

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

**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>**

## Weniger Zahnprobleme dank gesunder Ernährung?

Das Zähneputzen zum Entfernen des Zahnbelags (Plaque) ist eine wichtige Massnahme, um die Entstehung von Karies und Parodontitis zu verhindern. Plaque besteht aus Eiweissen, Kohlenhydraten, Phosphaten und Mikroorganismen. Siedeln sich auch andere Bakterien wie z.B. Streptococcus mutans an, kommt es häufig zu Karies.

Doch laut Forschern der deutschen Universitätszahnklinik Freiburg kommt es weniger auf die Menge des Zahnbelags an als auf dessen Zusammensetzung, wie ein Beitrag des «NDR» zeigt. Einer Studie der Mediziner aus Freiburg zufolge verbesserte sich die Zahngesundheit bei jenen Probanden, die sich nach der sogenannten Paleo-Diät ernährten (Fisch, Gemüse, Wildfrüchte, Nüsse, wenig Fleisch) gegenüber jenen, die sich typisch westlich mit Weissmehlprodukten, Softdrinks und Wurst ernährten. In beiden Gruppen durften keine Zähne geputzt werden.

Das Ergebnis: Nach vier Wochen war der Zahnbelag in beiden Gruppen gleich, doch die Entzündungswerte gingen in der Paleo-Gruppe um fast 50 Prozent zurück. Vor allem Obst und Gemüse, das reich an sogenannten Polyphenolen ist, wirkt Entzündungen entgegen. Farbintensive Sorten enthalten dabei besonders viele dieser antioxidativ wirksamen Substanzen.

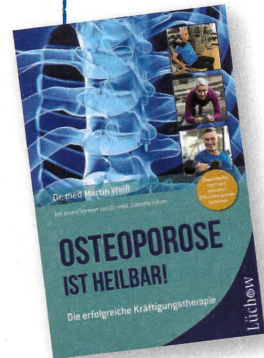


„ Vollwertige Nahrung bietet dem Menschen das,

Alfred Vogel

## Buchtipps

Im Alter werden die Knochen halt brüchiger, hört man immer wieder. Das möchte Dr. med. Martin Weiss nur bedingt so gelten lassen. Denn wenn sich eins gezeigt hat in der Forschung der vergangenen Jahre, dann der grosse Nutzen intensiver Bewegungstherapien, die selbst im hohen Alter gegen Osteoporose wirken.



Mit «heilbar» meint der Autor: Zollt man

dem Faktor Bewegung in verschiedenen Ausprägungen – vom gezielten Krafttraining bis zum Ausdauersport – die gebührende Aufmerksamkeit, so ist Osteoporose nicht einfach «Schicksal». Kümmert man sich dann auch noch um den Vitamin-D-Status und ernährt sich «knochenstark», ist schon sehr viel bewirkt.

Das Buch klärt auch über die gängigen medikamentösen Behandlungsansätze auf. Der Schwerpunkt liegt aber ganz stark darauf, was wir selbst tun können (und sollten!), um unsere Knochen lebenslang zu stärken.

**«Osteoporose ist heilbar» von Dr. med. Martin Weiss, Lütchow Verlag, 2021**

ISBN: 978-3-95883-499-6

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per

## Insulin beeinflusst die innere Uhr

Durch das Zusammenspiel sogenannter Clock-Gene wird im Körper ein 24-Stunden-Rhythmus erzeugt. Diese innere Uhr steuert beispielsweise den Stoffwechsel, den Blutdruck und die Körpertemperatur und wird vom Tageslicht, den Hormonen, Essenszeiten und der Nahrungskomposition beeinflusst.

Das gilt offenbar auch für das Insulin selbst, wie ein Forscherteam der Charité in Berlin herausfand. In Leber und Fettgewebe sorgt der erhöhte Insulinspiegel nach einer Mahlzeit dafür, dass die Clock-Gene den körpereigenen Rhythmus kurzzeitig beeinflussen. Geschieht die Essensaufnahme aber dauerhaft entgegen der inneren Uhr, kann sich das negativ auf alle anderen Prozesse auswirken. Experten gehen davon aus, dass sich dadurch das Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen erhöht.

9200

...Baumarten sollen laut einer Studie noch unentdeckt sein; das sind 14 Prozent mehr als gegenwärtig bekannt sind. Ein Grossteil wird in den feuchten Laubwäldern im Amazonasbecken vermutet.



Baldrian ist eine bekannte Heilpflanze, die in weiten Teilen Europas sowie in Russland und bis Ostasien verbreitet ist. Verwendet werden die getrockneten unterirdischen Pflanzenteile gegen Unruhe- und Angstzustände, Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit und Prüfungsangst.

Studien zur Wirksamkeit kamen bisher zu unterschiedlichen Ergebnissen. Japanisch-britische Forscher konnten nun die Wirkung nach der Durchsicht von 60 Studien bestätigen – und das für Personen zwischen sieben und 80 Jahren. Es wird vermutet, dass die Wirkung nicht auf einer Einzelsubstanz, sondern auf mehreren Wirkstoffgruppen beruht.

Baldrian enthält unter anderem ätherisches Öl, Iridoide, Sesquiterpene, Fettsäuren, Alkaloide sowie Lignane und Flavonoide. Arzneimittel auf Basis von Baldrian verbessern die Schlafqualität und beugen sogar damit verbundenen psychischen und kognitiven Erkrankungen vor. In Kombination mit anderen Pflanzen könnte sich dieser Effekt noch verstärken, schlussfolgern die Forscher.



## Cannabis-Lebensmittel: Etliche beanstandet

Cannabis-Produkte wie Kaugummis oder Schokolade erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Im vergangenen Jahr hat der Verband der Kantonschemiker- und Kantonschemikerinnen (VKCS) 100 Lebensmittel untersucht und 85 beanstandet. Kontrolliert wurden u.a. die Einhaltung der Höchstwerte von Tetrahydrocannabinol (THC) und unerlaubte Heilanzeigen von Cannabidiol (CBD). Am stärksten betroffen von den Beanstandungen waren Produkte mit hohem CBD-Anteil.

Das einzige in der Schweiz zugelassene Arzneimittel mit Cannabis darf nur im Falle von Spastiken bei Multipler Sklerose verschrieben werden. Wer aufgrund von bestimmten Symptomen Cannabis-Produkte verwenden möchte, sollte sich vorher bei einer Fachperson oder auf seriösen Internetseiten informieren.



Schweiz: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

Deutschland: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Österreich: [www.verbrauchergesundheits.at](http://www.verbrauchergesundheits.at)

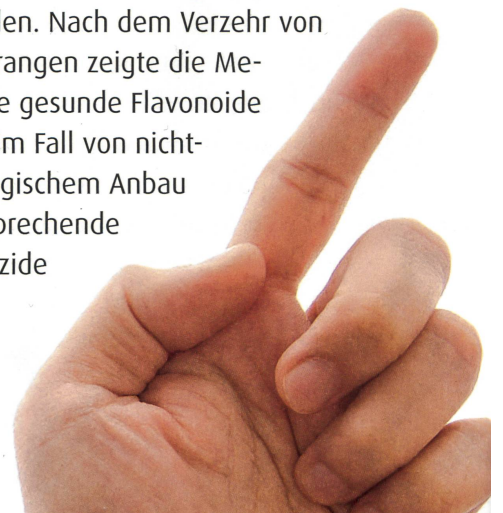
## Stillen reduziert das Risiko für Herzkrankheiten der Mutter

Einer Studie der Medizinischen Universität Innsbruck zufolge senkt das Stillen das Risiko für Mütter, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Nach der Auswertung der Daten von fast 1,2 Millionen Müttern war das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um 11 Prozent geringer – verglichen mit Frauen, die nie gestillt hatten. Das Risiko für Herzinfarkte war um 14 Prozent, das für Schlaganfälle um 12 Prozent geringer. Die Anzahl der Schwangerschaften oder das Alter bei der ersten Geburt machten dagegen keinen Unterschied. Der Effekt war am deutlichsten ausgeprägt, wenn die Frauen zwölf Monate oder länger gestillt hatten.

## Diagnostik bald per Fingerschweiss?

Die Analyse von Blut, Plasma oder Urin dient u.a. dazu, den Stoffwechsel sowie körpereigene Schadstoffbelastungen zu bestimmen. Wiener Forscher haben in der Zeitschrift «Nature Communications» nun eine Methode vorgestellt, welche diese Daten mittels Fingerschweiss erheben kann. So lassen sich Inhaltsstoffe aus Nahrung, Medikamenten bis hin zu Umweltschadstoffen und deren Verstoffwechslung bestimmen. Dabei gibt der Fingerschweiss sogar präziser Auskunft über das Vorhandensein bestimmter Biomoleküle als etwa der Speichel. *Kurios:* Bei der Überprüfung der Methode konnte nach dem Konsum von Erdbeeren ein nicht mehr zugelassenes Insektizid im Fingerschweiss nachgewiesen werden. Nach dem Verzehr von Bioorangen zeigte die Methode gesunde Flavonoide und im Fall von nicht-biologischem Anbau entsprechende Pestizide an.





## Blutdruck-Empfehlungen abhängig von Gebrechlichkeit

Ein hoher Blutdruck gilt allgemein als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Mit steigendem Lebensalter nimmt dieses Risiko aufgrund der Abnahme der Elastizität der Gefässe zu. In den Leitlinien wird daher empfohlen, bei Personen über 65 Jahren den systolischen Blutdruck medikamentös auf unter 140 mmHg zu senken.

Deutsche Wissenschaftler konnten jedoch zeigen, dass das Sterberisiko bei erhöhtem systolischen Blutdruck mit der individuellen Fitness der Probanden zusammenhängt. Sportlich aktive Personen hatten das geringste Sterberisiko, wenn der systolische Blutdruck bei 130 mmHg lag. Bei stark gebrechlichen Älteren indessen sank das Sterberisiko, wenn der Blutdruck zunahm. Das geringste Risiko bestand mit einem Blutdruck von 160 mmHg oder höher. Die Forscher erklären sich diesen Zusammenhang damit, dass ein starkes Absenken des Blutdrucks im Alter mit negativen Ereignissen wie Stürzen zusammenhängt. Ein lang anhaltender Blutdruckabfall kann beispielsweise nach dem Aufstehen zu einem erhöhten Sturzrisiko führen.

Der Nutzen einer intensiven Hypertonie-Behandlung wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Betroffene sollten daher die medikamentöse Therapie im Zusammenhang mit anderen Faktoren wie körperlicher Fitness, Bewegungshäufigkeit sowie Ernährungsverhalten besprechen.

## Kurzsichtigkeit nimmt nicht nur bei Kindern zu

Normalerweise stoppt mit dem Ende der Wachstumsphase auch eine sich verschlechternde Kurzsichtigkeit. Bei rund einem Drittel der Erwachsenen schreitet die Verschlechterung aber auch noch nach dem 30. Lebensjahr fort. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ebenso Personen mit genetischer Vorbelastung.

Die Gründe für diese Entwicklung sind noch nicht ausreichend erforscht, es wird jedoch vermutet, dass – wie bei Kindern auch – ein Zusammenhang zwischen der abnehmenden Zeit, die im Freien verbracht wird, und der Entwicklung einer Kurzsichtigkeit besteht.

### 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)

