

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 3

**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**

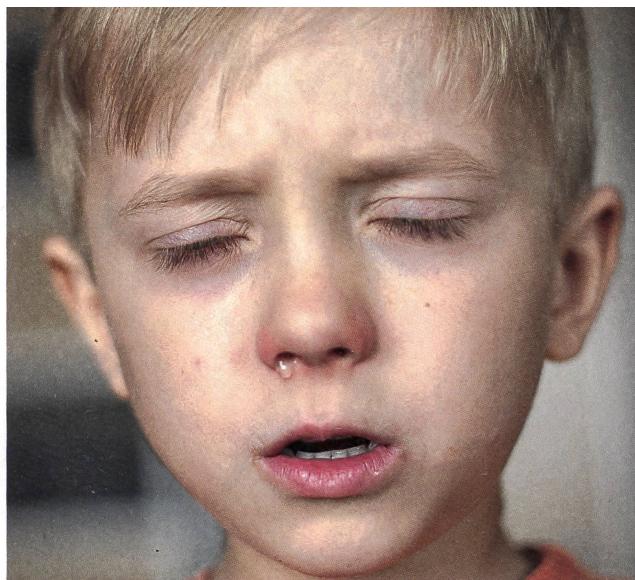
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 31.01.2026

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



## Das Immunsystem von Kindern ist stärker als gedacht

Kleinkinder scheinen einfach jedes Virus einzufangen und dementsprechend häufig unter viralen Atemwegsinfekten zu leiden. Heisst das zugleich, dass das Immunsystem von Kindern schwächer als das von Erwachsenen ist? Keineswegs, wie Forscher des Columbia University Medical Irving Center in New York herausfanden. Denn insbesondere die T-Zellen des Immunsystems reagieren bei Kindern blitzschnell und effektiv, wenn sie Kontakt mit einem zuvor unbekannten Virus hatten – und das bei geringerer Virenlast als bei Erwachsenen. Die T-Zellen vermehren sich zudem schneller und gelangen in grösserer Zahl in die Lunge. Dies ermöglicht es dem kindlichen Immunsystem, schnell auf unbekannte Erreger zu reagieren. Mit zunehmendem Alter werden immer weniger T-Zellen gebildet, was die Bekämpfung neuer Viren erschwert.

Dass Kinder dennoch krank werden, liegt daran, dass ihr Immunsystem jeweils zum ersten Mal in Kontakt mit den Viren kommt – und es verfügt im Gegensatz zum Immunsystem Erwachsener noch nicht über Gedächtniszellen, welche auf die krankmachenden Viren spezialisiert sind.



„Selbstverständlich muss es jedermann erscheinen, dass durch nachlässiges Kauen die Bauchspeicheldrüse mehr Arbeit aufgebürdet bekommt.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Besser altern, länger jung bleiben: Das Thema ist ein Dauerbrenner und beschäftigt die Forschung weltweit. Doch wie bleiben wir im Alltag mental und körperlich tatsächlich möglichst lange fit?



Andrea Flemmer und Friedrich Graf führen gekonnt durch das Dickicht zahlloser Erkenntnisse, Tipps und Trends. Zehn «Geheimnisse» lüftet das Autoren-Duo dabei.

Vieles ist zwar bekannt, liest sich in der komprimierten Form, versehen mit lebensnahen Fragen und Antworten sowie nützlichen Tabellen, noch mal sehr erkenntnisreich.

Ein Kapitel widmet sich Heilpflanzen, die gegen Altersbeschwerden helfen, ein weiteres der Selbsthilfe bei diversen Beschwerden. Apropos Selbsthilfe: Die wirklich aufbauende Botschaft dieses Buches ist, wie viel wir selbst in der Hand haben, um ein gesundes und entspanntes Leben zu führen – bis ins hohe Alter.

**«Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden» von Dr. Andrea Flemmer/Friedrich Graf, Goldegg Verlag, 2021, 240 Seiten**

ISBN: 978-3-99060-246-1

Preis: siehe Bestellkarte



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

# Mönchspfeffer ist die Arzneipflanze 2022



## Fakten & Tipps

Um **28%**

... ist die Krebs-Sterberate bei Frauen zwischen 1988 und 2017 durchschnittlich zurückgegangen. Bei den Männern gar um 39 Prozent.

## Augen-OP verringert Demenzrisiko

Die Operation des Grauen Stars (altersbedingte Eintrübung der Linse) kann laut US-Medizinern nicht nur die Sicht verbessern, sondern scheint auch das Demenzrisiko zu reduzieren. Wie sie im Fachblatt «JAMA Internal Medicine» schreiben, trat bei denen, die sich der OP unterzogen hatten, eine Demenzerkrankung um fast 30 Prozent seltener auf. Bei der Operation des Grünen Stars (Schädigung des Sehnervs aufgrund eines erhöhten Augeninnendrucks) zeigte sich dieser Effekt nicht.

Zwar ist die Studie kein Beweis dafür, dass die Augen-OP das Demenzrisiko reduziert. Die Forscher betonen aber, dass bisher keine Behandlung mit ähnlich hohem Schutzeffekt bekannt sei. Als Erklärung wird vermutet, dass eine nachlassende Sehkraft auch einen Rückzug aus dem sozialen Leben mit sich bringt, was auf Dauer die Gefahr für Demenz erhöht. Zudem nimmt die Weiterleitung neuronaler Impulse im Gehirn mit einem Grauen Star ab, was ebenfalls zur Entstehung einer Demenz beitragen kann.

Der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungs geschichte der Arzneipflanzenkunde der Universität Würzburg hat den Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) zur Arzneipflanze des Jahres 2022 gekürt. Begründet wurde die Entscheidung mit der grossen Bedeutung der Pflanze in der Kultur- und Medizingeschichte, der Forschung in der jüngeren Vergangenheit und dem Potenzial für die medizinische Nutzung. Der Lippenblütler ist vom Mittelmeerraum über Südwestasien bis hin zur Krim und Pakistan verbreitet. Die Früchte (*Agni casti fructus*) enthalten Di- und Triterpene, Flavonoide, ätherisches Öl sowie verschiedene gesättigte Fettsäuren; sie werden zur Behandlung des Prämenstruellen Syndroms (PMS), gegen das Anschwellen der Brüste (Mastodynies) sowie gegen Rhythmusstörungen der Regelblutung eingesetzt. Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass durch die Einnahme von Mönchspfeffer-Medikamenten das Hormon Prolaktin gesenkt wird, was wiederum andere Sexualhormone beeinflusst. Der Wirkmechanismus ist jedoch noch nicht vollkommen verstanden.



### Aufgepasst beim Abnehmprogramm

Wer abnehmen möchte, hat es nicht einfach: Kanadische Wissenschaftler der University of Ottawa konnten zeigen, dass sich die beim Sport zusätzlich verbrannten Kalorien nur zu 50 bis 72 Prozent in der Energiebilanz niederschlagen. Denn der Körper kompensiert diesen Mehrverbrauch zunächst, indem er den Grundumsatz herunterfährt, also in Ruhe weniger Energie verbraucht als ohne Sport. Das Gemeine daran: Je grösser das Übergewicht, desto stärker ausgeprägt ist dieser Effekt. Das bedeutet, dass der Körper für jede beim Sport verbrannte Kalorie eine halbe Kalorie im Ruheumsatz einsparen kann – also in Ruhe weniger Energie verbraucht.

Ob das Fasten vor einer anstehenden Diät hilft, wollten deutsche Wissenschaftler in einer Studie an Probanden mit metabolischem Syndrom (Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz) herausfinden. Wie sie in der Fachzeitschrift «Nature Communications» berichten, sollten sich die Teilnehmenden drei

Monate lang nach der sogenannten DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ernähren, eine Form der Mittelmeerdiet mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Die eine Hälfte der Probanden sollte vor dem Beginn der Diät fünf Tage lang fasten, die andere nicht. In der Fastengruppe registrierten die Mediziner nach Abschluss der DASH-Diät, dass Body-Mass-Index, Blutdruck und der Bedarf an Blutdrucksenkern dauerhaft niedriger blieb als in der Vergleichsgruppe.

Wer also abnehmen möchte, sollte nicht einfach irgendwelchen Ratschlägen folgen, sondern sich gezielt Hilfe in einer Ernährungsberatung suchen und den veränderten Grundumsatz beim Sport berücksichtigen.



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

## Schnelle Hilfe für den Nacken



Tipp von  
Heike Höfner,  
staatl. geprüfte  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, Autorin  
zahlreicher Sachbücher

Übungen aus:  
«Nacken & Schultern entspannen»  
von Heike Höfner, Trias Verlag  
[www.heike-hoefner.de](http://www.heike-hoefner.de)



Eine ungünstige Kopfhaltung vor dem Monitor, Tablet oder Smartphone, aber auch in vielen anderen Berufen, führt meistens zu Nackenverspannungen. Der Kopf wird nicht lotgerecht auf der Halswirbelsäule balanciert, sondern vorgestreckt. Die kleinen Nackenmuskeln, die an der Schädelbasis des Hinterkopfs zerren, werden stark überfordert und verkürzen. Dies behindert die Durchblutung und lässt das Gewebe hart und unelastisch werden. Nicht selten entstehen dadurch auch Kopfschmerzen, die vom Nacken kommen. Hier helfen Atem-, Massage- und Dehnungsübungen.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie die Hände flach auf Ihren Hinterkopf im Schädelbasisbereich, so dass die Mittelfinger in der Kuhle des Hinterkopfes liegen. Streichen Sie 10–20 Mal mit den

## Nachteile künstlicher Gelenke

Träger von künstlichen Gelenken sollten jede Infektion und Entzündung ernst nehmen, warnt die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik. Nicht nur während der Operation, sondern auch später ist grosse Vorsicht geboten. Auch kleinere Verletzungen können es Erregern ermöglichen, über die Blutbahn auf das Implantat zu gelangen. Für das Immunsystem sind grosse Teile künstlicher Gelenke nicht erreichbar, so dass schon wenige Keime ausreichend sind, um sich ungestört zu vermehren und ernsthafte Infektionen auszulösen. Rötungen und Schwellungen sowie anhaltende Belastungsschmerzen sollten daher umgehend medizinisch abgeklärt werden.

Auch die Implantate selbst könnten Nachteile mit sich bringen. Mediziner der Charité fanden heraus, dass sich Metallteile von Implantaten im umliegenden Knochengewebe ablagern können. Inwieweit dies zu einer Schädigung des Knochens beiträgt, müssen weitere Forschungen zeigen.

## Ausflüge zu A.Vogel

Fit und frisch ins Frühjahr

Frühlingstage: Mi., 6.4.,  
Fr., 22.4, Sa., 30.4.2022  
9.30 – 15.30 Uhr

Frühlingsmorgen:  
Di., 19.4.2022  
9.30 – 12.30 Uhr



### Anmeldung und Infos:

A.Vogel AG  
Grünaustrasse 4, 9325  
Roggwil TG  
Tel. +41 (0)71 454 62 42  
E-Mail: [team.roggwil@avogel.ch](mailto:team.roggwil@avogel.ch)  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

## Serie, Teil 1

### Nackenstretch

Mittelfingerkuppen von dieser Stelle am Schädelbasisknochen entlang nach aussen in Richtung Ohren. Massieren Sie Ihre Nackenmuskeln in diesem Bereich.

2. Lassen Sie anschliessend die Hände verschrankt am Hinterkopf liegen und drücken Sie den Kopf in die Hände. Stellen Sie sich gleichzeitig dabei vor, dass der Hinterkopf nach oben in Richtung Decke zieht. Halten Sie die Spannung 10–15 Sekunden, dann die Spannung reduzieren und den Kopf langsam vorbeugen, wobei die Kinnspitze in Richtung Brustbein zieht. Die Beugebewegung findet nur in der oberen Halswirbelsäule statt. Die Dehnposition 20–30 Sekunden halten und den Atem zu der Dehnung im oberen Nackenbereich fliessen lassen.

