

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 9

**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:** 07.01.2026

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

### Rosmarinsäure in der Alzheimer-Forschung

Bei einer Alzheimer-Erkrankung kommt es nach und nach zur Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn, was letztendlich die Demenzsymptome hervorruft. Bei vielen Alzheimerpatienten finden sich die typischen Amyloid-Beta-Ablagerungen, also Eiweissproteine, die sich zwischen den Nervenzellen ablagern. Auch sogenannte Tau-Proteine verklumpen und lagern sich im Gehirn ab.

Forscher haben im Fachjournal «Phytotherapy Research» das Potenzial der u.a. in Rosmarin, Thymian und Oregano enthaltenen Rosmarinsäure beschrieben. Aufgrund ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden sowie der auf verschiedenen zellulären und molekularen Signalwegen beruhenden Wirkung hat die Rosmarinsäure laut den Experten ein vielversprechendes Potenzial, schützend auf das Gehirn zu wirken.

Ein entsprechendes Präparat ist allerdings noch nicht auf dem Markt.

Über

# 55 Mio.

Menschen weltweit leiden  
an Demenz  
(WHO, 2021).

### Buchtipps

Unsere Hände sind permanenter Beanspruchung ausgesetzt – und damit auf Dauer anfällig, nicht zuletzt auch durch altersbedingten Verschleiss. Doch wie

lassen sich unsere wichtigsten Alltagswerkzeuge in Form halten? Die erfahrene Physiotherapeutin Daniela Neye zeigt 31 wirksame Übungen, die sich zur Vorbeugung und Linderung spezifischer Beschwerden be-

währt haben, allesamt gut erklärt und bebildert.

Darüber hinaus beschreibt sie die häufigsten Erkrankungen der Hände, von Arthrose über Karpaltunnelsyndrom bis zur Sehnenscheidenentzündung. Die Autorin klärt über Ursachen, Diagnose und Therapiemöglichkeiten auf und gibt nützliche Alltagstipps, was man selbst für einen raschen Heilungsprozess tun kann.

Beschrieben werden auch unterstützende Therapien wie Wärme/Kälte, Blutegel, Osteopathie, Tape und mehr. Hilfreich ist zudem das Kapitel «Work-out mit Gips», getreu dem Motto: jetzt bloss nicht «einrosten».

**«Hände in Top-Form» von Daniela Neye, Trias Verlag, 2023, 168 S.**

ISBN: 978-3-432-116714-3

Im Buchhandel erhältlich





### Heilziest - vergesse- ne Medizinale Pflanze

Der Heilziest (*Stachys officinalis*) ist unter vielen Namen bekannt: Echte Betonie (*Betonica officinalis*), Floh- oder Pfaffenblume, Zahn- oder Zehrkrout. Das unterstreicht seine Bedeutung bereits in der Antike. Im europäischen Mittelalter steht er in den Pflanzenlisten der kaiserlichen Gärten Karls des Grossen und erhält so seinen Stammpfad in jedem Kloster- und Apothekergarten. Verwendet wurde er zur Spülung von Schleimhäuten bei Mund- und Rachenentzündungen, bei Erkrankungen der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, der Harnwege sowie als Analgetikum bei Schmerzen.

Im 20. Jahrhundert verschwand der Heilziest aus den Arzneibüchern, vermutlich durch die zu grosse Indikationsfülle. Seinen Platz konnte er nur in der Volksmedizin behaupten. Heute wird er hauptsächlich bei Kopf- und Nervenschmerzen, zur Verdauungsförderung und gegen Stress und Verspannungen eingesetzt. Die schöne und häufig an Bachrinnen und auf Trockenwiesen vorkommende Heilpflanze blüht von Juni bis September. Verwendet werden die getrockneten, oberirdischen Teile (Betonienkraut). Darin enthalten sind Bitter- und Gerbstoffe sowie Alkaloide wie Stachydrin, Betonicin und Turicin. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist dagegen gering. Neuere Forschungen zeigen auch antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften.

## Catechin als hilfreicher Pflanzenstoff

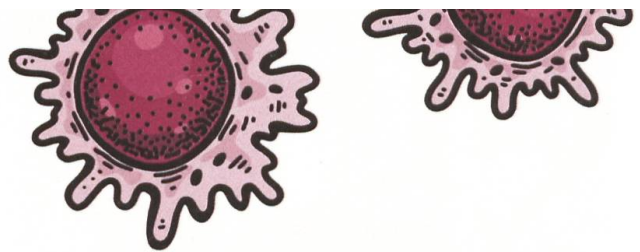
Der sekundäre Pflanzenstoff Catechin (Flavan-3-ol) zählt zur Gruppe der Flavonoide. Seine gesundheitsfördernden Eigenschaften könnten bei einer Vielzahl von Erkrankungen hilfreich sein. Aus diesem Grund hat dieser Stoff erstmals Eingang in eine Leitlinie der US-amerikanischen Academy of Nutrition and Dietetics gefunden. Und zwar nicht, um einen Mangelzustand zu beheben, sondern um die Gesundheit zu fördern. Flavan-3-ol weist ein hohes antioxidatives Potenzial auf und könnte bei

einer täglichen Aufnahme von 400 bis 600 Milligramm das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes senken. In einer Dosis bis maximal 800 Milligramm täglich könnte er sich zudem positiv auf Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel auswirken.

Das Expertengremium betont, dass sich seine Leitlinie nicht auf Supplemente, sondern auf die Aufnahme durch Lebensmittel bezieht.

Catechin findet sich u.a. in Teeblättern, Beerenobst, Äpfeln und Kakao.





### Zu niedriger Blutdruck? Das hilft!

Gegen hohen Blutdruck gibt es viele Medikamente und alternative Tipps. Doch was kann man bei zu niedrigem Blutdruck tun? Personen mit niedrigem Blutdruck kennen das meistens schon seit der Kindheit. Wer zuerst hohen und dann plötzlich niedrigen Blutdruck hat, sollte das ärztlich abklären lassen. Womöglich könnten eine Herzschwäche, Hormonschwankungen durch Schilddrüsenerkrankungen oder Probleme mit den Nebennieren dahinterstecken.

Der Blutdruck gilt als zu niedrig, wenn er systolisch unter 110 mmHg liegt. Liegen keine organischen Ursachen vor, ist für eine Behandlung entscheidend, wie sich die Betroffenen damit fühlen.

#### Tipps

- ▶ Wichtig: Zeit nehmen. Ein Glas Wasser trinken und anschließend Luftfahrradfahren. Das bewegt ca. 2 bis 3 Liter Blut zum Herzen.



- ▶ Danach aufrichten und in sitzender Position abwechselnd in die Pedale treten oder Treppen steigen.

- ▶ Nutzen Sie die Bein- und Po-muskulatur (grösster Muskel), indem Sie aufstehen und mit Blick nach vorn weiter Treppen steigen oder steppen. Dabei grosse Bewegungen machen. Auch Wechselduschen sowie Kompressionsstrümpfe helfen.



Die Tipps gab es in der Sendung «Visite» des NDR.

### Problem Eisenmangel: Immunzellen im Blick

Eisenmangel tritt bei bestimmten Patientengruppen trotz ausreichender Zufuhr des Mikronährstoffs gehäuft auf. Mit ein Grund könnte laut Wissenschaftlern der MedUni Wien sein, dass bestimmte Immunzellen im Zwölffingerdarm die Aufnahme beeinträchtigen. Diesen Darmabschnitt kontrollieren bestimmte Fresszellen (Makrophagen). Werden sie aktiviert, fressen sie das Eisentransportmolekül Transferrin weg, und die Eisenaufnahme wird gestoppt. Das Eisen verbleibt in den Darmzellen und kann nicht ins Blut gelangen. Die Forscher wollen nun herausfinden, ob diese Überreaktion auch bei entzündlichen Darmerkrankungen, Darminfektionen oder Magenschleimhautentzündungen vorkommt.



„Wenn man die Wirksamkeit der Heidelbeeren zu Heilzwecken kennt, möchte man sie nicht mehr missen.“

Alfred Vogel

# «Natürliche Vielfalt»

Ihre schönsten Fotos für die Lesergalerie 2024:  
Machen Sie mit beim Wettbewerb!

Die **Biodiversität**, also die Vielfalt an Lebensräumen, Tier- und Pflanzenarten, ist eine entscheidende Lebensgrundlage. Jeder kann in seinem persönlichen Umfeld dazu beitragen.

**Welche Vielfalt herrscht bei Ihnen im Garten, auf dem Balkon, im Blumenkasten auf der Fensterbank?** Oder gibt es Plätze in Ihrer Umgebung, wo die Natur besonders arten- und tierreich ist? Wir freuen uns auf Ihre abwechslungsreichen Bilder! Die 20 Siegerfotos werden in den «Gesundheits-Nachrichten» 2024 abgedruckt und mit 80 Franken bzw. 60 Euro honoriert. Unter den Zweitplatzierten verlosen wir je ein Exemplar des Buches «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter».

**Technisches:** Die Auflösung der Bilder sollte gross genug für den Druck sein: **300 dpi bei einer Mindestgrösse von ca. 20 × 25 cm.**

Die Wettbewerbsfotos sollten im **Querformat** aufgenommen sein und gerne die verschiedenen **Jahreszeiten** berücksichtigen.

**Bitte senden Sie digitale Bilder, CDs, Dias und Fotos bis zum 31. Oktober 2023 an:**

Verlag A.Vogel, Leserforum-Galerie,  
Postfach 63, CH-9053 Teufen, oder  
per E-Mail an:  
[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

**Stichwort: Fotowettbewerb**



## Ausflüge zu A.Vogel

### Tag der offenen Tür

Sa., 2.9., 10.00 bis 16.00 Uhr

### Lange Nacht der Bodenseegärten

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

### Wintertage

Do., 12.10. und Fr., 27.10.,

9.30 bis ca. 15.00 Uhr sowie

Mi., 25.10., 9.30 bis 12.30 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](mailto:team.roggwil@avogel.ch)

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit  
direkt auf der Webseite:

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

