

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 11

**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:** 02.05.2026

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

### So wirkt die Hanfpflanze

Weltweit schreitet die Legalisierung von Cannabisprodukten voran. Forscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena fanden nun mehr über die Wirkungsweise der Hanfpflanze heraus. Diese enthält gleich mehrere Inhaltsstoffe, die medizinisch wirksam sind: vor allem das nicht psychoaktive Cannabidiol (CBD), aber auch das berauschend wirkende Tetrahydrocannabinol (THC) sowie sechs weitere Cannabinoide. Sie wirken auf doppelte Weise entzündungshemmend, indem sie die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe bremsen und gleichzeitig die Synthese von immunregulatorischen Enzymen anregen – im Gegensatz zu gängigen Schmerzmitteln wie Aspirin, Ibuprofen oder Paracetamol. Am stärksten ist der positive Effekt bei CBD, das schon in geringen Dosen entzündungshemmend wirkt. Dies eröffnet Cannabis ein breites Einsatzspektrum, etwa bei entzündlichen Darmerkrankungen, Hautleiden oder sogar Alzheimer und anderen mit Entzündungsreaktionen im Gehirn verbundenen, neurologischen Krankheiten. In der Schweiz ist es derzeit nicht erlaubt, Cannabisprodukte mit einem THC-Gehalt von mehr als einem Prozent zu verkaufen oder zu kaufen – ausgenommen sind Arzneimittel. Mehrere Schweizer Städte beteiligen sich gerade an einem wissenschaftlichen Projekt, das den Cannabisverkauf für den Eigengebrauch vorsieht.



### Buchtipp

Schlaf ist der wichtigste Faktor für ein langes, gesundes Leben – und er beugt Demenz vor. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen.

Was läuft da falsch? Prof. Birgit Högl, eine der renommiertesten Schlafforscherinnen der Welt, liefert fundiertes Wissen rund um den Schlaf und beleuchtet bahnbrechende neue Erkenntnisse der Forschung.

Hilft Melatonin? Nutzen Hausmittel? Können Apps schaden? Was bewirkt unser Lebensstil in puncto Schlaf? Die Autorin beleuchtet alle nur erdenklichen Aspekte. Die Lektüre macht unmissverständlich klar: Wir müssen uns um guten Schlaf kümmern und aktiv etwas dafür tun, wenn wir so lange als möglich gesund bleiben möchten. Im Kapitel «Besser schlafen: Was wirklich hilft» stellt Prof. Högl Therapien und Behandlungsoptionen vor und erläutert die richtige «Schlafpflege». Das sollte sich jeder zu Herzen nehmen!

**«Besser schlafen» von Prof. Birgit Högl, Brandstätter Verlag, 2023**

ISBN: 978-3-7106-0799-2  
erhältlich im Buchhandel

*Siehe auch Artikel ab Seite 15 zum Thema «Melatonin».*





## Cranberries helfen bei Harnwegsinfekten

Produkte mit Cranberries in Form von Tabletten, Kapseln oder Säften werden häufig zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten eingesetzt, obwohl die Wirksamkeit umstritten ist. Eine aktuelle Cochrane-Meta-Studie kommt zu dem Schluss, dass die Grossfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*) durchaus wirksam ist. Grund hierfür sind sogenannte Proanthocyanidine, phenolische Verbindungen, welche die Anlagerung von *Escherichia coli* an das Epithel der Harnblase verhindern. Bei Frauen mit symptomatischen, wiederkehrenden Harnwegsinfekten senkten Cranberryprodukte das Risiko einer erneuten Infektion um 26 Prozent. Bei Kindern sowie bei besonders gefährdeten Patienten reduzierte die Einnahme das Erkrankungsrisiko sogar um mehr als die Hälfte. Übrigens: Die Wirksamkeit der vielfach in der hausärztlichen Praxis empfohlenen D-Mannose wird laut der Cochrane-Vereinigung in keiner einzigen randomisierten Studie belegt. Und dennoch scheint sie vielen Menschen zu helfen.

## Herz-Kreislauf: Risiken meiden

Verschiedene Studien haben sich bereits in der Vergangenheit mit vermeidbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschäftigt. Eine Studie, veröffentlicht im «New England Journal of Medicine», nennt fünf Risikofaktoren: arterielle Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus, Rauchen und ein zu hoher Body-Mass-Index. Die Vermeidung dieser Risiken könnte mehr als die Hälfte aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern und mehr als ein Fünftel aller vorzeitigen Todesfälle vermeiden.



„An mir selbst und anderen habe ich unglaubliche Möglichkeiten von natürlicher Heilweise erlebt und miterlebt.“

Alfred Vogel

## Darmspiegelung: Unauffälliges Ergebnis heisst nicht Entwarnung

Darmspiegelungen haben sich bei der Früherkennung von kolorektalen Karzinomen (Darmkrebs) bewährt. Dennoch kommt es immer wieder vor, dass wenige Jahre nach der Darmspiegelung ohne auffälligen Befund eine Krebsdiagnose folgt. Warum das so ist, haben US-Forscher herausgefunden. Die meisten Karzinome entstehen innerhalb von vier Jahren nach der Vorsorgekoloskopie aus übersehenen Läsio-

nen (krankhafte Stellen), schreiben die Autoren. Bei weniger als vier Jahren sind entweder die Nicht-Entfernung, die unvollständige Entfernung oder das Übersehen der Läsionen Hauptursache für die Krebsdiagnose.

Präzisere Ergebnisse dürften sich zum einen durch bessere Technik erreichen lassen, zum anderen durch mehr Ausbildung und Training.

## Kurkuma könnte auch bei Reizmagen helfen

Das im Kurkuma enthaltene Curcumin hat entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Es wird in Südostasien seit Langem als medizinisches Heilmittel, unter anderem auch zur Behandlung von Verdauungsstörungen, eingesetzt.

Wissenschaftler haben im Fachblatt «BMJ Evidence-Based Medicine» die Wirksamkeit bei Reizmagen (funktioneller Dyspepsie) untersucht. Hierbei erhielten die Patienten entweder viermal täglich zwei Kapseln Curcumin (250 mg) allein, ein gängiges Arzneimittel der Art Protonenpum-

penhemmer allein oder eine Mischung von beidem. In allen drei Gruppen verringerte sich die Schwere der Schmerzen signifikant, jedoch nur in der Curcumin-Gruppe verbesserten sich auch die Zufriedenheitswerte signifikant.

Der zugrunde liegende Mechanismus hängt mit der erhöhten Aktivität eines Rezeptors für die Signalübertragung zusammen.

Einschränkend fügen die Autoren der Studie an, dass die Studiendauer mit 56 Tagen eher kurz und auch die Probandenzahl sehr klein war.



## Hilft resistente Stärke gegen die nicht-alkoholische Fettleber?

Von der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) sind ca. 30 Prozent der Weltbevölkerung betroffen. Als Hauptursachen gelten eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise. Forscher aus Jena haben untersucht, ob der Ballaststoff resistente Stärke einen Nutzen gegen die NAFLD hat.

Das Ergebnis: Bei den Studienteilnehmern reduzierte sich nicht nur die Fettansammlung in der Leber, es wurde auch eine Zunahme bestimmter Bakterienarten im Darm beobachtet, die den Fettabbau und -transport in der Leber positiv beeinflussten. Ausserdem stellten die Mediziner eine Abnahme von Entzündungsmarkern fest.

Resistente Stärke ist einerseits Bestandteil verschiedener Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nudeln und Hülsenfrüchten. Sie besteht aus unverdaulichen Fasern und entfaltet dadurch eine präbiotische Wirkung im Darm.

Wer Kartoffeln, Nudeln und Reis zwischen 12 und 24 Stunden abkühlen lässt, erhält Lebensmittel mit viel resistenter Stärke. Selbst erneutes Erhitzen zerstört sie nicht. Dies wiederum dient z.B. Milchsäurebakterien als Nahrung. Die dabei entstehende kurzkettige Fettsäure Butyrat (Buttersäure) wirkt positiv auf den Organismus.

### Lebensmittel mit resistenter Stärke:

- \* 100 g Hülsenfrüchte, gegart: ca. 10 g
- \* 1 wenig gereifte Banane: 4,7 g
- \* ½ Tasse Vollkornhaferflocken: 4,6 g
- \* 1 gekochte und abgekühlte Kartoffel: 3,2 g
- \* 100 g gekochter und abgekühlter Reis: 3,1 g
- \* 100 g Bratkartoffeln: 2,8 g
- \* 1 Tasse Vollkornpasta, gekocht/abgekühlt: 2 g
- \* 100 g Karotten: 1,6 g
- \* 1 Scheibe Vollkornbrot: 1 g





## Rheuma: Frauen erhalten ihre Diagnose später als Männer

Obwohl bei der Mehrzahl der über 200 bekannten rheumatischen Erkrankungen der Anteil an betroffenen Frauen grösser als der der Männer ist, erhalten Frauen die Diagnose deutlich später als Männer. Dies trifft laut der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) vor allem auf Autoimmunerkrankungen und die rheumatoide Arthritis zu. Warum das so ist, haben deutsche Forscher versucht herauszufinden. Eine mögliche Ursache könnte sein, dass der Krankheitsverlauf bei Männern in der Regel schwerer verläuft und sich deshalb Schäden an Organen früher bemerkbar machen. Auch sind bestimmte Marker und Antikörper im Blut früher nachweisbar als bei Frauen. Dagegen zeigen Frauen aufgrund hormoneller, immunologischer und (epi-)genetischer Unterschiede ein vielfältigeres Bild an Symptomen, was eine eindeutige Diagnose zusätzlich erschwert.

## Nitrate nicht gleich Nitrate

Nitrate in Wurst- und Fleischwaren gelten aufgrund der Umwandlung in Nitrosamine als krebserregend und sollten nur begrenzt konsumiert werden. Nitrate aus pflanzlichen Quellen dagegen sollen gesundheitsfördernd sein, denn aus ihnen bildet der Körper das gefässerweiternde Stickstoffmonoxid (NO), das blutdrucksenkend sowie regulierend auf Nerven- und Immunsystem wirkt. Einem internationalen Forscherteam zufolge ist es unwahrscheinlich, dass Nitrate aus Pflanzen ebenfalls krebserregend wirken.

Das über die Nahrung aufgenommene Nitrat stammt zu über 80 Prozent aus pflanzlichen Quellen und nur maximal 10 Prozent aus verarbeitetem Fleisch. Ob allein die Wurst-Nitrate nachteilig wirken oder andere Stoffe im Fleisch respektive ob bestimmte Pflanzenstoffe eine schützende Funktion haben, müssten weitere, detailliertere Studien zeigen.

Am meisten Nitrat steckt in Rucola (4500 mg pro Kilogramm Blattgewicht). Aber auch Kopfsalat, Chinakohl und Portulak sowie Spinat, Mangold, Sellerie, Kresse und Rote Bete enthalten über 1000 mg davon.

Rotes Fleisch, die meisten verarbeiteten Fleischprodukte und Geflügel enthalten unter 50 mg pro kg Nitrat. Verarbeitete Fleischprodukte können aber auch höhere Mengen enthalten, da Natrium- (E 251) und Kaliumnitrat (E 252) zulässige Lebensmittelzusatzstoffe sind.

Laut WHO beträgt die maximale Aufnahmemenge 3,7 mg pro kg Körpergewicht.