Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 81 (2024)

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

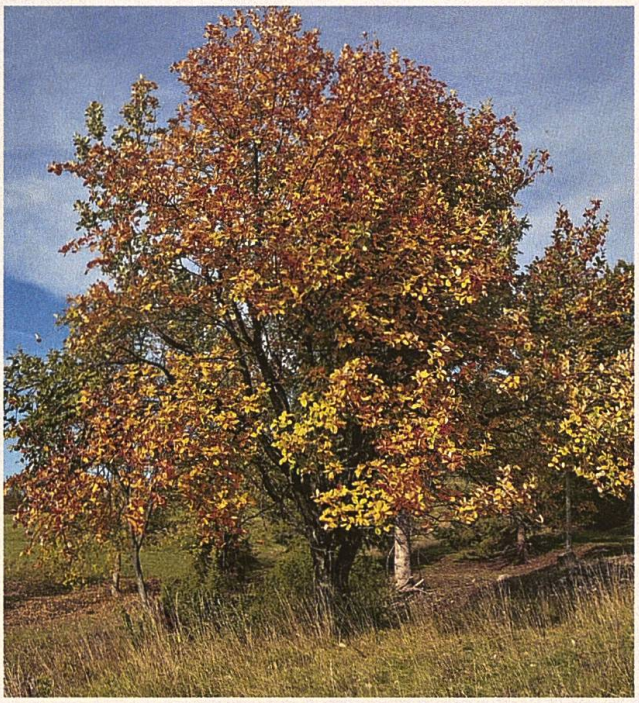
Terms of use

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: 08.08.2025

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

Echte Mehlbeere: Baum des Jahres 2024



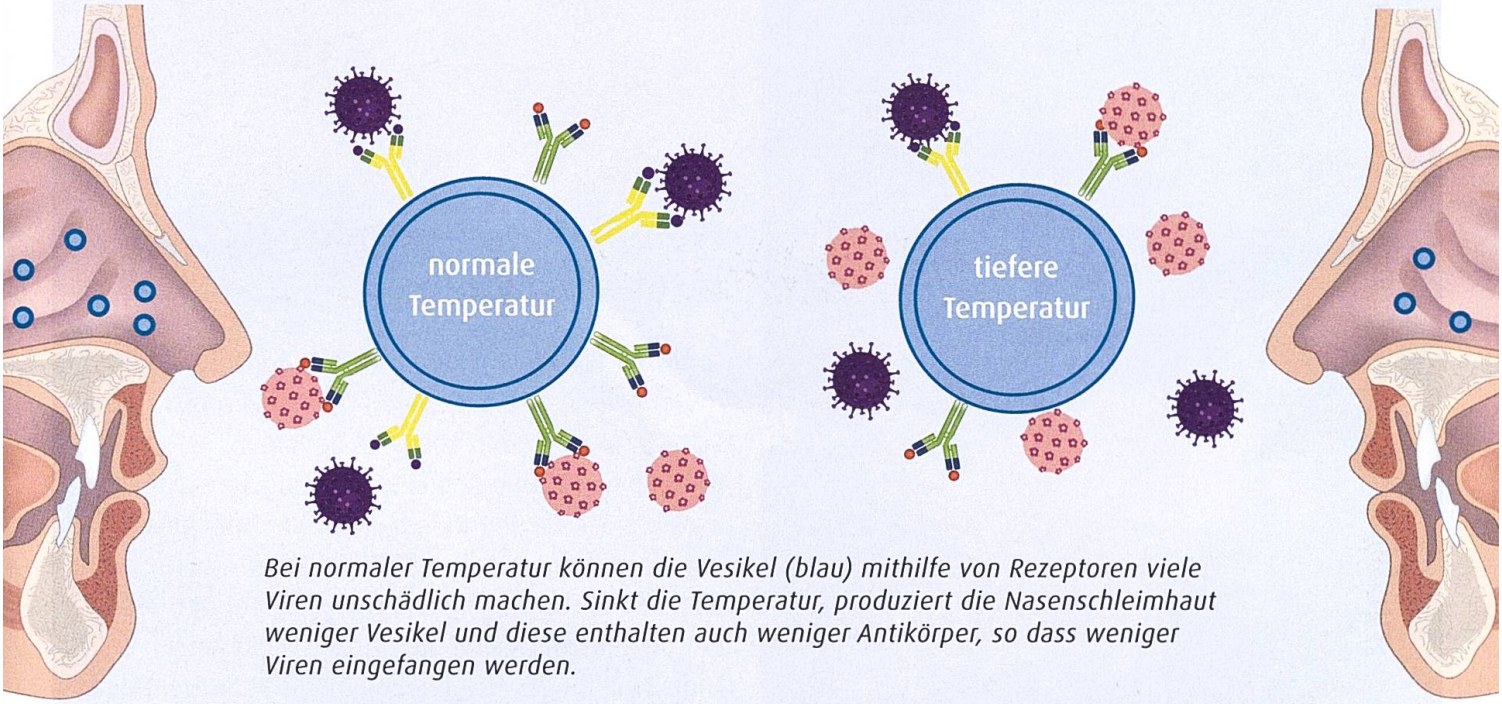
Die Echte Mehlbeere (*Sorbus aria*) ist von der deutschen «Baum des Jahres – Dr. Silvius Wodarz Stiftung» zu eben diesem für das Jahr 2024 gekürt worden. Die aus der Familie der Rosengewächse stammende Pflanze ist in West-, Mittel- und Südeuropa verbreitet. Sie bietet 18 Vogelarten wie Amseln, verschiedenen Drosseln, Rotkehlchen, Mönchsgrasmücken, Staren, Gimpeln, Finken und Meisen wichtige Nahrung. Auch 31 pflanzenfressende Insekten- und Milbenarten sind auf die Mehlbeere spezialisiert. Die nicht gerade aromatischen Früchte wurden früher dem Mehl für einen süsseren Geschmack beigemischt. In der Volksmedizin von Gebirgsregionen fanden sie bei Husten, Durchfall und Katarrhen Verwendung.
Forstwissenschaftler gehen davon aus, dass der Baum aufgrund seiner hohen Trockenheitstoleranz eine wichtige Rolle im Wald der Zukunft spielen könnte.

Grünkohl: Glucosinolate je nach Kälte und Arten

Das Wintergemüse Grünkohl ist besonders aufgrund seines hohen Gehalts an Glucosinolaten (auch Senfölglykoside genannt) gesund. Doch Grünkohl verändert je nach Sorte seinen Gehalt an Glucosinolat im Winter. Biologen der Universität Oldenburg fanden heraus, dass bei niedrigen Temperaturen der Gesamtgehalt der Glucosinolate bei den Arten «krauser Grünkohl» und «Palmkohl» anstieg, wohingegen er bei der Wildform abnahm. Beim Anbau sollte daher nicht nur auf die Temperatur, sondern auch auf die jeweilige Grünkohlart geachtet werden.

Nasenduschen: Symptome bei Heuschnupfen lindern

Die Pollensaison von Hasel und Erle kann bereits im Januar beginnen, die von Gräsern folgt Anfang April. Neben Medikamenten nutzen viele Betroffene Nasenduschen, um die Symptome zu lindern. Das dabei verwendete Salzwasser spült Allergene, Entzündungsstoffe und Nasensekret aus der Nase heraus; dadurch soll auch der Selbstreinigungsmechanismus der Nasenschleimhaut angeregt werden. Eine Cochrane-Review aus 14 einzelnen Studien bestätigt die Wirkung. Die Stärke der konzentrierten Salzlösung ist in den Studien jedoch nicht eindeutig. Vermutet wird, dass eine hypertone Lösung (also über 9 g Salz pro Liter) besser wirksam ist.



Bei normaler Temperatur können die Vesikel (blau) mithilfe von Rezeptoren viele Viren unschädlich machen. Sinkt die Temperatur, produziert die Nasenschleimhaut weniger Vesikel und diese enthalten auch weniger Antikörper, so dass weniger Viren eingefangen werden.

Aktuelle Forschung: Kalte Nase? Mehr Chancen für Viren!

Unsere Nasenschleimhaut produziert bei Viren- oder Bakterienbefall massenhaft kleine Bläschen, sogenannte Vesikel. Deren Oberflächen enthalten Proteine, die den Eindringlingen Nasenschleimhautzellen vorgaukeln. Wenn die Keime an den Vesikeln andocken, werden sie von diesen eingeschlossen und unschädlich gemacht. Doch im Winter scheint dieser Abwehrmechanismus nicht so gut zu funktionieren. Forscher der Northeastern University in den USA fanden heraus, dass sich bei einer Abkühlung um 5 °C (das entspricht etwa einer Lufttemperatur von 4 bis 5 °C im Freien) die Zahl der von der Nasenschleimhaut freigesetzten Abwehr-Vesikel um 42 Prozent sank. Auch die antiviralen Proteine auf der Oberfläche dieser Bläschen waren spärlicher. Das ist eine weitere Erklärung, warum es Erkältungsviren im Winter leichter haben, sich zu vermehren.

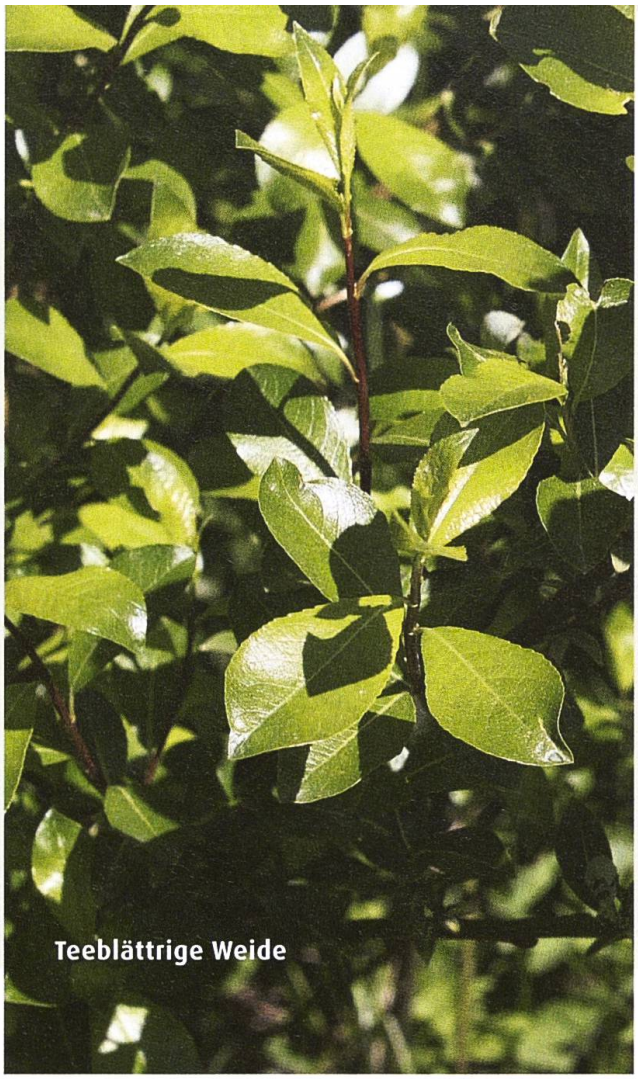
„Die Stille hilft mit, verbrauchte Kräfte aufzuladen"

Alfred Vogel

Gruppenführungen bei A.Vogel ab März

Entdecken Sie auf einer der Gruppenführungen in Roggwil und Teufen die Welt von A.Vogel.
Lernen Sie die Philosophie von Alfred Vogel kennen, und lassen Sie sich von den Kräften der Natur inspirieren.

Anmeldung und weitere Infos (wie Anreise und Barrierefreiheit):
A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG
Tel.+41 (0)71 454 62 42
E-Mail: team.roggwil@avogel.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche



Teeblättrige Weide

Weidenrinden-Extrakt tötet auch Viren

Finnische Forscher machten im Rahmen einer Studie mit der Teeblättrigen Weide (*Salix phylicifolia*), der Schwarz-Weide (*Salix myrsinifolia*) sowie deren Hybriden eine überraschende Entdeckung. Heisswasserextrakte der Weidenrinden hatten im Labor eine antivirale Wirkung auf Erkältungsviren sowie auf Sars-CoV-2. Wurden die Viren in dem Extrakt gebadet und anschliessend unter Laborbedingungen auf Lungenzellen gesetzt, blieben bis zu 90 Prozent der Lungenzellen vital. Ohne Extrakt starben bis zu 70 Prozent der Lungenzellen ab. Die Forscher machen die reichlich vorhandenen Tannine (Gerbstoffe) für die antivirale Wirkung verantwortlich.

Tipps gegen trockene Augen

Die Heizungsluft im Winter trocknet die Schleimhäute aus. Auch die Augen leiden. Darum gilt:

- ausreichend trinken
- feuchte Umschläge (Waschlappen mit eiskaltem Wasser tränken und auf die Augen legen)
- immer wieder Bildschirmpausen (vorm Computer) machen
- mehrmals täglich bewusst blinzeln
- in Absprache mit dem Arzt befeuchtende Augentropfen nutzen

▶ *siehe auch: Richtig essen für gesunde Augen, S. 19*

Hochverarbeitete Lebensmittel steigern Morbidität

Untersuchungen zeigen immer wieder, dass hochverarbeitete Lebensmittel nicht gut für die Gesundheit sind. Eine multinationale Studie aus sieben europäischen Ländern der Universität Wien zeigt nun, dass ein hoher Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln (ultra-processed foods, UPFs) das Sterblichkeitsrisiko für Krebs sowie für kardiometabolische Erkrankungen wie Diabetes und die koronare Herzkrankheit erhöht. Dieser Zusammenhang bestand insbesondere bei hochverarbeiteten tierischen Produkten sowie mit Süssstoff und mit Zucker gesüssten Soft-Drinks. UPFs sind verzehrfertige Produkte, die aus lebensmittelbasierten oder synthetischen Zutaten hergestellt werden. Sie bestehen aus hydrierten Ölen, Glucose-Fructose-Sirup, Proteinisolaten und Zusatzstoffen.

Dank Ballaststoffen: Geringere Gewichtszunahme im Alter

Mit dem Älterwerden steigt häufig auch das Gewicht an. Dabei hängt die Gewichtszunahme entscheidend mit der Qualität der verzehrten Kohlenhydrate zusammen. Das fanden Forscher der Harvard University in Boston im Rahmen dreier grösserer US-Studien heraus. Die Probanden, die zu Beginn nicht älter als 65 Jahre waren, legten alle vier Jahre um 1,5 kg zu. Nach 24 Jahren betrug die Gewichtszunahme fast 9 Kilogramm. Wer dabei Lebensmittel mit hohem glykämischem Index konsumierte, hatte auch einen grösseren Gewichtsanstieg. Wer z. B. über die empfohlene Aufnahmemenge hinaus täglich 100 g Stärke oder Zucker zusätzlich zu sich nahm, hatte nach vier Jahren durchschnittlich 1,5 bzw. 0,9 kg mehr auf den Rippen. Umgekehrt wirkte sich ein Anstieg der Ballaststoffration um 10 g pro Tag mit einer um 0,8 kg geringeren Gewichtszunahme aus.

Tonic meiden bei Tinnitus

Tonic-Water ist beliebt, auch ohne Gin. Das alkoholfreie Getränk ist jedoch nicht für alle zu empfehlen. Denn der enthaltene Bitterstoff Chinin kann Beschwerden verursachen, u.a. bei Menschen, die unter Tinnitus leiden, unter Sehnervschäden oder Herz-Rhythmus-Störungen.

Durchschnittlich

1,8

... Billionen Immunzellen enthält ein 73 Kilogramm schwerer Mann. Eine Frau mit rund 60 Kilogramm enthält rund 1,5 Billionen Immunzellen.