

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 76 (2019)

**Heft:** 12

**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:** 12.01.2026

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

### Wirkung von Blutdrucksenkern aus der Volksmedizin bestätigt

Viele Arzneidrogen sind in der Volksmedizin als milde Blutdrucksenker bekannt. Kalifornische Wissenschaftler haben nun im Fachblatt «PNAS» den Wirkmechanismus vorgestellt. Offenbar aktivieren spezielle Inhaltsstoffe in den Drogen einen bestimmten Kaliumkanal in den Blutgefäßen. Der wiederum sorgt für eine Entspannung der Gefäße und damit zu einer Blutdrucksenkung. Am stärksten aktiviert Lavendel diesen Kanal, gefolgt von Fenchelsamen und Kamille. Das Interessante dabei: Dieser Mechanismus wird nur bei jenen Arzneidrogen aktiviert, die in der Volksmedizin als blutdrucksenkend beschrieben werden.

Lavendel



Fenchelsamen

Kamille

### Buchtipp

Es ist eine Tatsache: Das Älterwerden bringt schubweise Veränderungen mit sich. Schlau ist, wer sich beizeiten darauf einstellt und allfälligen Beeinträchtigungen auf natürliche Weise mit pflanzlicher Hilfe begegnet. Eva Fauma hat zahlreiche Rezepte dafür im Gepäck. Die «Golden Age Apotheke» bietet vielfältige Anregungen zur Selbstbehandlung. Diverse Beschwerden



von Augenleiden über Sodbrennen bis Rheuma werden kurz medizinisch skizziert; darauf folgen jeweils mehrere Rezepturen, die gut erklärt und relativ einfach auszuführen sind. Ein Heilsversprechen gibt es nicht, betont die Autorin – man muss eben ausprobieren, welche Wirkstoffe die richtigen für einen selbst sind.

Neben einer Reihe von locker in den Text eingestreuten Anwendungstipps enthält das Buch auch eine Anleitung zur eigenen Naturapotheke (Pflanzen sammeln und zubereiten) sowie einen Saisonkalender der wichtigsten Heilkräuter.

**«Golden Age Apotheke» von  
Eva Fauma, Maudrich Verlag 2019**

ISBN: 978-3-99002-097-5

Preis: siehe Bestellkarte



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

40%

... der Schüler gehen zur Schule, obwohl sie sich krank fühlen. Mit ein Grund für das Unwohlsein ist das Auslassen des Frühstücks.

## Heilpflanze des Jahres 2020

Liebhaber der Wegwarte (*Cichorium intybus*) kennen die geröstete Wurzel als Zutat im Zichorienkaffee. Die himmelblaue Sonnenbraut, wie sie im Volksmund genannt wird, kann aber noch mehr: «Wissenschaftlich anerkannt ist die Wegwarte als Mittel bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden», begründet der Verein NHV Theophrastus seine Entscheidung zur Heilpflanze des Jahres. Die Hauptwirkstoffe sind Inulin und Cholin. Der Bitterstoff Intybin regt Speichel- und Magensekretion an und wirkt galle- und harntreibend. Als Kulturformen der Wegwarte sind Chicorée und Radicchio den meisten Salatliebhabern bestens bekannt.

Der **Vogel des Jahres 2020** ist in Deutschland die **Turteltaube**, deren Bestand durch die industrielle Landwirtschaft stark gefährdet ist. Als einzige Taubenart Europas verbringt sie ihre Winter in Afrika. Doch illegale wie auch legale Jagden dezimieren ihren Bestand auf dieser Reise zusätzlich.



## Gute «Immunstärker» für den Winter

Besonders in der Winterzeit kommt es auf ein starkes Immunsystem an. Roter Sonnenhut wirkt immunstimulierend; Zink, Vitamin C (z.B. aus der Acerola-Kirsche) und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Glucosinolate, z.B. aus der Kapuzinerkresse, wirken antiviral und antibakteriell.



Mehr dazu erfahren Sie unter  
[abwehrkraefte.avogel.ch](http://abwehrkraefte.avogel.ch)



### Schützen Waschbeutel vor Mikroplastik?

Textilien aus Kunstfasern wie Polyester oder Polyamid geben beim Waschen Mikroplastikteilchen an die Umwelt ab. Weltweit beträgt der jährliche Eintrag von Mikroplastik aus Kleidung rund 190 000 Tonnen. Waschbeutel wie Guppyfriend können laut der Konsumentenzeitschrift «Öko-Test» immerhin gröbere Fasern zurückhalten. Häufig sind die Partikel jedoch kleiner als die Poren der Waschbeutel. Die Abspaltung von Mikroplastik-Fasern hängt von der Kleidungsart, der Waschtemperatur und dem pH-Wert des Wassers ab. Der Waschbeutel selbst besteht aus einem fein verwebten Hightech-Material, das aufgrund der stabähnlichen Struktur selbst keine Mikrofasern freisetzt.

Erhältlich ist der Waschbeutel in der Schweiz z.B. in Läden von Jack Wolfskin oder Transa, in Deutschland über die Webseite: <http://guppyfriend.langbrett.com>



*Man kann die Forderungen der Natur nicht einfach umgehen und auf die Dauer auch nicht überlisten.*

Alfred Vogel



### Warmes Bad wirkt schlaffördernd

Ein heisses Bad ein bis zwei Stunden vor der Nachtruhe hilft beim Einschlafen. Das bestätigen amerikanische Forscher nach Auswertung von 17 Studien. Die Einschlafzeit verkürzt sich dadurch im Schnitt um zehn Minuten, auch die Schlafqualität verbessert sich. Die optimale Badewassertemperatur beträgt 40 bis 42,5 Grad.

### Chinesische Heilpflanze wirksam gegen Hautkrebs

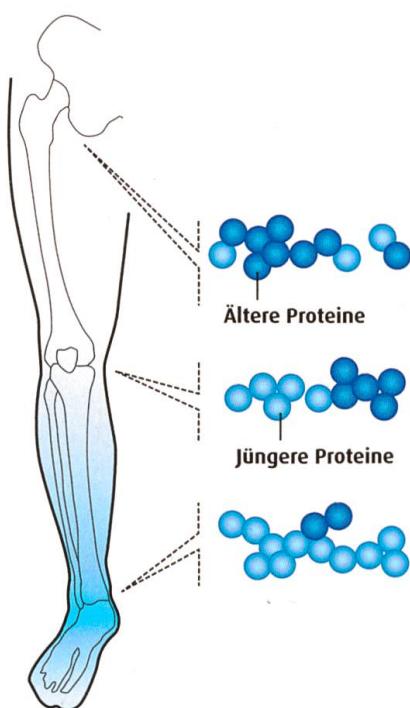
Forscher der Universität Graz haben 76 Heilpflanzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf ihre Eignung als Heilmittel gegen krebsähnliche Erkrankungen untersucht. Fündig wurden sie bei einem Wirkstoff aus dem asiatischen Lotwurz-Gewächs Onosma paniculata. Der Extrakt wirkte in Labor- und Tierversuchen auf maligne Zellen zerstörerisch: Er störte den Zellzyklus und förderte Prozesse wie den programmierten Zelltod und den Abbau überflüssiger oder krankhafter Zellbestandteile.



# Knorpel kann sich regenerieren

Für Patienten mit abgenutzten Knorpeln in den Gelenken gibt es bislang keine Heilung; lediglich Massnahmen zur Vorbeugung und eine gesunde Lebensweise können die Symptome lindern (s. GN Juni 2019). Wissenschaftler der Duke University in Durham sind Hinweisen nachgegangen, die auf eine Erneuerungsfähigkeit des Knorpelgewebes hindeuten. Indem sie das Alter spezifischer Proteine im Knorpelgewebe bestimmten, stellten sie fest, dass sich diese je nach Körperregion unterscheiden. In den Fussgelenken befinden sich demnach besonders viele junge und im Knie eher mittelalte Knorpelproteine. In der Hüfte registrierten sie die ältesten. Auch die Menge bestimmter RNA-Moleküle, die zur Bildung neuen Knorpelgewebes beitragen, war in den Fussgelenken am grössten.

Diese Verteilung entspricht auch dem Regenerationspotenzial unterschiedlicher Körperteile im Tierreich, z.B. bei Feuersalamander, Zebrafisch und Eidechse. Die Forscher hoffen, mit diesen Erkenntnissen, Medikamente zu entwickeln die eine Knorpelneubildung unterstützen.



 Mehr über Arthrose erfahren Sie in unserem Dossier [arthrose.avogel.ch](http://arthrose.avogel.ch).



## A.Vogel Pflanzenkalender 2020

Der A.Vogel Pflanzenkalender zeigt im kommenden Jahr faszinierende Pflanzen. Der Wandkalender in der Grösse von 42 x 42 Zentimeter kann beim Verlag A.Vogel unter der Telefonnummer +41 (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (Bestellnummer 207, S. 43) oder unter [www.avogel.ch](http://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.

 Hier bequem online bestellen:  
[shop.avogel.ch](http://shop.avogel.ch)