

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 12

**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:** 24.01.2026

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

### Pflanzenstoffe und Probiotika helfen bei Infektionen

Zu den typischen Infektionen der oberen Atemwege (Upper Respiratory Tract Infection, URTI) gehören Schnupfen (Rhinitis), Nasennebenhöhlen- (Sinusitis), Ohren- und Rachenentzündung (Pharyngitis). Dagegen können einer Überblicksarbeit des Chinese Cochrane Center vom West China Hospital of Sichuan University zufolge Probiotika eine Hilfe sein. Verglichen mit Placebo konnten u.a. die Häufigkeit und Krankheitsdauer sowie die Gabe von Antibiotika bei URTI reduziert werden.

Auch sekundäre Pflanzenstoffe können bei Atemwegsinfekten helfen. Sie haben eine antivirale, antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Das bestätigt eine Metaanalyse der Guangzhou University of Chinese Medicine. Wurden Flavonoide konsumiert, verringerte sich bei Erkältungskrankheiten beispielsweise der Cold Intensity Score (eine Mess-Skala mit zehn erkältungsbedingten Symptomen) signifikant, ebenso die Anzahl der Fehltage aufgrund von Arbeitsunfähigkeit. Auch bei Influenza konnten Symptome wie Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Erschöpfung schneller gelindert werden als in der jeweiligen Kontrollgruppe. Die Art der verwendeten Flavonoide sowie deren Dosierung unterschied sich in den einzelnen Studien, weshalb noch genauer erforscht werden muss, welche Flavonoide am besten wirken.



„Gesund leben heisst in vielen Fällen und in erster Linie, die bisherigen Lebensgewohnheiten zu ändern.“

Alfred Vogel

### Buchtipp

Es ist eine Diagnose, die alles verändert: Brustkrebs. Nun braucht es solide Aufklärung. Eben «alles, was jetzt wichtig ist». Und damit verspricht das Buch nicht zu viel. Prof. Nadia Harbeck und Ludger Wahlers haben einen grossartigen Ratgeber verfasst. Das Buch enthält fachliche Aufklärung über Brustkrebsarten, Behandlungsoptionen, Heilungschancen, soziale Fragen rund um die Erkrankung und Bewältigungsstrategien, alles auf dem neuesten Stand der Forschung. Auch komplizierte Sachverhalte, z.B. wie Zytostatika wirken, werden gut verständlich erklärt. Beleuchtet wird zudem das Thema Brustkrebs bei Schwangeren und bei Männern. Selbst wenn sich das Buch stellenweise auf das deutsche Gesundheitssystem bezieht, ist es dennoch auch für Betroffene in der Schweiz eine überaus wertvolle Hilfe. Nicht zuletzt, weil Prof. Nadia Harbeck eine der weltweit führenden Brustkrebs-Expertinnen ist.



«Brustkrebs. Alles, was jetzt wichtig ist» von Prof. Nadia Harbeck, Mosaik Verlag, 2022

ISBN: 978-3-442-39370-1

Preis: siehe Bestellkarte



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



### Weinrebe ist Heilpflanze 2023

Die Weinrebe (*Vitis vinifera*) ist vom Verein NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt worden. Weinreben werden nicht nur zu Genussmitteln verarbeitet, sondern sind auch für zahlreiche medizinisch relevante Einsatzgebiete von Nutzen. Besonders die Früchte und Kerne (siehe Oktober-Ausgabe) sind reich an antioxidativen und damit zellschützenden Polyphenolen. Aber auch die Blätter enthalten heilkräftige Stoffe. Rote Weinblätter werden u.a. bei der Behandlung von Venenleiden eingesetzt. Die etwa 60 Weinreben-Arten sind weltweit verbreitet. Für die Weinherstellung wird die Unterart Edle Weinrebe (*Vitis vinifera* subsp. *vinifera*) genutzt.

### Kuschelhormon: Auch gut fürs Herz

Werden menschliche Herzzellen durch einen Herzinfarkt oder eine Verletzung geschädigt, heilen diese nur schwer. Nicht so bei Zebrafischen: Wird ihr Herz verletzt, wächst der Herzmuskel mitsamt seinen Gefäßen schnell wieder nach. Der Grund ist, dass im Gehirn der Zebrafische eine grosse Menge des «Kuschelhormons» Oxytocin ausgeschüttet wird. Eine verstärkte Oxytocin-Ausschüttung regt bestimmte Zellen der Herzwand dazu an, sich wieder in Stammzellen umzuwandeln. Diese unreifen Vorläuferzellen können neue Herzmuskelzellen bilden und so geschädigte Herzteile reparieren helfen. Forscher der Michigan State University fanden heraus, dass dies zu einem gewissen Grad auch bei menschlichen Herzzellen der Fall ist. Die Mediziner hoffen, damit einen neuen Ansatz für die Regeneration nach einem Herzinfarkt zu finden.



### Hoher Social-Media-Konsum begünstigt psychische Erkrankungen

Forscher gehen von einem Zusammenhang zwischen der häufigen Nutzung sozialer Medien und dem Auftreten von psychischen Erkrankungen wie Depressionen aus. Laut einer Studie im «Journal of Affective Disorders Reports» ist dies jedoch nicht von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen abhängig, wenngleich Eigenschaften wie Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und

Emotionskontrolle die Schwere der Depression beeinflussen können. Eine andere Studie, veröffentlicht im «International Journal of Mobile Communications» zeigt, dass der exzessive Konsum sozialer Netzwerke den Schweregrad der Symptome bei Patienten mit Angststörung negativ beeinflusst. Dies sollte bei der Behandlung stärker berücksichtigt werden.



### Lücken im Kurzzeitgedächtnis könnten auf Demenz hindeuten

Wo sind schon wieder meine Schlüssel? Was wollte ich erzählen? Sporadische Ausfälle des Kurzzeitgedächtnisses sind normal. Tritt dies im Alltag häufiger und bereits im mittleren Alter auf, kann dies ein Hinweis auf eine spätere Demenz sein, wie eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums ergab. Probanden, die angaben, Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis zu haben, erkrankten im Laufe des 17-jährigen Beobachtungszeitraums bis zu doppelt so häufig an Demenz wie Personen, die angaben, keine Probleme zu haben. Anzeichen einer Demenz lassen sich demnach lange vor der Diagnosestellung erkennen.

Eine gesunde Ernährung kann zwar keine Demenz verhindern, aber zumindest das Risiko reduzieren.

### Futter fürs Gehirn

- \* viel trinken (Gehirnzellen schrumpfen bei zu wenig Flüssigkeit)
- \* mediterrane Küche mit viel Gemüse
- \* Haferflocken
- \* Nüsse (reich an ungesättigten Fettsäuren und B-Vitaminen)
- \* Proteine aus Eiern, Quark und Hülsenfrüchten
- \* Fisch und andere Omega-3-reiche Lebensmittel
- \* Beeren in allen Farben



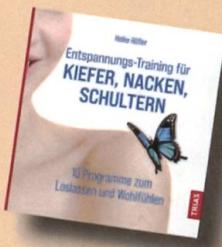
### Schnelle Hilfe für den Nacken



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

#### Übungen aus:

«Entspannungs-Training für Kiefer, Nacken, Schultern: 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen»  
von Heike Höfler, Trias Verlag  
[www.heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)



Um Nackenverspannungen entgegenzuwirken, sollten Sie zuallererst auf Ihre Haltung achten und ein neues Gefühl für die anatomisch günstige Haltung entwickeln. Wie sitzen oder stehen Sie normalerweise im Alltag? In unserem Kulturreis sieht man häufig, dass der Kopf zu weit nach vorne geschoben und die Schultern angespannt nach oben und vorn gezogen sind. Dies führt zu Verspannungen und andererseits zu Abschwächungen mancher Muskeln.

1. **Freiheit für den Nacken/Haltungsübung:** Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße stehen etwa 30 cm von der Wand entfernt. Beugen Sie die Knie ein wenig und legen Sie beide Arme neben sich an die Wand; die Handflächen zeigen nach vorne. Der Kopf berührt die Wand nur leicht. Drücken Sie zuerst die Lendenwirbelsäule gegen die Wand

# Schmerzen lindern: Was hilft gegen Kalkschulter?

Die Kalkschulter ist eine häufige Diagnose bei Schulterproblemen, besonders bei Frauen. Schmerzen können plötzlich und ohne vorausgegangene Belastung auftreten. Phasen absoluter Beschwerdefreiheit wechseln sich mit Zeiten sehr starker Schmerzen ab, was die Diagnosestellung erschweren kann.

Grund ist, dass Sehnenzellen zu Knorpelzellen umgebaut und Kalziumsalze eingelagert werden. Diese können später wieder aufbrechen und extrem schmerzhafte akute Entzündungsreaktionen auslösen. Die Kalkschulter kann u.a. per Ultraschalluntersuchung festgestellt werden. Eine Behandlung erfolgt meist konservativ, zunächst durch die kurzfristige Gabe von Schmerzmitteln sowie Kortison, wie ein Beitrag in der Sendung «Visite» des «NDR» zeigt. Außerdem kann eine Kryotherapie für Schmerzlinderung sorgen. Begleitend dazu erfolgt meist eine Bewegungs- und Dehnungstherapie zur Stärkung der Muskeln, aber auch der Faszien. Verbes-

sern sich die Beschwerden nicht, kann eine extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) helfen. Dabei werden die Kalkdepots mithilfe hochenergetischer Ultraschallwellen zertrümmert. Letzte Therapieoption ist eine Operation.

Kann die entzündete Kalkschulter wieder bewegt werden, sollten weitere Übungen das Schultergelenk beweglich halten, denn dieses neigt nach Schmerzepisoden dazu, teilweise zu versteifen. Außerdem können Schonhaltungen und Ausweichbewegungen der Schulter zu weiteren Folgeschäden führen.



## Serie, Teil 5

### Nacken lockern

(Bauchmusken anspannen, den Nabel nach innen ziehen). Schieben Sie nun das Kinn zurück und den Scheitel des Kopfes nach oben, so dass der Nacken lang wird. Gleichzeitig schieben Sie die Fingerspitzen und Schultern nach unten. Halten Sie diese Dehnposition 10–30 Sekunden und lassen Sie den Atem fließen. Es ist sinnvoll, diese Übung für eine aufrechte Haltung täglich einige Male zu wiederholen.

**2. Massage und Lösung der oberen Nackenmuskeln:** Legen Sie in der oben beschriebenen Haltung an der Wand einen kleinen Noppenball zwischen Ihren Hinterkopf und die Wand. Er sollte etwa in der Kuhle zwischen den Ohren am Schädelbasisknochen liegen. Schieben Sie die Schultern wieder nach unten und führen Sie mit dem Kopf kleine Nickbewegungen aus; später Nein-Bewegungen.



Tipp: Um die zu schwachen Rückenmuskeln zu kräftigen, drücken Sie in der oben beschriebenen Position die Arme 10–15 Sekunden gegen die Wand, dann wieder locker lassen.