

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 80 (2023)

**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:** 21.02.2026

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

### Antibiotika: kein Vorteil bei Atemwegsinfekten

Atemwegsinfekte werden meist von Erkältungs- und Influenzaviren verursacht. Doch die Infektion kann auch zu einer Schädigung der Schleimhaut der Atemwegsorgane führen, was die Anfälligkeit für Bakterien erhöht. So kann sich aus einer einfachen Erkältung abhängig von der Art der Bakterien eine Nebenhöhlenentzündung, eine Bronchitis oder selten auch eine Lungenentzündung entwickeln. Die Leitlinie zu Atemwegsinfektionen sieht keine Abgabe von Antibiotika vor. Dies hat nun eine Cochrane-Review erneut bestätigt. Aufgeschlüsselt für vier Symptome, konnten die Wissenschaftler keine Verbesserung bei Husten, Halsschmerzen oder normalen Erkältungen feststellen. Waren die Symptome von Schmerzen und Fieber begleitet, so war eine verzögerte (bei Erkältung) oder eine sofortige Antibiotikagabe (bei Halsschmerzen) etwas vorteilhafter.

Eine verzögerte Antibiotikagabe ist eine Verordnungsstrategie, bei der den Patienten ein Antibiotikum mit nach Hause gegeben wird, es aber erst eingenommen werden darf, wenn sich die Beschwerden nach einem vereinbarten Zeitraum (hier mindestens 48 Stunden) nicht ausreichend gebessert haben. Mit diesem Vorgehen lässt sich nicht nur der Antibiotikagebrauch von 90 auf 30 Prozent reduzieren. Auch die Patientenzufriedenheit erhöht sich.



„Das Geheimnis meiner oft unermüdlichen Kräfte war die Liebe, die ich als grösste Kraft des Universums erkannt habe.“

Alfred Vogel

### Buchtipp

Jede zweite Frau hat mindestens einmal im Leben mit einer Blasenentzündung zu kämpfen; Männer deutlich seltener. Leider werden Blaseninfekte mit dem Alter häufiger. Gut, wenn man weiss, welche Selbsthilfemöglichkeiten es gibt. Michael Elies und Annette Kerckhoff stellen Hausmittel aus Küche und Bad vor, beschreiben wirksame Heilpflanzen und geben Tipps für homöopathische Mittel respektive Schüsslersalze.



Wer mit wiederkehrenden Blasenentzündungen zu tun hat, wird sicher das Kapitel «Grundsätze der Therapie» schätzen, das besonders die Prävention in den Fokus nimmt. Das Autorenteam beschreibt zudem Ursachen, Symptome, Risikofaktoren und Komplikationen einer Blasenentzündung, beleuchtet die gängige Diagnostik und wirft einen kurzen (!) Blick auf die konventionelle (medikamentöse) Therapie. Ganz klar liegt der Schwerpunkt auf der naturheilkundlichen (Selbst-)Behandlung. Mit zahlreichen nützlichen Extra-Hinweisen und Zubereitungsanleitungen ist das Büchlein ein nützlicher Begleiter.

**«Blasenentzündung. Effektive Möglichkeiten der Selbsthilfe» von Michael Elies, Annette Kerckhoff, KVC Verlag, 2023, 117 Seiten**

ISBN: 978-3-96562-073-5  
erhältlich im Buchhandel



## Schwarzer Holunder ist Heilpflanze 2024

Der vom Verein NHV Theophrastus zur «Heilpflanze 2024» gekürte Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein bewährtes Hausmittel bei Fieber und Atemwegsinfekten. Er wirkt:

- \* antientzündlich
- \* antioxidativ
- \* blutreinigend
- \* krampflösend

## Schlemmen an den Festtagen?

Eine kurzfristige Abweichung von einem gesunden Speiseplan hin zu fettreicher Kost mit wenig Ballaststoffen reicht einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zufolge schon aus, um das Immunsystem zu schwächen und damit das Infektionsrisiko zu erhöhen.

In der Studie erhielten die Probanden fünf Tage lang ballaststofffreie Kost. Während weiterer fünf Tage wurde fettreich und ballaststoffarm gegessen. Dabei veränderte sich das Mikrobiom so, dass die Anzahl der für die Fermentierung von Ballaststoffen zuständigen Bakterien abnahm. Das führte wiederum dazu, dass die für das adaptive Immunsystem wichtigen CD4+ T-Zellen nicht mehr optimal funktionierten.

Nahmen die Probanden erneut eine ausgewogene Ernährung auf, waren die Immunzellen wieder aktiver. Auch wenn die Auswirkungen nur vorübergehend sind, zeigt sich: Selbst kurzfristige Veränderungen des Ernährungsverhaltens können zur Beeinträchtigung des Immunsystems führen.

## Fakten & Tipps

10%

Nur 6 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen, also durchschnittlich rund 10 Prozent der Menschen, **waschen ihre Hände** nach dem Toilettengang gewissenhaft mit Wasser und Seife.

Verbesserungswürdig!

## Zitronenverbene auch bei Parodontitis gut

Die sogenannte Gingivitis ist eine milde Form der Parodontitis (Erkrankung des Zahnhalteapparats), die durch eine Entzündung des Zahnfleischs (Gingiva) gekennzeichnet ist. Eine randomisierte und placebo-kontrollierte Studie, veröffentlicht im «Journal of Herbal Medicine», verglich ein Mundwasser aus 1-prozentigem Zitronenverbene-Extrakt (*Aloysia citrodora*) mit dem Standardmedikament Chlorhexidin (0,2 Prozent). Dabei zeigten sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Plaque-Bildung, der Ausprägung der Gingivitis oder der Blutungsneigung. Die Mediziner schlussfolgern, dass das Mundwasser mit Zitronenverbene vergleichbar mit der Wirkung des Standardmedikaments ist und damit eine Alternative bei der Behandlung von Gingivitis darstellt.



### Stimmt's?

Bei Kopfschmerzen heisst es häufig: mehr trinken. Aber stimmt das überhaupt?

Nein. Den Zusammenhang von mehr Wasser trinken und weniger Kopfschmerzen ist zumindest nicht durch Studien belegt. Zwar können auch Kopfschmerzen entstehen, wenn man zu wenig Wasser trinkt, aber länger anhaltende Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder sogar Migräne lassen sich damit nicht beseitigen.

### Kalte Babyfüsschen noch kein Grund zur Sorge

Die Füsse von Babys sind häufig kälter als der Rest des Körpers, denn die Wärmeregulierung und die Durchblutung funktionieren noch nicht vollkommen stabil. So schliessen sich bei Kälteinfluss die Hautporen noch nicht vollständig, ausserdem geht über den verhältnismässig grossen Kopf und die spärliche Kopfbehaarung viel Wärme verloren. Trotz kalter Füßchen sollten Babys nicht zu warm angezogen werden.

Ist dem Baby tatsächlich zu kalt, zeigt sich das neben sehr kalten Füßen und Händen auch durch kalte Arme und Beine sowie über eine bläulich-schimmernde Haut.

Bevor man dem Kind mit Wolldecke und höherer Raumtemperatur «einheizt», sollte man mit der Handfläche im Nacken prüfen, wie warm dem Baby tatsächlich ist. Stellen Sie keine kalte Schweißabsonderung fest, friert das Kind gewiss nicht.

## Heilsame Rezepte



Tipp von  
Philippa Hoyos,  
Ernährungswissen-  
schaftlerin und  
Mitgründerin eines  
gesunden Essens-  
lieferdienstes.

Sellerie ist viel mehr als nur ein Suppengemüse. Er ist eine uralte Naturheilpflanze und wird auch heute noch als solche verwendet, z.B. gegen Bluthochdruck und als Verdauungsförderer.

#### Zutaten (2 Portionen):

150 g Buchweizen  
1 Stange Lauch  
400 g Wurzelgemüse (Knollensellerie, Karotte, Pastinake ...)  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
einige Halme Schnittlauch

#### Tomatenpesto:

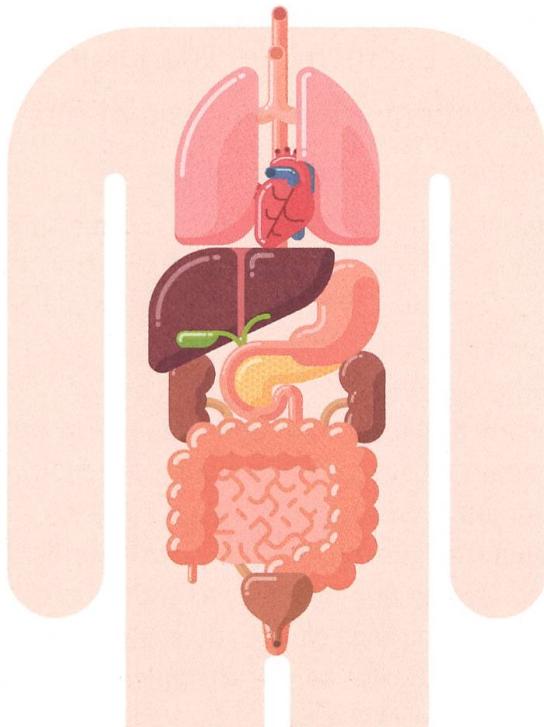
1 Knoblauchzehe  
8 getrocknete Tomatenhälften (aus dem Glas)  
30 g Sonnenblumenkerne  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 TL abgeriebene Schale einer Biozitrone

aus:

«Iss doch logisch. Das Basenbuch für Körper & Geist» von Philippa Hoyos, Leopold und Lukas Lovrek, Albrecht Eltz, Maudrich Verlag



## Entdeckt: Auch Organe haben ein Immungedächtnis



Im Blut patrouillieren ständig Antikörper und Zellen, um auf Erreger schnellstmöglich reagieren zu können. Eine Studie der Charité – Universitätsmedizin Berlin ergab nun, dass auch in den Organen ein lokales Immungedächtnis aufgebaut wird. Dabei zeigte sich, dass die Immungedächtniszellen dort nicht nur zahlreicher sind als im Blut, sondern dass sie auch über stärkere antivirale Eigenschaften verfügen. Wie die Forscher im «Journal of Clinical Investigation» schreiben, fanden sie diese Zellen nicht nur in der Milz und im Knochenmark (also den Orten, in denen Immunzellen standardmäßig reifen oder produziert werden), sondern auch in Leber, Niere und Lunge. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass nach einer Infektion auch in Geweben ein über Monate stabiles Immungedächtnis angelegt wird. Die Anzahl dieser schützenden Immunzellen ist zudem unabhängig vom Alter der Person.



*Mehr zum Thema Blut: Seite 17*

## Serie, Teil 5 / Ende

### Buchweizen-Wurzelgemüse

#### Zubereitung:

Buchweizen nach Packungsangabe kochen und abseihen. In eine grosse Schüssel geben und beiseitestellen. Während der Buchweizen gart, den Lauch putzen und in Stücke schneiden. Das Wurzelgemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anbraten. Wurzelgemüse dazugeben und mitbraten, bis alles gar ist.

Für das Pesto Knoblauch schälen, mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Wurzelgemüse und Pesto mit dem Buchweizen vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Schnittlauch fein hacken und über das Gericht streuen.

