

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 6

**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:** 11.01.2026

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

### Sonnencremes nicht mischen

Die Sommerzeit steht vor der Tür und damit auch die Frage nach dem richtigen Sonnenschutz. Sonnencremes gibt es mit chemischen und mit mineralischen UV-Filtern. Beide haben Vor- und Nachteile: Während die chemischen UV-Filter hormonwirksam sein und Allergien auslösen können, enthalten die Sonnencremes auf mineralischer Basis Nanopartikel wie Titan-dioxid oder Zinkoxid, bilden oft Schlieren und können zudem die Haut austrocknen.

Von Mischformen beider Arten ist jedoch abzuraten, wie Forscher der University of Oregon festgestellt haben. Labortests mit eigens hierfür hergestellten Sonnencremes ergaben, dass sich die Schutzwirkung um 84 bis 91 Prozent reduzierte, wenn chemische und mineralische Filter enthalten waren. Mischformen enthalten Stoffe wie Tris-Biphenyl Triazine und Bisotrizol. Auch die Toxizität für die Umwelt nahm im Vergleich zu den Sonnencremes mit nur einem Filter stark zu.

Die unterschiedlichen Sonnencreme-Arten sollten also nicht untereinander, aber auch nicht mit anderen Kosmetikartikeln, welche die genannten Stoffe enthalten, gemischt werden.

„Eine gesunde Haut ist eine wichtige Grundlage für die Gesundheit des Menschen überhaupt.“

Alfred Vogel

### Buchtipp

Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse: Dieses Dreigespann ist unschätzbar, was unsere Gesundheit angeht. Leider nehmen die Erkrankungen diesbezüglich zu und das hängt vielfach mit der falschen Ernährung (und mangelnder Bewegung) zusammen. Maria Lohmann gibt einen gut verständlichen Überblick über Funktion und Krankheiten der drei Organe – und erklärt, was man mithilfe

der richtigen Kost zur Gesundung unternehmen kann. Die Autorin informiert über die Bedeutung von Fett, Eiweissen und Kohlenhydraten und verweist auf hilfreiche Gewürze und Heilkräuter.

Eine gute Hilfe im Alltag ist der tabellarische Lebensmittel-Wegweiser, unterteilt in «vorteilhaft» und «meiden bzw. reduzieren». 80 Rezepte für eine verträgliche Ernährung machen so richtig Lust auf gesundes Essen und sind einfach nachzukochen respektive zuzubereiten.

«**Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse**» von Maria Lohmann, Humboldt Verlag, 2022, 168 S.

ISBN: 978-3-8426-3070-3

Preis: siehe Bestellkarte



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

# Heilpflanzen für die Nieren

Jeder zehnte Erwachsene leidet an einem fortschreitenden Verlust der Nierenfunktion, gekennzeichnet durch eine Nierenleistung von 15 Prozent der Norm oder darunter. Die häufigsten Ursachen sind Entzündungen und Infektionen der Nieren, Verengungen der Harnwege und angeborene Nierenkrankheiten. Als Risikofaktoren gelten neben Alter und Geschlecht auch Bewegungsmangel und Fehlernährung. Die Standardtherapie beruht auf Vorbeugung, der Verhinderung einer Verschlechterung der Nierenfunktion sowie auf der Behandlung von Folgeerkrankungen. Australische Forscher haben in einer Überblicksarbeit zusammengetragen, welche Heilpflanzen zur Behandlung einer Niereninsuffizienz infrage kommen. Hierzu zählen u.a. Extrakte von Zier- und chinesischem Rhabarber, Rotwurzel-Salbei, Ingwer sowie Traubenerne.

Um **32%**

... war das Schlaganfallrisiko geringer, wenn Personen über zehn Jahre lang täglich zwei bis drei Tassen Kaffee oder Tee tranken.

## Gerade sitzen ist nicht unbedingt gesund

Rückenschmerzen sind aufgrund von Bewegungsarmut und vieler Tätigkeiten, die im Sitzen ausgeführt werden, weit verbreitet. Oft wird angenommen, dass Sitzen mit geradem Rücken besonders gesund sei. Doch mehrere Studien kommen zu dem Schluss, dass es keine Belege dafür gibt, dass eine «schlechte» Körperhaltung zu langfristigen Schmerzen führt. Im Gegenteil: Es gibt Hinweise, dass das ständige Bemühen um gerades Sitzen Schmerzen auslösen kann. Wichtig ist nicht, wie man sitzt, sondern dass man sich zwischenzeitlich viel bewegt und über einen längeren Zeitraum nicht nur eine Sitzposition sondern verschiedene einnimmt. So werden Muskeln und Gelenke nicht einseitig belastet.

Tipp: Probieren Sie es zwischendurch mal mit hocken, knien und Schneidersitz.



### Ernährung bei Parkinson

Studien zeigen, dass sich mit der richtigen Ernährung das Risiko, an Morbus Parkinson zu erkranken, senken lässt. Und womöglich lassen sich auch die Symptome beeinflussen. Die Erkrankung bleibt lange unbemerkt. Allerdings lassen sich bei einem Teil der Betroffenen in dieser Anfangsphase Veränderungen im Mikrobiom feststellen, z.B. weisen diese Personen häufig Bakterien auf, welche die Darmwand schädigen können. Außerdem klagen viele Patienten über Verstopfung. Studien zeigen, dass sich die Mittelmeerkost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten sowie polyphenolreichen Nahrungsmitteln wie Pflanzenölen, Beeren und Grüntee positiv auf die Entwicklung und die Ausprägung der Symptome auswirkt.



### Burn-out: Hilft Akupunktur?

Burn-out ist ein Zustand körperlicher und psychischer Erschöpfung, der schleichend mit Schlafproblemen, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und zunehmender Energierlosigkeit beginnt. Mithilfe des Maslach Burn-out Inventory (MBI) kann in drei Dimensionen die Ausprägung eines Burn-outs gemessen werden: Emotionale Erschöpfung (EE), Depersonalisation (DP, Selbstentfremdung) und reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (PA). Eine kleine Studie Schweizer Forscher konnte nun zeigen, dass eine standardisierte Akupunkturbehandlung nicht nur alle MBI-Werte verbesserte: Mittels Blutproben vor und nach der Behandlung konnten auch epigenetische Veränderungen in spezifischen Genen nachgewiesen werden. Die Analyse soll helfen, die dem Burn-out-Syndrom zugrunde liegenden molekularen Dysfunktionen besser zu verstehen.

### Wie Kämpferol gegen Alters-Osteoporose wirkt

Die Alters-Osteoporose tritt verstärkt ab dem 70. Lebensjahr bei beiden Geschlechtern auf. Hauptgrund sind Bewegungsarmut, wenig Sonnenexposition sowie eine verminderte Kalzium- und Vitamin-D-Versorgung. Das Flavonoid Kämpferol wird aufgrund seiner antientzündlichen Eigenschaften schon länger im Zusammenhang mit der Behandlung von Osteoporose erforscht.

Chinesische Wissenschaftler sind nun der möglichen Wirkungsweise einen Schritt näher gekommen.

Kämpferol könnte demnach die Antwort des Körpers auf Entzündungsgeschehen regulieren, oxidativen Stress reduzieren sowie das Gleichgewicht der Konzentration von Calciummioßen in der Knochensubstanz beeinflussen. Die Wirksamkeit muss aber erst noch in klinischen Studien belegt werden. Kämpferol kommt beispielsweise in roten Weintrauben, verschiedenen Kohlarten, Ginkgo, Grapefruits, Passionsblumen, Grüntee und vielen anderen Pflanzen vor.

### Kooperierende Pilze sorgen für Arzneimitteltoleranzen

Pilzinfektionen stellen ein zunehmendes medizinisches Problem dar: Jährlich sterben weltweit mehr Menschen an im Körper verlaufenden Pilzinfektionen als an Malaria. Doch die Behandlung wird häufig durch die Ausbildung einer Toleranz gegenüber Arzneimitteln (Antimykotika) erschwert. Ein internationales Forschungsteam hat eine mögliche Ursache dafür im kooperativen Verhalten von Hefepilzen gefunden. Diese Mikroorganismen interagieren miteinander und tauschen Stoffwechselprodukte aus. Das führt dazu, dass eine Vielzahl an Wirkstoffen aus dem Zellinneren transportiert werden kann, was die Zellen gleichzeitig toleranter gegenüber antimikrobiellen Substanzen werden lässt.

### Pflanzen mit grossem Potenzial

Von vielen essbaren Pflanzen ist völlig unbekannt, welche Gehalte an Vitaminen oder anderen wichtigen Nährstoffen sie aufweisen. Laut einer Analyse von Forschern des Imperial College London existieren rund 1000 Pflanzen, die wahrscheinlich reich an B-Vitaminen sind. Darunter sind mehrere Grasarten wie der Äthiopische Hafer (*Avena abyssinica*) oder eine wilde Verwandte der Durianfrucht. Rund 25 Prozent der analysierten Pflanzen kommen weder in Botanischen Gärten noch in Samenbanken vor.



**In Europa sind  
7 bis 9 Prozent  
aller Gefässpflanzen  
(= die meisten Pflanzen ausser  
Moosen, Algen und Flechten)  
vom Aussterben bedroht.**

### Ausflüge zu A.Vogel

**Bewegungstag:**  
Sa., 11.6., 9.30–15.30 Uhr

**Tag des offenen Gartens:**  
So., 12.6., 10–16.00 Uhr

**Freundinnentag:**  
Di., 21.6.,  
9.30–15.30 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)

