

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 1-2

**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**

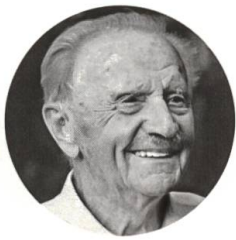
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.05.2026

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



„Die Natur beschenkt nur nach ihrer Art und lässt sich nicht betrügen.“

Alfred Vogel

### Psychotherapie wirkt sich auch auf das Immunsystem aus

US-Wissenschaftler konnten in einer Übersichtsarbeit zeigen, dass sich psychotherapeutische Interventionen wie z.B. kognitive Verhaltenstherapie, Psychoedukation sowie Kombinationen verschiedener Methoden auch positiv auf das Immunsystem auswirken. Anhand verschiedener Parameter (u.a. C-reaktives Protein, pro- und antiinflammatorische Zytokine, Immunzellzahlen, Anzahl der Antikörper sowie die Aktivität natürlicher Killerzellen) konnte gezeigt werden, dass die positive Immunantwort unter einer psychosozialen Intervention gegenüber dem Ausgangswert um 14,7 Prozent zunahm und sich die schädliche Aktivität um 18 Prozent verringerte – dies im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe. Die kombinierten Verfahren sowie die kognitive Verhaltenstherapie zeigten die grössten Effekte. Die Zusammenhänge liessen sich noch ein halbes Jahr nach dem Ende der Intervention nachweisen.



Was Sie alles zur Stärkung Ihres Immunsystems tun können, haben wir auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) unter dem Stichwort **Immunsystem** zusammengestellt.

### Buchtipp

Eifrig putzen, Zahnseide verwenden, regelmässig zur Dentalhygiene: Diese Ratschläge zur Zahnpflege kennen wir zur Genüge. Für die beiden Zahnärzte und Forscher Dr. Johan Wölber und Dr. Christian Tennert ist ein ganz anderer Ansatz entscheidend: die Ernährung! Sehr schlüssig legen sie dar, wie Karies und andere Zahn- und Zahnbetterkrankungen mit ungünstigen



Ernährungsgewohnheiten zusammenhängen bzw. wie positiv sich die Zufuhr von Ballaststoffen, Mikronährstoffen, Präbiotika und der richtigen Fette auf die Mundgesundheit auswirkt. Alles untermauert mit aktuellen Studien und gleichwohl sehr verständlich geschrieben und aufschlussreich bebildert. Damit die Erkenntnisse unverzüglich ins Handeln münden, enthält das Buch «gluschtig» bebilderte, gesunde Rezepte, die ohne grossen Aufwand umzusetzen sind.

**«Die Ernährungs-Zahnbürste» von Dr. J. Wölber, Dr. C. Tennert, Unimedica Verlag, 2020**

ISBN: 978-3-96257-173-3

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



Myrrhenbaum ist die Arzneipflanze 2021

Der interdisziplinäre Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» hat den Myrrhenbaum zur Arzneipflanze des Jahres 2021 gekürt. Für rituelle und medizinische Zwecke ist die Verwendung des aromatischen Harzes bereits in den frühesten Aufzeichnungen belegt. Der aus der Familie der Balsambaumgewächse stammende Myrrhenbaum (*Commiphora myrrha* oder *molmol*) ist in den Trockengebieten des nordöstlichen Kenias und östlichen Äthiopiens, in Dschibuti/Somalia sowie auf der arabischen Halbinsel heimisch. Myrrhe wirkt adstringierend, entzündungshemmend und antimikrobiell – vor allem bei Entzündungen der Haut sowie der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich.

Aber auch bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa kommt das Baumharz zur Anwendung. Weltweit wird der Myrrhenbaum intensiv erforscht.

## Bei Sjögren-Syndrom Selenmangel beachten

Das Sjögren-Syndrom ist eine chronisch verlaufende Autoimmunerkrankung, bei der die Immunzellen besonders die Speicheldrüsen und Tränendrüsen angreifen. Auf dem Deutschen Rheumatologiekongress 2020 präsentierten Forscher aus Hannover eine Studie, in der sie bei Patienten mit primärem Sjögren häufig einen Selenmangel (unter 0,63 Mikromol pro Liter) feststellten. Das betraf über 22 Prozent der Probandinnen und trat vermehrt im Zusammenhang mit einer Polyneuropathie (Schädigung der Nerven) auf.

6 m

...lang kann der Hopfen (*Humulus lupulus*) werden. Das ist Rekord für die grösste einheimische Wildstaude.



## Risiko Darmspiegelung im hohen Alter

Die Darmspiegelung (Koloskopie) hat sich als Diagnostik bei Darmkrebsvorstufen bewährt. Sie birgt aber auch Risiken, vor allem für Personen im hohen Alter. Eine kanadische Studie hat hierzu rund 38 000 Fälle ausgewertet. Das Ergebnis: Die Komplikationsrate ist bei über 75-Jährigen mehr als doppelt so hoch wie bei Jüngeren. Komplikationen können Blutun-

gen, Verletzungen der Darmwand, Narkose-Unverträglichkeit oder Herz-Kreislauf-Probleme sein. Entscheidend dabei ist nicht das Alter an sich, sondern wie fit eine Person ist. Die individuelle Situation der Betroffenen spielt eine wesentliche Rolle, um das Risiko gegen den möglichen Nutzen der Koloskopie abzuwägen. Bei dem Eingriff werden meist auch gleich

Polypen entfernt, die sich zu einem Krebs entwickeln könnten. Einer weiteren kanadischen Studie nach werden knapp 14 Prozent der Polypen (zwischen 1 und 20 mm) nicht vollständig entfernt. Patienten im entsprechenden Alter sollten die Risiken der Untersuchung darum mit ihrem Arzt besprechen.

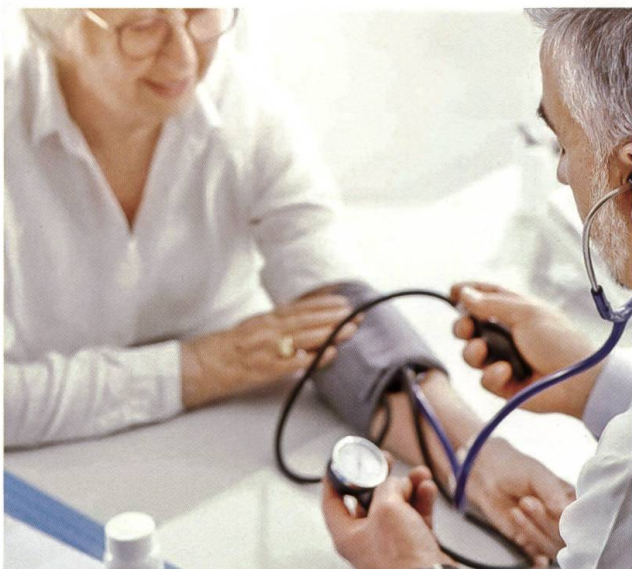
## Bluthochdruck bei Senioren richtig messen

Laut den Autoren der ESC/ESH-Leitlinie zur Behandlung der Hypertonie bei Senioren sollten folgende Punkte beachtet werden:

- \* Blutdruckmessung grundsätzlich im Sitzen durchführen (nach ca. fünf Minuten in einer ruhigen Umgebung).
- \* Zusätzlich auch im Stehen messen (nach einer und nach drei Minuten, nachdem sich der Patient aus liegender Position erhoben hat). Auf diese Weise kann eine lageabhängige (orthostatische) Hypertonie ausgeschlossen werden.
- \* Arm frei machen, jeweils an beiden Armen messen.
- \* Drei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchführen. Bei Abweichungen um mehr als 10 mm Hg nochmals nachmessen, ansonsten werden die Werte der beiden letzten Messungen gemittelt.

Die arterielle Hypertonie sollte ausschliesslich auf der Basis von wiederholten Praxismessungen oder einer 24-h-Blutdruckmessung und/oder häuslichen Selbstmessungen diagnostiziert werden.

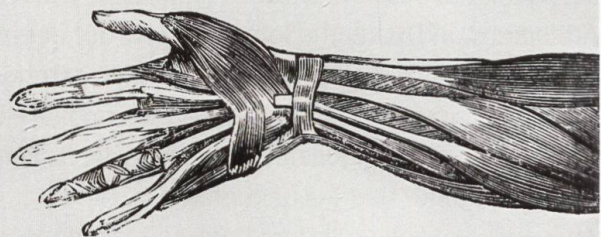
Zielwerte für fitte Senioren über 65:  
130–139/70–80 mm Hg.



## Mensch und Forschung: Spannende Entdeckungen

### Mehr Personen mit dritter Armarterie

Laut Forschern der australischen Flinders University ist der Anteil an Menschen mit einer dritten Armarterie (Median-Arterie) seit dem 19. Jahrhundert von zehn auf heute 30 Prozent gestiegen. Normalerweise bildet sich diese in der achten Schwangerschaftswoche zurück. Warum sie bei einer steigenden Zahl von Personen erhalten bleibt, ist bislang unklar. Die **zusätzliche Arterie** verbessert die Durchblutung des Arms, erhöht aber auch das Risiko für ein Karpaltunnelsyndrom.



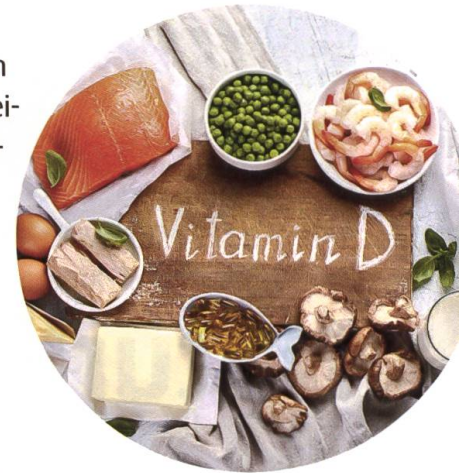
### Neues Organ im Nasenrachenraum?

Wissenschaftler des Niederländischen Krebsinstituts in Amsterdam haben im Nasenrachenraum eine **neue Speicheldrüse** entdeckt. Bislang waren drei grosse, paarige Hauptdrüsen bekannt, nun wurde an der Rückseite des Nasenrachenraums ein weiteres Paar entdeckt. Die knapp vier Zentimeter langen Drüsen könnten sogar als neues Organ gelten, sofern sie aus mehr als einem Gewebetyp bestehen sollten. Es wird vermutet, dass sie der Befeuchtung des Nasenrachenraums und des Eingangs der Ohrtrompete (Eustachische Röhre) dienen.

## Vorsicht bei Vitamin-D-Supplementation

In der Winterzeit kursieren wieder allerhand Angebote für Nahrungsergänzungsmittel, die bisweilen jedoch zur Verunsicherung beitragen. Ein Beispiel hierfür ist Vitamin D. Zwar gilt ein Vitamin-D-Mangel in den nördlichen Breiten und besonders im Winter als weit verbreitet, die tägliche Einnahme hochdosierter Präparate über einen langen Zeitraum ohne ärztlich festgestellten Mangel

kann jedoch schwerwiegende Folgen haben. Eine Überdosierung kann zu einer Hyperkalzämie und im schlimmsten Fall zu Nierensteinen und Nierenverkalkungen führen. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen empfiehlt nicht mehr als 20 Mikrogramm (= 800 i.E.) Vitamin D pro Tag für über 60-Jährige, für Jüngere gelten maximal 15 Mikrogramm (= 600 i.E.).



## Alzheimer-Plaques: Naturstoff an der Ginsengwurzel wirkt

Der an den Ginsengwurzeln entdeckte Naturstoff Rhizolutin könnte Ausgangspunkt eines neuen Alzheimermedikaments sein, berichten Forscher der Nationaluniversität Seoul. Rhizolutin wird von Bakterien produziert, die im Boden nahe der Ginsengwurzel leben und Rohstoffe der Pflanze für die Herstellung des Stoffes nutzen. Dabei ähnelt das Rhizolutin-Molekül den Medikamenten, welche die Alzheimer-typischen Ablagerungen aus fehlgefalteten Amyloid-Beta- und Tau-Proteinen auflösen. Tests mit Mäusen ergaben, dass Rhizolutin zu einer signifikanten Auflösung von Proteinplaques und den Tau-Proteinen führt. In menschlichen Zellkulturen hemmte Rhizolutin immerhin die durch die Plaques verursachten Entzündungen sowie das Absterben der Zellen.

## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Führungen sind ab dem 1. April 2021 wieder möglich. Anmeldungen werden bereits jetzt entgegengenommen.

### Anmeldung & weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4,

9325 Roggwil TG

Michaela Knus,

Tel.: +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: [m.knus@avogel.ch](mailto:m.knus@avogel.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

