

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**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:** 02.05.2026

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

## Sportliche Menschen haben ein geringeres Risiko für Glaukome

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmässig laufen oder mit dem Fahrrad fahren, seltener an einem Glaukom (Grüner Star) erkranken als inaktive Personen. Laut der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) führt die sportliche Betätigung zu einer Senkung des Augeninnendrucks, dem grössten Risikofaktor für einen Grünen Star.

Der Sehnervenkopf sportlicher Menschen ist besser durchblutet, ferner stimulieren körperliche Aktivitäten zentrale neuronale Reparaturmechanismen, so dass die Senkung je nach vorausgegangener sportlicher Intensität zwischen zehn Minuten und zweieinhalb Stunden anhält. Ob Sport auch das Fortschreiten des Augenleidens und den drohenden Sehverlust abwenden kann, ist indes noch nicht sicher zu beurteilen. Augenärzte empfehlen, ab dem 60. Lebensjahr einen jährlichen Sehnervencheck durchzuführen.



## Buchtipps

Soll man vorsorglich synthetische Vitamine schlucken? Braucht es täglich extra Antioxidantien? «Wirklich ALLES über Nahrungsergänzungsmittel» verspricht das Buch von Apothekerin Christine Gitter im Untertitel. Nun, man kann geteilter Meinung sein, ob auf 304 Seiten tatsächlich *alles* zu dem Thema Platz findet. Was der Autorin hervorragend gelingt,



ist, ein umfassendes Verständnis für die Wirkweise, den Nutzen bzw. Nicht-Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln zu schaffen – auf sehr unterhaltsame Weise und auf aktuellem Stand der Forschung. Von «Vitamin A» bis «Zink» lässt sich der Übersichtsteil im Buch wie ein Lexikon nutzen, eingeteilt in Grundwissen (wofür nötig, worin enthalten), Apothekerwissen (Wechselwirkungen, Nebenwirkungen) und Bonuswissen (spannende Details), ergänzt mit Mengentabellen. Eingängig vermittelt Gitter zudem, wie man als kritischer Konsument hinter die Fassade von Statistiken und Studien blickt.

**«Ist das gesund oder kann das weg?» von Christine Gitter, Droemer Knauer Verlag, 2020**

ISBN: 978-3-426-27808-6

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



1000 Jahre  
altes Rezept wirkt

Zu gleichen Teilen Knoblauch, Zwiebeln, Wein und Ochsen-galle: Daraus bestand eine im 1000 Jahre alten Rezeptbuch «Bald's Leechbook» beschriebene Augensalbe. Forscher der University of Warwick konnten in einem Experiment zeigen, dass die Augensalbe tatsächlich krankmachende Bakterien wie *Staphylococcus aureus* abtötet oder zumindest stark reduziert – und sie wirkt sogar gegen multiresistente mikrobielle Biofilme. Neu für die Forscher war, dass die Wirkung auf bereits bekannten, einzeln indes wenig effektiven Inhaltsstoffen beruhte. Knoblauch ist zwar schon länger für seine antimikrobiellen Eigenschaften bekannt – gegen die Bakterien konnte das Gewächs allein aber nicht viel ausrichten. Erst die Kombination mit den anderen Zutaten führte zum Abtöten der Keime.

Da sich die Medikamentenforschung zumeist nur auf einzelne Stoffe konzentriert, könnten so wirksame Verbindungen übersehen werden, schreiben die Wissenschaftler.

## Schmerzmittel aus Pilzen?

Nicht nur angesichts der sogenannten Opioidkrise in den USA ist es dringend geboten, bessere Schmerzmittel mit geringerem Suchtpotenzial zu entwickeln. Im Jahr 2017 waren Zehntausende Menschen durch opioidhaltige Schmerzmittel süchtig geworden, rund 47 000

Personen starben daran. Forscher der University of Sidney haben mithilfe eines Pilzes aus der *Penicillium*-Art einen vielversprechenden Ansatz gewählt. Der Pilz produziert Aminosäuren, die den vom Menschen bekannten Endomorphinen (körpereigenen Opioiden) ähneln. Diese

Über **40%**

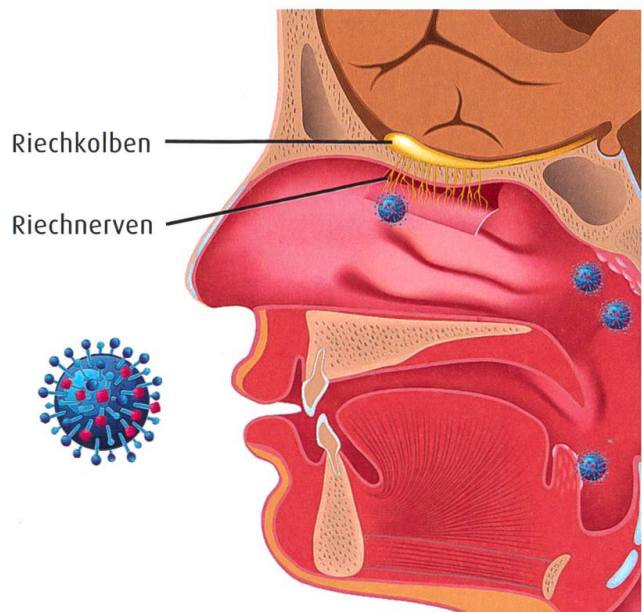
... weniger des Treibhausgases Distickstoffmonoxid ( $N_2O$ ) lassen langfristig biologisch bewirtschaftete Ackerböden pro Hektar in die Luft ab, verglichen mit konventionell bewirtschafteten Böden.

## Negative Denkmuster erhöhen Demenzrisiko

Sich wiederholende negative Denkmuster (engl.: repetitive negative thinking, RNT) können laut Forschern aus Grossbritannien den geistigen Verfall befördern und zu mehr alzheimer-typischen Ablagerungen in den Nervenzellen des Gehirns führen. Ob sich mithilfe einer kognitiven Therapie die negativen Gedankenkreise beeinflussen lassen und damit das Alzheimer-risiko senken lässt, müssen allerdings klinische Studien erst noch zeigen.

### Warum Grippeviren nicht ins Gehirn gelangen

Die menschlichen Riechzellen sind Teil der Riechschleimhaut in der oberen Nasenhöhle. Sie sind über Riechnerven direkt mit einer Region im Gehirn verbunden, die für den Geruchssinn zuständig ist (Riechkolben). Würden Riechzellen von Influenzaviren befallen, könnten diese theoretisch weiter bis ins Gehirn vordringen. Warum das nicht passiert, konnten US-Mediziner im Mausmodell zeigen: Während schleimbildende Zellen oder Zellen mit Flimmerhärchen eine Infektion mit Grippeviren meist nicht überstehen, waren fast 80 Prozent der Riechzellen nach spätestens zwei Tagen virenfrei. Riechzellen verfügen damit offenbar über eine effektivere Immunabwehr als normale Schleimhautzellen. Die Forscher glauben, dass das Gehirn so vor möglichen Infektionen geschützt wird.



Alles zur Erkältungsprävention finden Sie auf unserer Webseite: [www.avogel.ch/erkaeltungen](http://www.avogel.ch/erkaeltungen).

### Bei Reizblase auch Beckenbodentraining probieren

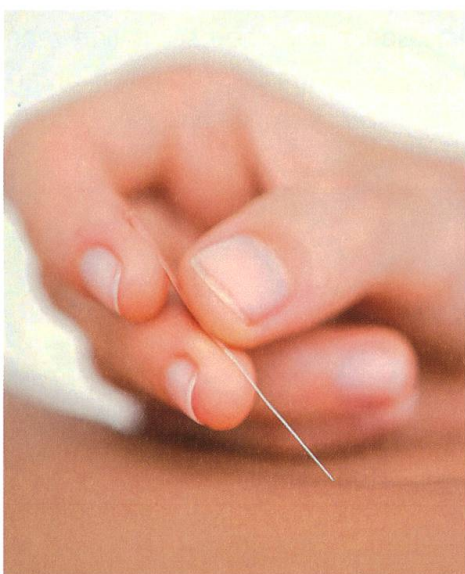


Betroffenen mit der Diagnose Reizblase werden oft vorschnell Medikamente verschrieben, ohne dass vorher konservative Methoden in Betracht gezogen wurden. Eine Studie im Fachblatt «JAMA Internal Medicine» kommt zu dem Schluss, dass eine Behandlung mit Medikamenten in Kombination mit Beckenbodentraining sowie Strategien zur verzögerten Blasenentleerung besser wirkte als eine rein medikamentöse Therapie. Die Forscher hatten hierzu über 200 männliche Probanden mit einem durchschnittlichen Alter von 63 Jahren untersucht, die mehr als neun Mal pro Tag die Toilette aufsuchen mussten.

## Wirksamkeit von Akupunktur erklärt

Forscher der Med Uni Graz haben nun eine Erklärung dafür gefunden, warum sich in vielen Studien eine Akupunkturbehandlung nur unwesentlich von einer Scheinbehandlung unterscheidet. Je häufiger die Nadeln bei den Kontrollgruppen in Hautareale gestochen wurden, die nahe an bereits zuvor bei den Patienten für die Behandlung genutzten Stellen lagen, desto weniger unterschieden sich auch Scheinakupunktur und klassische Akupunktur.

Die klassische Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin besagt, dass etwa zwei Zentimeter abseits des Akupunkturpunktes bzw. des entsprechenden Meridians keine Akupunkturwirkung mehr zu erwarten sei. Die Unkenntnis der Bedeutung der segmentalen Struktur für die Akupunktur hat bei vielen Untersuchungen dazu geführt, dass der Wirkeffekt der Akupunktur in früheren Studien als gering eingestuft wurde.



„Wie sonderbar, dass man lieber die Krankheiten und die Nachteile in Kauf nimmt, als sich auf natürliche Ernährung umzustellen!“

Alfred Vogel



## Neue Leitlinien bei Reizdarm

Die Behandlung des Reizdarmsyndroms bedarf einer interdisziplinären Zusammenarbeit, da für eine Diagnose andere Krankheiten ausgeschlossen werden müssen. An der kürzlich überarbeiteten Leitlinie waren denn auch 22 Fachgesellschaften beteiligt. Die Experten empfehlen, auf sogenannte FODMAP (fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole) zu verzichten bzw. deren Konsum einzuschränken. Diese Stoffe zählen zu einer Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden.

Die Phytotherapie sowie komplementäre Verfahren haben in der Leitlinie eine Aufwertung erfahren, was sich beispielsweise in der Empfehlung für Pfefferminzöl gegen Schmerzen und Blähungen sowie für warme Kümmelaufgaben gegen generelle Symptome widerspiegelt.