

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 7-8  
  
**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](#)

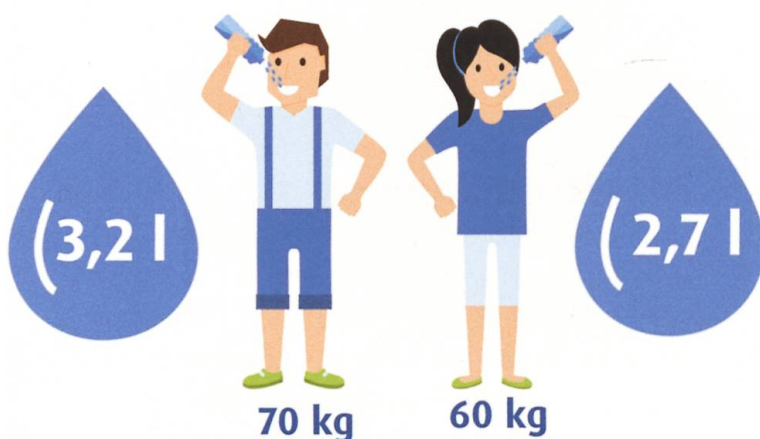
**Download PDF:** 04.02.2026

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

## Wasserbedarf variiert stark

Gerade in den Sommermonaten heisst es wieder: trinken, trinken, trinken. Doch wie viel Flüssigkeit benötigt der Körper eigentlich? Und gilt das für alle gleich? Dieser Frage gingen japanische Forscher nach, indem sie den Wasserumsatz an 5600 Menschen aus 26 Ländern massen, also wie viel Wasser in einem bestimmten Zeitraum durch neues Wasser ersetzt wird. Die Durchschnittswerte verschiedener Altersgruppen variieren demnach zwischen einem und sechs Litern am Tag. Während Neugeborene täglich 28 Prozent ihres Körperwassers umsetzen, liegt dieser Wert bei jungen Erwachsenen im Schnitt bei neun Prozent des Körperwassergehalts. Im Alter sinkt dieser Wert weiter, so dass 80-Jährige rund 0,7 Liter Wasser weniger benötigen als noch mit 30.

Den grössten Einfluss auf den Wasserumsatz hat aber der Grad körperlicher Aktivität, gefolgt vom Geschlecht, dem Wohlstandsindikator (Human Development Index) und dem Alter. Ein trainierter Sportler benötigt rund einen Liter mehr Wasser pro Tag als ein Nichtsportler. Und: Je niedriger der Wohlstand, desto mehr Wasser verbraucht eine Person am Tag, z.B. aufgrund höherer Durchschnittstemperaturen und harter körperlicher Arbeit.



Ein durchschnittlich aktiver männlicher Nicht-Sportler im Alter von 20 Jahren mit 70 kg Körpergewicht, der in einem gut entwickelten Land bei einer mittleren Lufttemperatur von zehn Grad Celsius lebt, setzt täglich etwa 3,2 Liter Wasser um. Eine 60 Kilogramm schwere Frau unter ähnlichen Bedingungen etwa 2,7 Liter Wasser.

## Buchtipp

Arbeit und Privatleben sind vom digitalen Fortschritt geprägt. Schafft man es noch, klar zu denken und effizient zu arbeiten in diesem überbordenden

Informationsdschungel?

Wie werden Kinder und Jugendliche beeinflusst? Welche Chancen bieten sich für Ältere?

Auf der Basis neuester Forschungsergebnisse setzt sich der Neurobiologe Prof. Martin Korte mit dem «digi-

talen Dauerstress» auseinander. Er beleuchtet, wie die Digitalisierung unser Gehirn und Denken verändert und zeigt auf, welche Strategien dabei hilfreich sein können. Die Balance zwischen Schaden und Nutzen hängt massgeblich davon ab, wie oft und in welchem Alter wir digitale Medien, Internet und virtuelle Inhalte nutzen.

Was Künstliche Intelligenz mit der Hirnforschung zu tun hat, ob man mittels KI bald Gedanken lesen kann und was uns fit macht für die digitale Zukunft, erläutert der Wissenschaftler präzise, anschaulich und mit kritischem Blick auf die Risiken der Digitalisierung aller Lebensbereiche, auch in puncto Medizin.

**«Frisch im Kopf» von Prof. Martin Korte, DVA, 2023, 320 Seiten**

ISBN: 978-3-421-04887-5

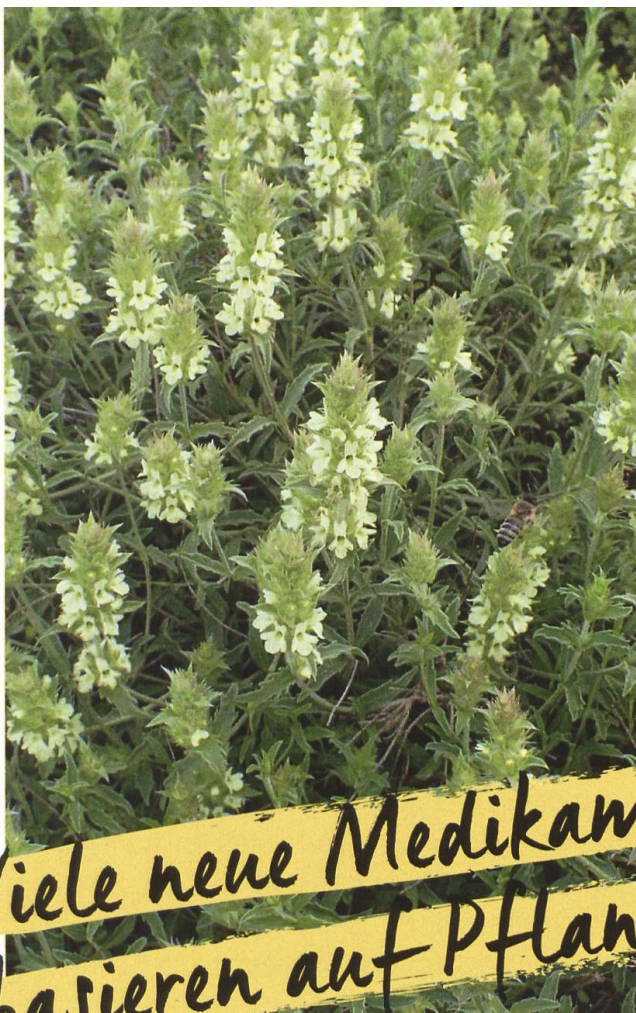
CHF: 36.90



Erhältlich im Buchhandel







Viele neue Medikamente  
basieren auf Pflanzen

Wissenschaftler vom Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum Frankfurt haben im Fachblatt «The Lancet Planetary Health» zu grösseren Forschungsanstrengungen an Heilpflanzen aufgefordert. Heilpflanzen und ihre bioaktiven Stoffe böten enorme Möglichkeiten für die zukünftige medizinische Versorgung der Menschheit. Doch von den etwa 374 000 bekannten Pflanzenarten sind bislang nur 15 Prozent chemisch und gerade einmal sechs Prozent unter pharmakologischen Gesichtspunkten analysiert. Dabei basiere jedes zweite neue Medikament der letzten 40 Jahre auf pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Die Forscher weisen auch auf die Gefahren durch den Klimawandel und den Menschen hin. Denn die Pflanzenstoffe können nur wirksam sein, wenn die ökologischen Bedingungen stimmen. Aber auch das übermässige Sammeln durch den Menschen sorgt dafür, dass manche Pflanzen kurz vor dem Aussterben stehen, wie die als griechischer Bergtee genutzten Sideritis-Arten (im Bild: Ysopblättriges Gliedkraut, *Sideritis hyssopifolia*) zeigen.



„Der Gehalt aller Wildfrüchte hängt von ihrem Standort ab, denn der Mineral- und Nährstoffreichtum des Bodens ist dabei massgebend.“

Alfred Vogel

## Welche Flüssigkeit für den Spinat-Smoothie?

Spinat ist reich an Lutein, einem sekundären Pflanzenstoff aus der Gruppe der Carotinoide, der im Zusammenspiel mit Zeaxanthin eine essenzielle Rolle beim Sehen spielt. Spinat ist auch eine beliebte Zutat in Smoothies, weshalb sich schwedische Wissenschaftler die Frage stellten, ob die für den Smoothie gewählte Flüssigkeit einen Einfluss auf den Lutein-Gehalt hat. Hierfür untersuchten sie 14 gewöhnliche pflanzenbasierte Flüssigkeiten, von denen nur vier die Freisetzung von Lutein (jeweils im Vergleich mit Wasser) begünstigten. Darunter waren Kuh- und Kokosmilch. Joghurt und Sojamilch verschlechterten die Freisetzung. Auch Erhitzen wirkt sich nachteilig aus. Ausserdem ist auf einen raschen Verzehr zu achten, da sich Lutein schnell abbaut. Wie viel Lutein der Körper mit den Getränken tatsächlich aufnimmt, konnte die Studie jedoch nicht zeigen.





### Wacholderbeeröl hilft gegen Reizmagen

Dyspepsie ist der medizinische Fachbegriff für eine Verdauungsstörung im Oberbauch. Sie äussert sich durch Beschwerden wie Völlegefühl nach dem Essen, frühes Sättigungsgefühl, Oberbauchschmerzen, Unwohlsein und Magenbrennen. Während bei der funktionellen Dyspepsie (Reizmagen) keine organischen Ursachen gefunden werden können, liegen bei der organischen Dyspepsie oft eine Refluxkrankheit oder ein Magen- oder Darmgeschwür zugrunde. Bei der Behandlung der funktionellen Dyspepsie kommen neben diversen Arzneimitteln auch pflanzliche Medikamente wie Kamille, Bittere Schleifenblume, Artischocke, Pfefferminze, Kümmel sowie Bittermittel zur Anwendung.

Das «Committee on Herbal Medicinal Products» der europäischen Arzneimittelbehörde hat auch Wacholderöl als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei dyspeptischen Beschwerden eingestuft. Insbesondere die Beeren des Gemeinen Wacholders (*Juniperus communis*) sind eine gute Quelle für hochwertiges Wacholderöl. Hauptwirkstoff ist  $\alpha$ -Pinen, ein Monoterpen-Kohlenwasserstoff, der u.a. antibakterielle, antimykotische und entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass erst das Zusammenspiel mit weiteren Wirkstoffen im Wacholder die positiven Effekte hervorruft.



## Heilsame Rezepte



©privat

Tipp von  
Nathalie  
Rosenegger,  
Praktikerin für TEM  
und Heilmasseurin in  
einem Wiener  
Krankenhaus.

aus:

«Wohlfühlen in den Wechseljahren. Mit Kräutern und Heilmitteln in Balance» von  
Nathalie Rosenegger,  
Maudrich Verlag



#### Zutaten:

100 g gemischte Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)  
80 g Leinsamen  
20 g Sesam  
50 g getrocknete Aprikosen oder Zwetschgen  
½ TL Zimt, Kardamom, Kurkuma oder Vanille  
20 ml Nachtkerzenöl  
6 EL Honig



## E-Bike fahren besser als gedacht

Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover haben anhand von fast 1900 Radfahrern untersucht, ob das unterstützte Radfahren auch einen gesundheitlichen Nutzen hat. Die E-Bike-Fahrer waren im Schnitt 135 Minuten pro Woche unterwegs, was zwei Drittel des WHO-Bewegungsziels von 150 Minuten darstellt. Die Studienergebnisse zeigen, dass Muskeln und Herz-Kreislauf-System auf dem E-Bike nahezu so intensiv gefordert werden wie beim herkömmlichen Radfahren. Und: Vielen Teilnehmenden ermöglicht das motorgestützte Fahren überhaupt erst wieder, draussen aktiv werden zu können. Da die Unfälle mit E-Bikes zugenommen haben, sind Helm und vorheriges Üben im Umgang mit den meist höheren Geschwindigkeiten wichtig.



## Ausflüge zu A.Vogel

### Freundinnentag und -morgen

Do., 17.8., und Sa., 9.9.,  
9.30 bis ca. 15.00 Uhr  
Mi., 16.8., und Sa., 16.9.,  
9.30 bis ca. 12.30 Uhr

### Lange Nacht der Bodenseegärten

Sa., 2.9., 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

### Anmeldung und weitere Infos:

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



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

## Serie, Teil 3

### Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten, bis sie einen guten Duft verströmen. Leinsamen und Sesam kurz im Mixer schroten. Trockenfrüchte fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit sauberen Händen Honig sowie Nachtkerzenöl einkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und nebeneinander in einer verschliessbaren Vorratsdose einen Tag im Kühlschrank trocknen lassen. Im Kühlschrank lagern. Der perfekte Snack für die ganze Familie.

## Nussbällchen

©Nathalie Rosenegger



Heisshunger auf Süßes? Die Powerbällchen wirken ausgleichend auf den Hormonhaushalt!