

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 80 (2023)

**Heft:** 1-2

**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:** 21.02.2026

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

### Eisen aus pflanzlichen Quellen ist besser als gedacht

Eisenmangel ist weltweit der häufigste Nährstoffmangel. Besonders betroffen sind Kinder, Frauen vor der Menopause und Schwangere. Tierische Lebensmittel wie Innereien enthalten gut verfügbares Eisen ( $Fe^{2+}$ ; Aufnahmekapazität: 10 bis 20 Prozent); das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist weniger gut verfügbar ( $Fe^{3+}$ ; Aufnahmekapazität: 3 bis 8 Prozent).

Forscher haben aber kürzlich ein neues Transportsystem für Eisen aus pflanzlichen Quellen entdeckt. Das Spurenelement wird offenbar nicht nur als sogenanntes Häm-Eisen aufgenommen, sondern auch in seiner Speicherform Ferritin. Das Ferritinmolekül enthält zahlreiche Eisen-Ionen und hat offenbar wie das Häm-Eisen aus tierischen Lebensmitteln einen direkten Zugangsweg zur Darmzelle. Dabei scheint das pflanzliche Ferritin-Eisen intakt zu bleiben, da es auch nicht von den bekannten Hemmstoffen wie Phytinsäure und Polyphenolen gebunden wird.

Damit dürfte pflanzliches Eisen besser verfügbar sein als bislang vermutet. Die Fachgesellschaften empfehlen 10 mg pro Tag für Männer und 15 mg für Frauen. Die Bioverfügbarkeit lässt sich z.B. durch die gleichzeitige Aufnahme Vitamin-C-reicher Lebensmittel verbessern.



Mehr Tipps zur Eisenversorgung finden Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Eisen.



„Besonders Heilpflanzen sind Komplexe von bekannten wie auch unbekannten Stoffen, die oftmals nur als Ganzes ihre Wirkung entfalten.“

Alfred Vogel

### Buchtipps

Potenzstörungen mögen ein schamloses Thema sein für Männer, doch sie sollten ernst genommen werden. Denn sie können mögliche Vorboten gesundheitlicher Probleme sein, z.B. von Herz-Kreislauf-Ereignissen oder Diabetes. Das betrifft auch jüngere Männer. Dr. Christoph Pies stellt in diesem Buch ein ganzheitliches Therapiekonzept vor, das dem neuesten Wissensstand aus Forschung und Praxis entspricht. Der Autor gibt Trainingsimpulse und zeigt auf, wie wirkungsvoll gezieltes Beckenbodentraining sein kann. Mittels der im Buch vorgestellten Potenz-App können Männer ein zwölfwöchiges Therapieprogramm durchlaufen (in Deutschland übernehmen die Kassen die Kosten dafür; in der Schweiz sollte man nachfragen). Der niedergelassene Urologe ermuntert die «Herren der Schöpfung» ausdrücklich, sich intensiv mit ihrer Peningesundheit auseinanderzusetzen und bewusst gute Gewohnheiten zu pflegen. Denn die kommen letztlich dem gesamten Organismus zugute.



«**Potenz auf Rezept**» von **Dr. med. Christoph Pies**, **Herbig Verlag, 2022**  
ISBN: 978-3-96859-035-6  
Preis: siehe Bestellkarte



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



## Erkältungsmittel Holunderbeeren

Holunderbeeren (*Sambucus nigra*) sind als Hausmittel bei Fieber und Erkältungen bekannt, bereits antike Quellen des Mittelmeerraumes belegen deren medizinische Verwendung. Neuere Studien bestätigen diese Wirkung. So kommt eine polnische In-vitro-Studie zu dem Ergebnis, dass Extrakte aus Holunder und der Schwarzen Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*) das menschliche Influenzavirus sowie Coronaviren hemmen. Auch für die antientzündliche, antioxidative und damit zellschützende Wirkung von Holunder konnte eine portugiesische Studie Belege finden. Verwendet werden sowohl die Blüten als auch die Beeren. Enthalten sind vor allem Flavonide, Polyphenole und Phenolsäuren. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Anthocyaneen, von denen Holunder- neben Aroniabeeren am meisten aufweisen. Und: In 100 g Holunderbeeren stecken im Schnitt 65 mg Vitamin B2, 18 mg Vitamin C und 17 mg Folsäure.



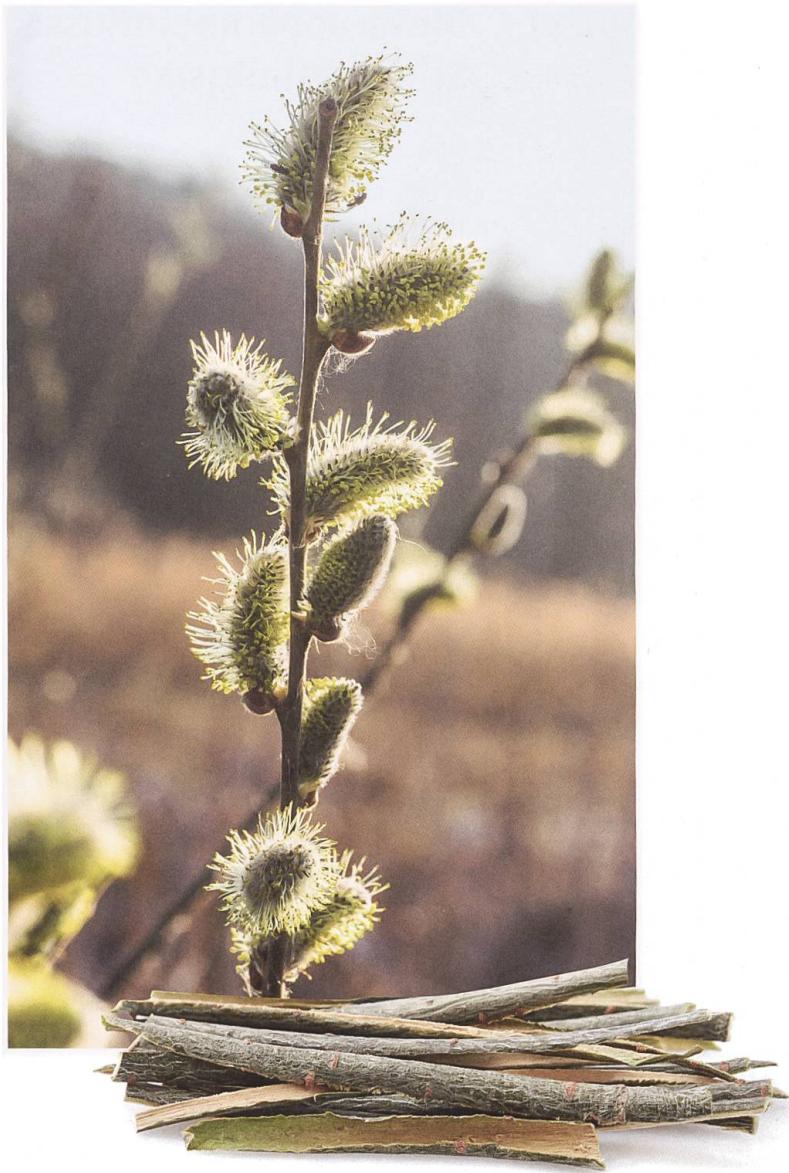
Mehr über natürliche Erkältungsmittel finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch/erkaeltungen](http://www.avogel.ch/erkaeltungen).

## rote Fruchtsäfte kurbeln Fettstoffwechsel an

Forschende der Technischen Universitäten Kaiserslautern und Braunschweig haben 20 Fruchtsäfte und Konzentrate im Hinblick auf ihre Wirksamkeit auf den Fettstoffwechsel getestet. Dabei zeigte sich, dass vor allem Fruchtsäfte aus Aronia, Cran-

berries oder Granatapfel die Kalorien- und Fettaufnahme regulieren. Bei den Probanden reduzierte sich die Kalorien- und Fettaufnahme; in der Kontrollgruppe erhöhte sich dagegen das Körpergewicht.





### Weiden: Mehr als nur Salicin

Die Gruppe der Weidengewächse umfasst etwa 450 Arten. In der Volksmedizin ist die Rinde der Weide als schmerzstillendes Mittel bekannt. Der Hauptwirkstoff Salicin war Ausgangspunkt für die Entwicklung der Acetylsalicylsäure (ASS). Eine Studie aus Irland zeigt, dass in den Weiden jedoch noch mehr bioaktive Komponenten stecken, so z.B. Catechin, Apigenin, Luteolin und Kämpferol. Alle Stoffe weisen antientzündliche oder antioxidative Eigenschaften auf, so dass die positive Wirkung der Weidenrinde über den Einzelstoff Salicin hinausgehen dürfte, wie die Autoren schreiben.

### Melatonin-Spiegel bei Gewichtsdecken erhöht

Decken mit speziell erhöhtem Gewicht, sogenannte Gewichtsdecken, sollen gegen Schlaflosigkeit und bei psychischen Problemen helfen. Diese Decken sind extra beschwert und wiegen rund zehn Prozent des Körpergewichts. Bisher fehlen allerdings die wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit. Einen möglichen Erklärungsansatz liefern Forscher der Universität Uppsala in Schweden. Demnach erhöht eine schwere Decke die Konzentration des Schlafhormons Melatonin nach dem Schlafengehen um 30 Prozent. Das Hormon reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus, indem es die Körpertemperatur und den Blutdruck senkt. Die Konzentration anderer Hormone wie z.B. des Stresshormons Cortisol oder des Bindungshormons Oxytocin blieben unverändert. Die Studienteilnehmer fühlten sich durch die Gewichtsdecken nicht schlüfriger und sie schliefen auch nicht mehr als in der Vergleichsgruppe.

Ob das ausgeschüttete Melatonin tatsächlich auch für die therapeutische Wirkung der Decke verantwortlich ist, müssen allerdings weitere Studien zeigen.





## Knochenbrüche: Lieber Ultraschall statt Röntgen?

Wenn Kinder oder Jugendliche wegen eines vermuteten Knochenbruchs des Arms oder der Hand in die Notaufnahme kommen, müssen sie nicht mehr zwingend geröntgt werden. Zu dieser Erkenntnis kommt eine Studie des Universitäts-Kinderspitals beider Basel (UKBB). Als Alternative wurde der Ultraschall direkt auf der Notfallstation verwendet. So lässt sich in vielen Fällen die oft schmerzhafte Röntgen-Prozedur vermeiden: Der verletzte Körperteil muss für das Röntgengerät nicht mehr in Position gebracht werden. Außerdem dauert der Ultraschall lediglich vier, das Röntgen dagegen 16 Minuten.

## Quinoa senkt Triglyceride

Quinoa gilt als gesundes Pseudogetreide mit einem hohen Proteinanteil, der sich wiederum aus wertvollen Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan, Cystin und Methionin zusammensetzt. Auch der geringe Fettgehalt sowie die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren Linol- und Alpha-Linolensäure machen die Körner zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Wie sich der Konsum von Quinoa auf die Blutfette auswirkt, haben iranische Forscher in einer Überblicksstudie untersucht. Demnach veränderten sich die Werte für HDL und LDL sowie für das Gesamt-Cholesterin zwar nicht. Die Aufnahme von 50 g pro Tag konnte jedoch über sechs Wochen die Triglyceride\* signifikant senken.



\*Erhöhte Werte können ein Risiko für Gefässverkalkungen anzeigen.

## Ausflüge zu A.Vogel

### Frühlingstage: Fit und frisch ins Frühjahr

Mi., 19.04. und Sa., 29.04.2023,  
9.30 Uhr – ca. 15.00 Uhr  
sowie Fr., 21.04.2023,  
9.30 Uhr – 12.30 Uhr

### Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG  
Michaela Knus, Tel.+41 (0)71 454 62 42  
E-Mail: team.roggwil@avogel.ch

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt auf unserer Webseite  
[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

