petersilie bzw. Schnittsellerie
- * Winterportulak (Claytonia perfoliata)

Der Klassiker ist natürlich die Kresse, die sich auch problemlos auf dem Fensterbrett ziehen lässt. Das Gleiche gilt auch für Schnittlauch.

Joghurt hilft dem Darm

Die positive Wirkung von fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut ist bekannt. Grund hierfür ist die Wirkung auf die im Darm enthaltenen Milchsäurebakterien wie *Bacillus bulgaricus* oder *Streptococcus thermophilus*. Wissenschaftler der Harvard University in Boston kommen nach der Auswertung grosser Bevölkerungsstudien im Fachblatt «Gut» (engl. für Darm) zu dem Schluss, dass zumindest bei Männern der Joghurt-Konsum die Entstehung von Darmkrebsvorstufen (Adenomen) verringern kann. Wer mindestens einmal pro Woche Naturjoghurt isst, verringert sein Risiko, ein Adenom zu entwickeln um fast zwanzig Prozent. Welche weiteren Effekte für diesen Zusammenhang verantwortlich sein könnten und warum Frauen nicht im gleichen Massen profitieren, konnten die Forscher nicht zeigen.

