

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**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:** 10.01.2026

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

## Hilft Zink gegen Erkältungen?

Die Frage, ob Zink gegen Erkältungen hilft, wurde immer wieder kontrovers diskutiert. Einer neuen Meta-studie im «British Medical Journal» zufolge kann die Zinkeinnahme die Schwere und Dauer von Erkältungen reduzieren. Ab dem dritten Tag verzeichneten die Probanden eine signifikante Linderung der Beschwerden; Fieber und grippeähnliche Symptome traten seltener auf als bei Teilnehmern mit Placebo. Ausserdem verdoppelte sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkältung nach einer Woche vorbei war. Die vorbeugende Wirkung von Zinkpräparaten bei Erkältungen war aufgrund fehlender Daten nicht signifikant. Welche Dosierungen, Verabreichungswege und Formulierungen am effektivsten sind, konnte die Studie nicht zeigen. Ein Zinkmangel ist eher selten und tritt vorwiegend im Rahmen von Diäten und Fastenkuren sowie bei vegetarischer und veganer Lebensweise auf.

### Empfohlene Zink-Tagesdosis:

Männer: 14 mg, Frauen: 8 mg

### Gute Zinkquellen:

*pflanzlich:* Linsen, Erd- und Paranüsse, Kürbiskerne, Weizenkeime und Haferflocken  
*tierisch:* Austern, Eier und Fleisch



Mehr über Zink erfahren Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Zink.



„Wir müssen uns vor Mangelerscheinungen zu schützen suchen, da der Mangel an Vitalstoffen die natürliche Abwehrkraft gegen Infektionskrankheiten vermindert.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Schnell mal nachschlagen, was bei Husten, Bauchweh, Herzbeschwerden hilft? Dazu ist die neu aufgelegte «Schweizer Naturapotheke» genau das richtige Compendium.



Unter «Beschwerden von A bis Z» findet man neben über 100 Symptombeschreibungen und Hintergrundinformationen bewährte Naturheilverfahren und -anwendungen zur äusserlichen

wie innerlichen Behandlung – alles sehr übersichtlich und gut verständlich dargestellt. Aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung («Wann zum Arzt?») werden aufgezeigt.

Klassische Heilmittel und moderne Alternativen sind fundiert beschrieben. Praktisch: die Checklisten für die naturheilkundliche Hausapotheke. Ein eigenes Kapitel ist der Behandlung von Kindern (ab zwei Jahren) gewidmet. Auf einer Seite zu Beginn des Buches wird auch das Wirken von Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel gewürdigt.

**«Schweizer Naturapotheke» von Ruth Jahn, Beobachter Verlag, 2021, 312 Seiten**

ISBN: 978-3-03875-380-3

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





## Grüntee: Richtige Konzentration zählt!

Den Katechinen ECG und EGCG, enthalten z.B. in Grüntee, wird eine antioxidative Wirkung zugeschrieben, die Sauerstoffradikale entgegenwirken und so vor Schäden an Zellen oder der DNA schützen soll. Doch Wissenschaftler der ETH Zürich und der Universität Jena konnten anhand des Fadenwurms *C. elegans* feststellen, dass die beiden Substanzen den oxidativen Stress zunächst kurzfristig erhöhen. Erst danach werden bestimmte Gene aktiviert, welche die freien Sauerstoffradikale unschädlich machen. Dieser Mechanismus ist bereits aus dem Sport und vom Fasten bekannt. Auch hier erhöht sich zunächst der oxidative Stress, bis die körpereigenen Enzyme aktiv werden. Dieses «Trainingsprogramm», das unabhängig vom Immunsystem funktioniert, lässt sich allerdings nicht beliebig ausweiten. Wer hoch dosierte Katechine in Form von Grüntee-Extrakten einnimmt, riskiert, die Mitochondrien dauerhaft zu schädigen – bis hin zum Zelltod. In niedrigen Dosen oder als Getränk kann Grüntee hingegen seine positiven Eigenschaften entfalten.

## Besseres Wohlbefinden dank Obst und Früchten

Dass sich der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse auch positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt, ist hinlänglich bekannt. Forscher der «Norwich Medical School» aus Grossbritannien konnten diesen Zusammenhang auch im Rahmen einer Beobachtungsstudie an über 10 000 Schülerinnen und Schülern zeigen. Hierzu verwendeten die Forscher etablierte Messgrößen zur Bestimmung der psychischen Gesundheit. Sekundarschüler kamen durchschnittlich auf 46,6 von 70 Punkten. Verglichen mit Sekundarschülern, die kein Obst und Gemüse verzehrten, zahlte sich der Verzehr von fünf oder mehr Portionen mit einem Plus von 3,73 Punkten aus. Wie bei Beobachtungsstudien üblich, können lediglich Zusammenhänge, jedoch keine Ursache-Folge-Wirkung aufgezeigt werden.

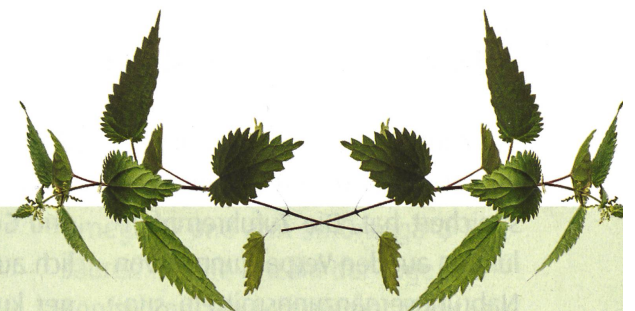
➔ Mehr über den Zusammenhang von Stimmung und Ernährung lesen Sie auf Seite 22.

## Brennnessel: Heilpflanze des Jahres 2022

Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Grossen Brennnessel (*Urtica dioica* L.) waren der Grund für die Jury des NHV Theophrastus, ihr den Titel «Heilpflanze des Jahres 2022» zu verleihen. Die gesamte Pflanze enthält Wirk-

stoffe, welche Beschwerden lindern können; sie lässt sich quasi das ganze Jahr über finden und verwenden. Die im deutschsprachigen Raum vorkommenden vier Brennnessel-Arten sind neben der *Urtica dioica* die Kleine Brennnes-

sel (*Urtica urens*), die Röhricht-Brennnessel (*Urtica kioviensis*) und die aus dem Mittelmeerraum eingeschleppte Pillen-Brennnessel (*Urtica pilulifera*). Alle werden ähnlich verwendet.





## Kalte Güsse stärken das Immunsystem

Die Kneippschen Güsse aktivieren den Stoffwechsel, stabilisieren den Kreislauf und regen das Immunsystem an. Wissenschaftler aus München konnten im Journal «Complementary Medicine Research» die Wirksamkeit bei Erkrankungen wie Venenleiden, Bluthochdruck, Wechseljahrsbeschwerden und Schlafstörungen belegen. Auch bei gesunden Probanden konnten verbesserte Immunparameter festgestellt werden.

Das bestätigt auch ein Mini-Experiment von Essener Mediziner: Bei Probanden waren nach einer Woche mit Kneippschen Güssen die Abwehrkörper (Immunglobulin vom Typ A) um 25 Prozent höher. Diese Stoffe kommen im Speichel sowie in der Mund-, Nasen- und Rachenschleimhaut vor. Sie heften sich an die Viren und verhindern das Andocken an die Schleimhaut. Ausserdem locken sie körpereigene Fresszellen an, die die Viren vernichten.



*Kneippscher Gesichtsguss:* Kalten Wasserstrahl (16 bis 17 °C) gleichmässig über das Gesicht laufen lassen, beginnend von rechts über die Stirn nach links, mehrfach wiederholen, mindestens dreimal pro Woche.



Gegenwärtig werden weltweit mehr als **32 000 Pflanzenarten** in therapeutischer und präventiver Absicht verwendet.

## Wie sinnvoll sind eigentlich Vitamintests?

Im Winter fragen sich viele, ob ihr Körper genügend Vitamine gespeichert hat. Die Zufuhrempfehlungen auf den Verpackungen von Nahrungsergänzungsmitteln suggerieren, dass diese Werte jeden Tag erreicht werden müssen. Doch diese Zahlen stellen langfristige Durchschnittswerte dar; ebenso die Referenzwerte, die jeweils nur bestimmte Kollektive einer Bevölkerung repräsentieren, aber nie die

Gesamtbevölkerung. Denn der Vitaminspiegel kann je nach Alter und Geschlecht ganz unterschiedlich ausfallen. So sind auch bei einer kurzfristigen Unterversorgung mit Vitaminen keine negativen Effekte zu befürchten, wenn man sich insgesamt abwechslungsreich ernährt. Bei veganer und unausgewogener Ernährung ist ein Bluttest auf Vitamin B12 sinnvoll, bei Schwangerschaft auf Folsäure.

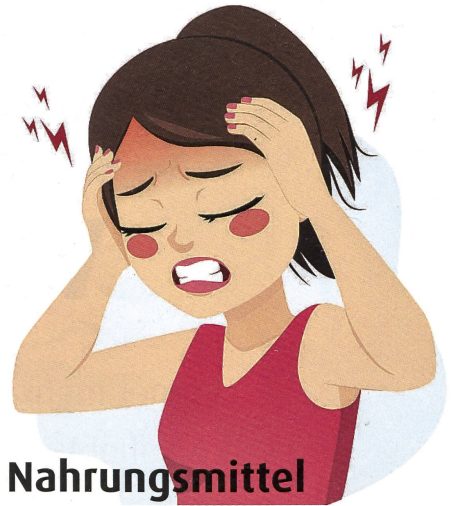
Im Winter kann es empfehlenswert sein, den Vitamin-D-Blutspiegel bestimmen zu lassen.

Um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, sind Bluttests angebracht, die Aussagen über Zahl und Gestalt der Blutzellen, die Konzentration des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie über die Schilddrüsenhormone und die Nieren- und Leberfunktion zulassen.



## Aufenthalt im Freien vergrössert Hirnsubstanz

Der Aufenthalt im Freien tut gut: Sauerstoff, die Duftstoffe des Waldes und nicht zuletzt die Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht haben nachweislich einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Was dabei im Gehirn passiert, haben Forscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung herausgefunden. Mittels Magnetresonanztomographien konnten sie feststellen, dass sich das Volumen der grauen Hirnsubstanz in einer bestimmten Gehirnregion vergrösserte, je mehr die Probanden sich im Freien aufhielten. Dieser Effekt galt unabhängig von anderen Einflussfaktoren wie Sonnenscheindauer oder körperlichen Aktivitäten. Die Hirnregion im frontalen Cortex ist an der Planung und Regulation von Handlungen und an der kognitiven Kontrolle beteiligt. Eine Verringerung dieser Substanz steht mit vielen psychiatrischen Störungen im Zusammenhang.



## Lösen Nahrungsmittel Migräneattacken aus?

Laut Migräne-Experten scheint der Einfluss süsser und fettiger Lebensmittel als Trigger von Migräneattacken eine geringere Rolle zu spielen als bisher angenommen. Laut Prof. Hartmut Göbel von der Schmerzklinik Kiel ist der Konsum dieser Lebensmittel nicht Auslöser, sondern eher Symptom einer sich anbahnenden Migräne-Episode. Studien zeigen, dass Migränepatienten einen überdurchschnittlich hohen Energiebedarf im Gehirn haben. Steht dem Gehirn nicht ausreichend Energie zur Verfügung, kommt es zur Migräneattacke.

Dass eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zur Linderung von Kopfschmerzen beitragen kann, steht aber ausser Frage. Einer Studie im «British Medical Journal» zufolge kann eine Ernährung, die reich an Omega-3- und arm an Omega-6-Fettsäuren ist, die Anzahl der Tage mit Kopfschmerzen reduzieren. Manche Probanden konnten auch den Gebrauch von Medikamenten einschränken.



Und wie sind Ihre Erfahrungen?  
Schreiben Sie uns unter:  
[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)