

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 81 (2024)

**Heft:** 3

**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

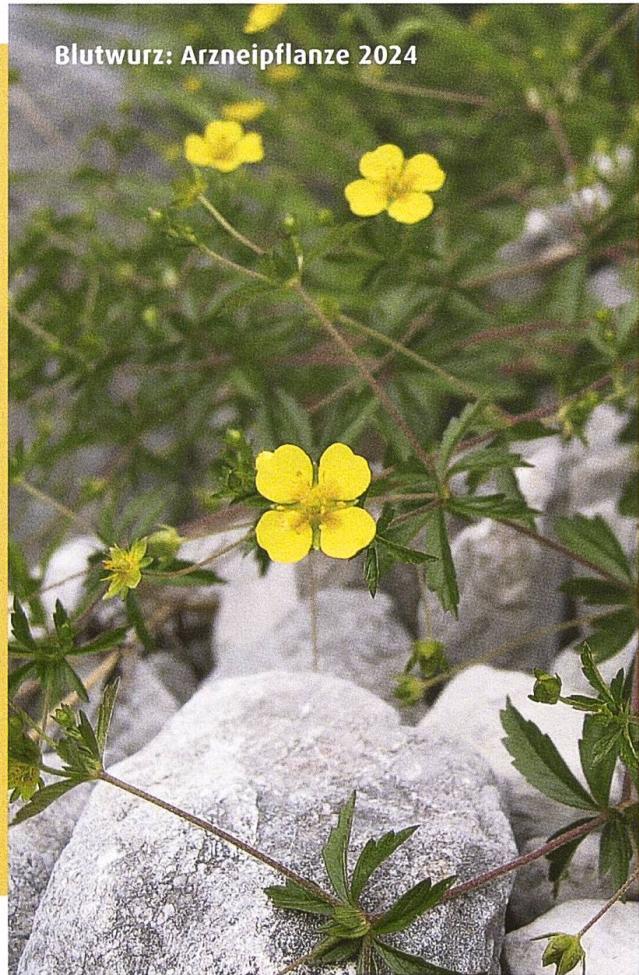
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Stressiger Schlafaufschub

Schon mal von «Bedtime Procrastination» gehört? Darunter versteht man den Aufschub des Zubettgehens aufgrund von fehlender Selbstregulierung beim Fernsehenschauen und der Handy-Nutzung. Was einen kurzfristigen Belohnungswert und hohes Ablenkungspotenzial verspricht, verschiebt die Ruhephase und verkürzt die Schlafzeit. Das führt zu Müdigkeit und Stress. Wer wiederum tagsüber müde und gestresst ist, ist anfälliger für Bedtime Procrastination.

Wie sich das ändert lässt? Man kann sich zunächst selbst beobachten und fragen, welche Funktion der Schlafaufschub einnimmt und ob sich dieser mit anderen Gewohnheiten wie einem Spaziergang, Lesen oder tagsüber schöneren Erlebnissen ersetzen lässt.

## Blutwurz ist die Arzneipflanze des Jahres 2024

Die Blutwurz (*Potentilla erecta*) ist reich an Gerbstoffen, die bei gereizter, entzündeter und nässender Schleimhaut und Haut eine Schutzschicht bilden. Daraus wird die Blutwurz traditionell bei leichten Durchfallerkrankungen sowie in Mundwässern eingesetzt. Da Gerbstoffe derzeit aufgrund ihrer antimikrobiellen und antiviralen Eigenschaften erforscht werden, die Blutwurz in der Geschichte reichhaltig genutzt wurde und weiteres Potenzial für die Forschung aufweist, hat der interdisziplinäre Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» die Blutwurz zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gekürt.



Mehr zur Blutwurz finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Blutwurz.

## Grippefolgen: Long-Flu

Long-Covid nach einer Coronavirus-Infektion beschäftigt viele. Dass aber auch eine Grippe zu ähnlichen Langzeitfolgen führen kann, haben US-Wissenschaftler herausgefunden. Hierzu verglichen sie Patienten, die im Krankenhaus gegen Covid-19- oder Grippe-Symptome behandelt wurden. Es zeigte sich, dass beide Gruppen ein erhöhtes Risiko hatten, erneut ins Krankenhaus eingewiesen zu werden und zu sterben. Die Spätfolgen waren nach einer Corona-Infektion vielgestaltiger und umfassender als nach einer Grippe. So war das Risiko nach Covid-19 für 64 von 94 möglichen Spätfolgen erhöht, bei der Grippe immerhin noch für sechs von 94. Das Grippevirus ist dagegen gefährlicher für die Atemwege als SARS-CoV-2.

## Mehr Korbblütler verspeisen!

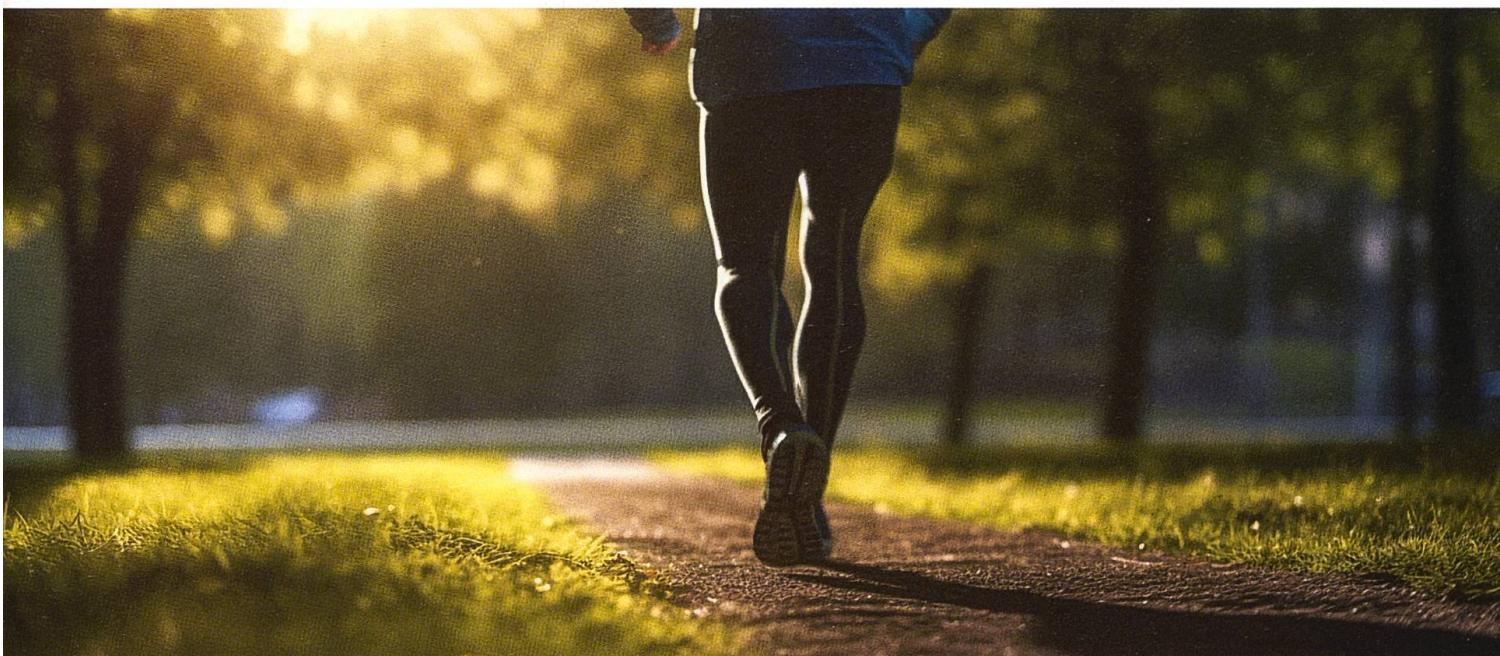
Löwenzahn, Chicorée, Artischocken und Topinambur enthalten u.a. den wasserlöslichen Ballaststoff Inulin, aus welchem Darmmikroben entzündungs- und krebshemmende Stoffe produzieren. Bis jetzt gingen Experten davon aus, dass nur Bifidusbakterien Inulin verstoffwechseln können.

Forscher des Zentrums für Mikrobiologie und Umweltsystemwissenschaften (CeMESS) an der Universität Wien haben nun herausgefunden, dass Inulin einer weit grösseren Palette von nützlichen Darmbakterien als Nahrungsquelle dient. Also Löwenzahn & Co. auf den Teller!



„Nach der Winterzeit beschenkt uns der Frühling mit unscheinbaren Wildpflanzen, deren Nutzen wir nicht übersehen sollten.“

Alfred Vogel



## Der Depression gezielt davonlaufen?

Mediziner der Freien Universität Amsterdam konnten zeigen, dass bei Patienten mit Depressionen ein regelmässiges Lauftraining leicht besser wirkte als ein gängiges Medikament aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Über 16 Wochen mussten die Probanden entweder ein angeleitetes Lauftraining in der Gruppe von 45 Minuten Dauer zwei- bis dreimal die Woche durch-

führen oder das Arzneimittel einnehmen. Beide Gruppen wiesen am Ende ähnliche Verbesserungen bei Depression und Angststörung auf. In der Laufgruppe verbesserten sich zudem die gemessenen Werte für Körpergewicht, Hüftumfang, Blutdruck und Herzfrequenz. In der Medikamentengruppe hingegen hatten sich diese Parameter leicht verschlechtert.

### Krebshemmender Stoff aus der Eibe nachgebildet

Das Krebsmedikament Paclitaxel wird häufig bei der Behandlung bösartiger Tumore eingesetzt. Es wird aufgrund seiner komplexen Struktur entweder halbsynthetisch oder aus pflanzlichen Zellkulturen der Eiben (*Taxus brevifolia*) hergestellt. Für die Behandlung eines einzigen Menschen mit zwei Gramm Paclitaxel werden jedoch zehn Tonnen Nadeln der langsam wachsenden Eibe benötigt. Die künstliche Herstellung ist noch teurer als die Gewinnung aus Nadeln und Rinde. Daher versucht die Forschung, den biologischen Syntheseweg der Pflanzen zu kopieren, um ihn im Labor in anderen Organismen effizienter nachzubauen.

Dafür müssen jedoch alle Enzyme und der dazugehörige genetische Code bekannt sein. Bei Eiben war das bislang nur in Teilen der Fall. Einer Forschungsgruppe vom Max-Planck-Institut für molekulare Pflanzenphysiologie in Potsdam ist nun ein Durchbruch gelungen. Sie konnten den Prozess in einer Pflanze erfolgreich nachbilden, so dass diese tatsächlich den Wirkstoff produzierte, wenn auch in sehr geringen Mengen. In Bakterien funktionierte dies bislang leider nicht, was eine Voraussetzung für eine kostengünstigere Herstellungsmethode wäre.



### Wenn das Herz zu brechen scheint

«Das bricht mir das Herz»: Extreme Emotionen oder traumatische Situationen können das Gefühl auslösen, das Herz zerreisse. Doch es bleibt nicht beim Gefühl. Dass starke Empfindungen organische Folgen haben können, haben japanische Forscher erst in den 1990er-Jahren beschrieben. Seitdem spricht man vom «Broken-Heart» oder «Takotsubo-Syndrom», unter Medizinern auch «Stress-Kardiomyopathie».

Es handelt sich um eine plötzlich auftretende Herzmuskelkrankung, die zu **90 Prozent bei Frauen nach den Wechseljahren** auftritt. Die Symptome ähneln bei Frauen oft dem eines Herzinfarktes. Als Auslöser gelten emotionale Ausnahmesituativen, aber auch übermässige körperliche Belastungen.

Häufig tritt das Broken-Heart-Syndrom nach starkem emotionalem Stress auf, z.B.:

- \* Verlust/Tod eines geliebten Menschen, Liebeskummer, Trennungen

- \* traumatische Erlebnisse wie erlittene Gewalt oder auch Naturkatastrophen
- \* freudige Ereignisse wie eine Hochzeit oder ein unerwartetes Glück
- \* Diagnose einer schweren Erkrankung, starke Schmerzen, eine Operation

Bei derartigen Erlebnissen schüttet der Körper grosse Mengen Stresshormone aus, die die Herzmuskelzellen schädigen können. Die Muskulatur der linken Herzkammer scheint ballonartig aufgebläht, die Pumpleistung verringert sich, der Körper wird nicht ausreichend mit Blut versorgt. Doch die Herzkranzgefäße sind, anders als beim Infarkt, nicht verengt.

Der Zustand ist lebensgefährlich. Betroffene sollten sofort und ohne Zögern den Notarzt alarmieren. Wird die Diagnose sofort gestellt, kann sich das Frauenherz schnell erholen.

C. Rawer

Siehe auch Artikel zum weiblichen Herzinfarkt auf Seite 14.

## Aufgepasst bei Fenchel & Co.

Fencheltee wird aufgrund der krampflösenden und schleimlösenden Wirkung zur symptomatischen Behandlung von Blähungen, Bauchschmerzen und Husten eingesetzt. Bei der Dosierung ist Vorsicht geboten, denn das in den Früchten enthaltene Estragol ist in hohen Dosen giftig und wirkt zudem schädigend auf die DNA. Bei einer kurzzeitigen Anwendung von estragolhaltigen Tees in der empfohlenen Dosis ist laut der europäischen Arzneimittelagentur bei Erwachsenen nicht von einem signifikanten Krebsrisiko auszugehen.

### Estragol-Empfehlungen für Schwangere und Kinder:

- \* Schwangere und Stillende: max. 0,052 mg/Tag
- \* Kinder bis elf Jahre: nicht mehr als 1,0 µg pro Kilogramm Körpergewicht und Tag



## Erhöht ein Magenkeim das Alzheimer-Risiko?

Der Magenkeim *Helicobacter pylori* wird in der Forschung schon länger als Risikofaktor für Alzheimer untersucht. Bekannt ist, dass das Bakterium bis ins Gehirn vordringen und zu Entzündungen, Schädigungen und dem Verfall von Nervenzellen führen kann. Ein durch den Keim geschädigter Magen kann Vitamin B12 und Eisen weniger gut verwerten, was zusätzlich das Demenz-Risiko erhöht. Der Einfluss auf das Alzheimer-Risiko blieb in bisherigen Studien jedoch unklar. Wissenschaftler konnten nun erstmals im Fachmagazin «Alzheimer's & Dementia» zeigen, dass bei Menschen über 50 Jahren das Risiko nach einer Infektion mit Symptomen um durchschnittlich 11 Prozent erhöht sein kann – und zehn Jahre nach der Infektion sogar um 24 Prozent.

70%

Wälder mit einer grossen Vielfalt an Baum-Arten sind um 70 Prozent effektiver beim Speichern von Kohlendioxid als Wälder mit Monokulturen.