

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 10

**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>**

### Immunsystem reagiert bereits beim Anblick kranker Personen

Das Immunsystem reagiert schon beim Anblick potenziell krankmachender Dinge mit der Produktion von Antikörpern der Sorte Immunglobulin A. Das fanden Forscher der Universität Hamburg heraus, indem sie Probanden Videos von verdorbenen Lebensmitteln, neutralen Landschaften oder erkälteten Personen vorspielten. Es zeigte sich, dass sich die Menge an Antikörpern im Speichel nach dem Schauen des Krankheitsvideos um 83 Prozent und nach dem Schauen des Videos mit verdorbenen Lebensmitteln um knapp 45 Prozent erhöht hatte.

Das Experiment zeigt, dass das Immunsystem auch auf visuelle Reize reagiert und eng mit Ekel bzw. der Furcht vor einer Ansteckung zusammenhängt.

Ob die Probanden auch eine erhöhte Immunität gegen Krankheitserreger aufwiesen, konnten die Wissenschaftler allerdings nicht zeigen.



Mehr übers Immunsystem erfahren Sie ab Oktober auf den Social-Media-Kanälen von A.Vogel.

# 38.5 °C

... ist unser Gehirn im Durchschnitt warm – und damit deutlich wärmer als der Rest unseres Körpers. Das Gehirn kann im Normalzustand (d.h. ohne Fieber) sogar bis zu 40 Grad Celsius heiß werden.

### Buchtipps

Immer häufiger liest oder hört man jetzt von «plant based»; in jedem gut sortierten Supermarkt gibt es Produkte mit einer solchen Aufschrift. Was im besten Sinne damit gemeint ist, erklären Laura Merten und Dr. med. Marie Ahluwalia. Ihnen ist ein hervorragendes Nachschlagewerk gelungen, das gut verständlich erklärt, was unser Körper wirklich braucht und wie wir

mit der richtigen Ernährung optimal für uns sorgen – in puncto Immunsystem, Darm, Haut und Haare sowie Hormonhaushalt. Ob es um die Wirkung von Antioxidanzien geht oder schlicht um Küchentipps, z.B. Listen unentbehrlicher Vorräte: Das Buch ist ein Schatzkästlein nützlicher Informationen. Alles ist alltagstauglich beschrieben, wissenschaftlich fundierte Informationen werden mit Praxistipps veranschaulicht, Schaubilder und Tabellen sorgen für den schnellen Überblick. Wie man aus zehn Basiszutaten feine pflanzenbasierte Gerichte zaubert, zeigen die Rezepte am Ende des Buches.

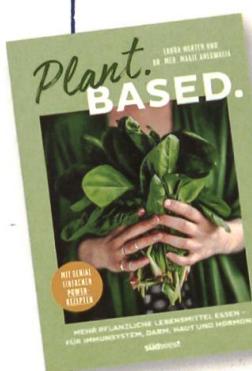
**«Plant.Based.» von Laura Merten und Dr. med. Marie Ahluwalia, Südwest Verlag, 2022**

ISBN: 978-3-517-10081-4

Preis: siehe Bestellkarte



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





## Teufelskralle in der Forschung

Die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) ist eine intensiv beforschte Arzneipflanze. Sie wird allein oder als unterstützende Therapie bei Arthrose eingesetzt. Außerdem wirkt sie aufgrund des hohen Bitterstoffgehalts appetit- und verdauungsanregend. Die Europäische Arzneimittelbehörde hat sie deshalb auch zur Linderung von leichten Verdauungsstörungen wie Völlegefühl und Blähungen sowie Appetitlosigkeit zugelassen. Die Hauptinhaltsstoffe des Samengewächses sind sekundäre Pflanzenstoffe wie Iridoid-Glycoside, Triterpene und Flavonoide.

Lange Zeit wurde angenommen, dass nur der Bitterstoff Harpagosid für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich ist. Mittlerweile weiß man, dass nicht ein, sondern mehrere, sich gegenseitig beeinflussende Stoffe in der Speicherwurzel wirksam sind. Das konnten italienische Wissenschaftler erst kürzlich in einer Studie erneut bestätigen.



„Sogar bei äußerlicher Anwendung haben sich Frischpflanzenextrakte als überlegen erwiesen.“

Alfred Vogel

## Arnika-Anbau fördert Biodiversität

Ein kürzlich gestartetes Projekt der Philipps-Universität Marburg hat den Erhalt von Magerrasen zum Ziel. Magerrasen stellen einen wertvollen Schutzraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten dar. Dabei spielt die *Arnica montana* eine Schlüsselrolle, denn «der Erhalt und die Pflege dieser Heilpflanze trägt dazu bei, dass auch alle anderen für diesen Lebensraum typischen Pflanzen und mit ihnen assoziierten Insekten, Amphibien, Reptilien und Vögel erhalten und in ihrem Bestand gefördert werden», erklärt Dr. Andreas Titze, Leiter des Botanischen Gartens der Philipps-Universität Marburg. Zusätzlich zum ökonomischen Potenzial der Heilpflanze Arnika begünstigt deren Anbau auch die Ansiedelung anderer wertvoller Medizinalpflanzen wie Breitblättriger Thymian, Echter Ehrenpreis oder Echte Betonie.

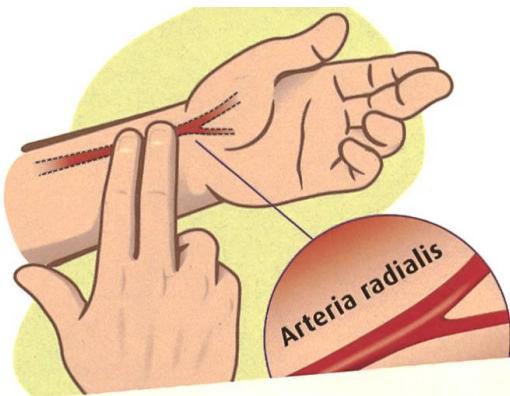


Mehr Informationen über die Heilpflanzen Teufelskralle und Arnika gibt's auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichworte: Teufelskralle, Arnika.

### Auch einer hoher Puls erhöht Risiko für Herzinfarkt & Co.

Zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt nicht nur Bluthochdruck, sondern auch ein hoher Puls. Mediziner der Uniklinik Saarbrücken konnten zeigen, dass gesunde Menschen mit einem niedrigen Ruhepuls länger leben als Menschen mit einem hohen Ruhepuls. Durchschnittlich 60 bis 90 Schläge pro Minute gelten als normale Pulsfrequenz. Dabei ist der Puls situationsabhängig (Alter, Anstrengung, und körperliche Fitness). Bei einem Puls von dauerhaft mehr als 70 Schlägen pro Minute ist das Sterberisiko um 60 Prozent erhöht, im Vergleich zu Personen mit einem Puls unter 70 Schlägen.

Das Herz ist fit, wenn zwischen Ruhe- und Belastungspuls eine grosse Differenz hergestellt werden kann.



#### Ruhepuls messen:

- \* Entspannt hinsetzen und fünf Minuten lang nichts tun.
- \* Dann mit zwei Fingern am Handgelenk die Arterie ertasten und 15 Sekunden lang die Schläge zählen.
- \* Zahl mit «4» multiplizieren.

## Schnelle Hilfe fürs Kiefergelenk



Tipp von  
Heike Höfler,  
staatl. geprüfte  
Sport- und Gym-  
nastiklehrerin,  
Autorin zahlreicher  
Sachbücher

#### Übungen aus:

«Der kleine Coach für Kiefer & Nacken: Die besten Übungen gegen Kieferknacken, Verspannungen, Zähneknirschen & Co»  
von Heike Höfler, Trias Verlag  
[www.heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)



Jeder Zweite reagiert mittlerweile mit nächtlichem Zähneknirschen oder Kieferpressen auf berufliche oder private Überforderung. Unterbewusst dient das Aneinanderreiben und die Druckausübung der Zähne als eine Art Ventil, um Stress abzubauen. Gerade die Kiefer- und Nackenmuskeln werden im Alltag oft unnötig unbewusst angespannt, verhärten und führen zu Gesichts-, Kopf- und Nackenschmerzen, Migräne oder Tinnitus. Heute sind die Forscher davon überzeugt, dass das zentrale Nervensystem das unnötige Beissen und Pressen steuert. Die Ursache dafür sind nervliche und seelische Anspannungen. Hier hilft bewusste Entspannung.

1. Kaumuskeln massieren und entspannen; angespannten Kiefer lösen: Legen Sie die Kuppen der mittleren drei Finger unterhalb des rechten und linken Jochbogens. Dort entspringen die Kaumuskeln. Streichen Sie mit den Fingern 10-30 Mal die Kaumuskeln von oben nach unten aus. Variation: Bleiben Sie mit

## Asthma begünstigt Übergewicht

Starkes Übergewicht (Adipositas) ist ein Risikofaktor für Asthma. Umgekehrt kann Asthma auch zu Adipositas führen, wie die grosse Langzeitstudie «European Community Respiratory Health Survey» zeigt. Das Risiko für Übergewicht erhöhte sich, wenn die Personen mehr als 20 Jahre an Asthma litten, Kortisontabletten einnahmen und nicht-allergisches Asthma hatten. Bewegungsmangel hatte im Vergleich zu den anderen Faktoren keinen Einfluss auf das asthmabedingte Adipositasrisiko.

## So wirken Tabletten schneller

Das Wirkungstempo von Tabletten hängt offenbar mit der Körperhaltung während bzw. nach der Einnahme zusammen. Zu dieser Erkenntnis kamen Wissenschaftler der Johns Hopkins University. Anhand eines Computermodells rekonstruierten die Forscher den Weg einer typischen Schmerztablette nach dem Schlucken bei verschiedenen Körperhaltungen. Das Ergebnis: Am schnellsten tritt die Wirkung ein, wenn man auf der rechten Seite liegt (rund 2,3-mal schneller als stehend). Dann wirken Kontraktionen, Magensaftströmungen und Schwerkraft optimal zusammen.



## Serie, Teil 4

### Kiefergelenk lockern

den Fingerkuppen auf den obersten Stellen unter den Jochbögen und üben Sie 10 Sekunden Druck aus. Wandern Sie dann langsam nach unten und üben Sie immer wieder Druck aus. Können Sie schmerzende Punkte bzw. Muskelverhärtungen erfühlen? Nehmen Sie sich Zeit zum entspannten Nachspüren.

2. Kiefergelenke lösen und mobilisieren: Legen Sie eine Hand so auf das Kinn, dass der Daumen zu einem Ohr und die anderen Finger zu dem anderen Ohr zeigen. In der Kuhle zwischen Daumen und Zeigefinger liegt das Kinn. Öffnen Sie dann den Mund leicht und schieben Sie das Kinn mit dem Daumen und dem Zeigefinger sanft hin und her. Variation: Schieben Sie das Kinn mit dem Daumen zur gegenüberliegenden Seite und halten Sie die Dehnposition 10-20 Sekunden. Dann das Gleiche mit der Zeigefingerseite. Danach sorgsam nachspüren.



CD: «Kiefer-Entspannung: Schmerzfrei & locker. Die besten Übungen» von Heike Höfner, Reihe Trias Übungen

