**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 81 (2024)

**Heft:** 4

**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**

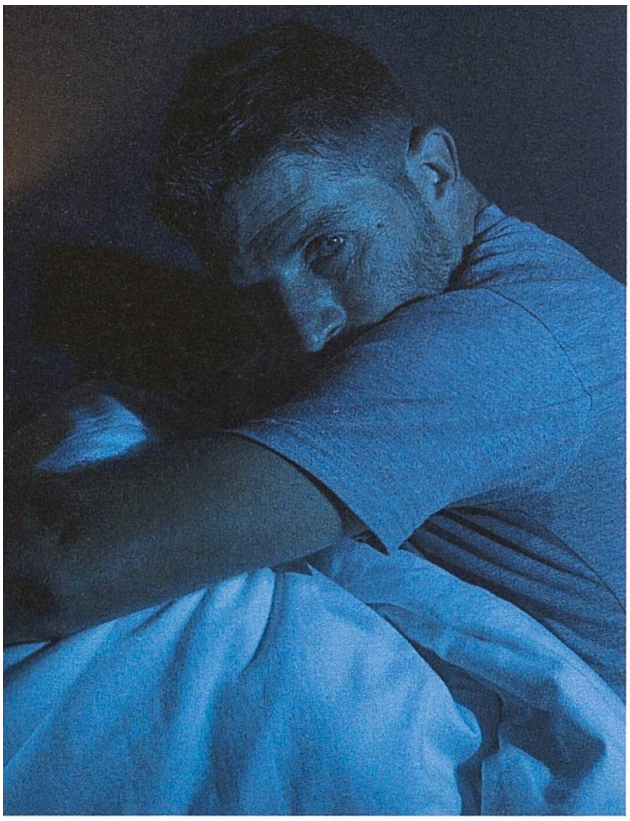
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.08.2025

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



## Herzkrank: Auslöser für Schlafstörungen gefunden

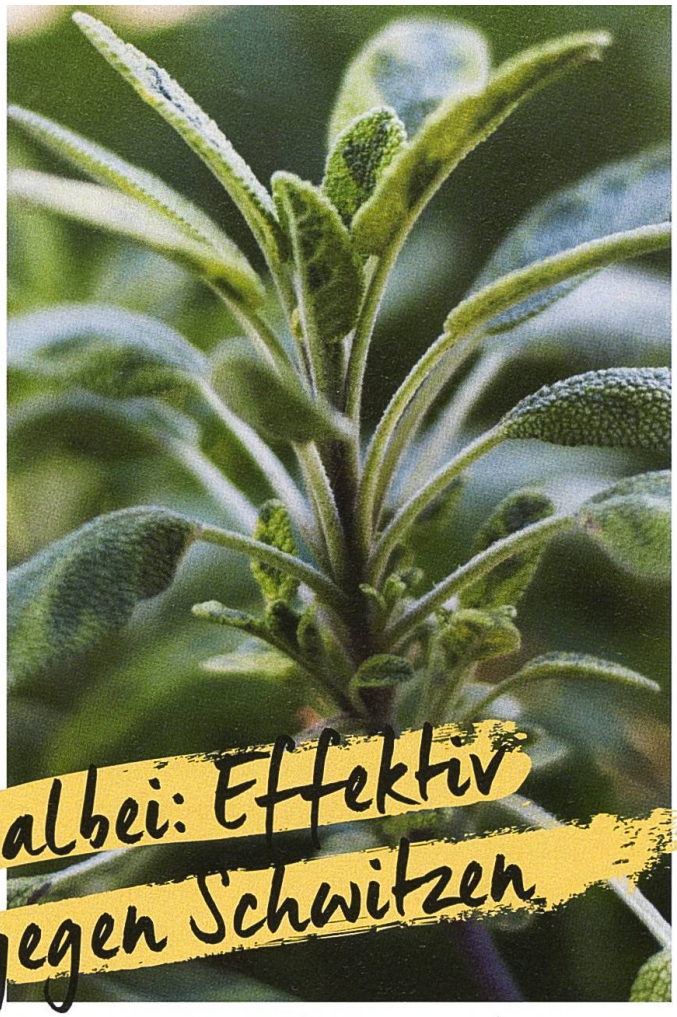
Rund ein Drittel aller Menschen, die an einer Herzerkrankung leiden, schläft schlecht. Warum, wusste man bisher nicht. Bekannt war allerdings, dass viele herzkranke Menschen einen niedrigen Melatoninspiegel haben. Erstmals hat Dr. Karin Ziegler vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie (IPT) an der Technischen Universität München (TUM) mit ihrem Team nun den Auslöser dafür entdeckt, warum Betroffene mit einer Herzerkrankung zu wenig des Schlafhormons Melatonin bilden. «Wahrscheinlich findet im oberen Halsganglion von Herzerkrankten ein Entzündungsprozess statt, der die Nervenzellen zerstört», so die Forscherin. Im Tiermodell fanden die Wissenschaftler heraus, wie man die Nervenzellen schützen kann: Mittels eines Makrophagen-Hemmstoffes, wodurch die Fresszellen zurückgehen und die Melatoninproduktion sich normalisiert. Nun hofft man, entsprechende Medikamente entwickeln zu können. Doch das dauere vermutlich noch Jahre.
Was den Forschern um Dr. Ziegler noch auffiel: Bereits die Grösse des oberen Halsganglions kann ein erster Hinweis auf eine Herzerkrankung sein – bei Betroffenen ist es, im Ultraschallbild betrachtet, stark angeschwollen.

## Krebs – chronischer Schmerz: Was hilft lindern?

Viele Patienten mit fortgeschrittenem Krebs leiden unter chronischen Schmerzen. Alternative Therapiemethoden können langfristig zu einer Linderung beitragen, wie eine im «Journal of the American Medical Association» (JAMA) veröffentlichte Studie zeigt. Akupunktur und Massagen zeigten dabei ähnlich gute Ergebnisse.
298 Teilnehmer im mittleren Alter wurden gleichmässig auf die beiden Behandlungsgruppen verteilt. Ihre bisherigen Therapien führten sie fort. Die Interventionen erhielten sie wöchentlich über einen Zeitraum von zehn Wochen. Der höchste angegebene Schmerzwert betrug im Schnitt 6,9 auf einer zehnstufigen Skala. Innerhalb des Studienzeitraums konnte ihn Akupunktur im Mittel um 2,53 Punkte reduzieren, Massagen um 3,01 Punkte. Beides wirkte sich auch positiv auf Begleitbeschwerden wie Fatigue und Insomnie aus und trug zur Steigerung der Lebensqualität bei.
Es traten nur leichte Nebeneffekte auf, z. B. Blutergüsse oder kurzzeitige Schmerzen.
Weiterführende Studien müssten klären, wie sich die Therapien am besten in das Schmerzmanagement von Patienten mit fortgeschrittenem Krebs integrieren lassen, schlussfolgern die Wissenschaftler.

„Wichtig zum Schutz gegen eine Erkrankung ist die Schaffung einer guten Widerstandskraft."

**Alfred Vogel**



# Salbei: Effektiv gegen Schwitzen

Hätten Sie's gewusst? Die Schweisshemmung, die durch Salbei erreicht werden kann, beträgt bis zu 52 Prozent! Wichtig dabei ist, dass entsprechende Extrakte aus frischem Salbei gewonnen werden; Zubereitungen aus getrocknetem Kraut sind weniger effektiv.

Salbei (*Salvia officinales*, Heilpflanze des Jahres 2023) wird traditionell bei aufsteigenden Wärmegefühlen, übermässigem Schwitzen sowie bei nächtlichen Schweissausbrüchen angewendet und verschafft sanfte Linderung. Die Wirkstoffe der Heilpflanze, besonders ihre ätherischen Öle, normalisieren die Schweissdrüsenabsonderung und regulieren das zentrale Nervensystem, das für die Steuerung der Schweissdrüsen zuständig ist.

Immer eine gute Sache: Salbei auf dem Balkon oder im eigenen Garten kultivieren, so hat man stets frische Blätter zur Hand.

*Zubereitungstipp:* 1 EL frische Salbeiblätter mit 500 ml heissem Wasser übergiessen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Den abgekühlten Salbeitee können Sie für Waschungen verwenden.

## Blüht jetzt im April: hilfreicher Gundermann

April ist Blütezeit – perfekt, um die erwachende Natur zu geniessen. Jetzt kann man nach Gundermann (*Glechoma hederacea*) Ausschau halten, eine niedrig wachsende, oft als Teppich wuchernde Pflanze, deren kleine, blauviolette Blüten sich ab April zeigen. Gundermann lässt sich vielseitig einsetzen: Blätter und Blüten wirken zusammenziehend, schmerzstillend und beruhigend. Äusserlich aufgetragen, beschleunigt der Saft die Heilung von Blutergüssen, Quetschungen und «Veilchen» am Auge.

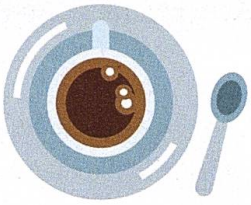
Bei Abszessen oder Furunkeln kann man einen Umschlag aus frischen, zerstossenen Blättern machen. Sie haben ausleitende, reinigende und antiseptische Wirkung.

*Tipp:* Gundermann riecht beim Zerreiben schwach aromatisch und angenehm. Geschmacklich ist er würzig-herb bis bitter.

Die jungen Blätter lassen sich im Frühling (in kleinen Mengen!) als Salatbeigabe oder Gemüse verwenden.

## Morgen-Kaffee lieber später

Kaffee gleich nach dem Aufwachen, die erste Tasse am besten noch im kuschelwarmen Bett? Keine gute Idee, sagen Forscher. Denn das stört das körpereigene Stresshormon Cortisol. Unser Körper schüttet beim Erwachen besonders viel davon aus.
Cortisol ist ein natürlicher Wachmacher. Koffein wiederum führt dazu, dass sich der Cortisolspiegel erhöht. Solch ein «doppelter Aufputscher» mag verlockend erscheinen, ist jedoch kontraproduktiv. Zum einen wird der natürliche Fluss des Cortisols gestört, zum anderen ist auch die Wirkung des Koffeins geschwächt. Der morgendliche Cortisolspiegel sinkt übrigens nach etwa 45 Minuten wieder ab.
Wissenschaftler der University of Maryland raten, die erste Tasse Kaffee lieber rund 1,5 Stunden nach dem Aufwachen zu trinken.



**10-20**

**... Minuten sollte man im Frühling morgens stoss- und querlüften, um die Feuchtigkeit im Schlafzimmer zu reduzieren.**

## Tinnitus-Gefahr beim Gaming

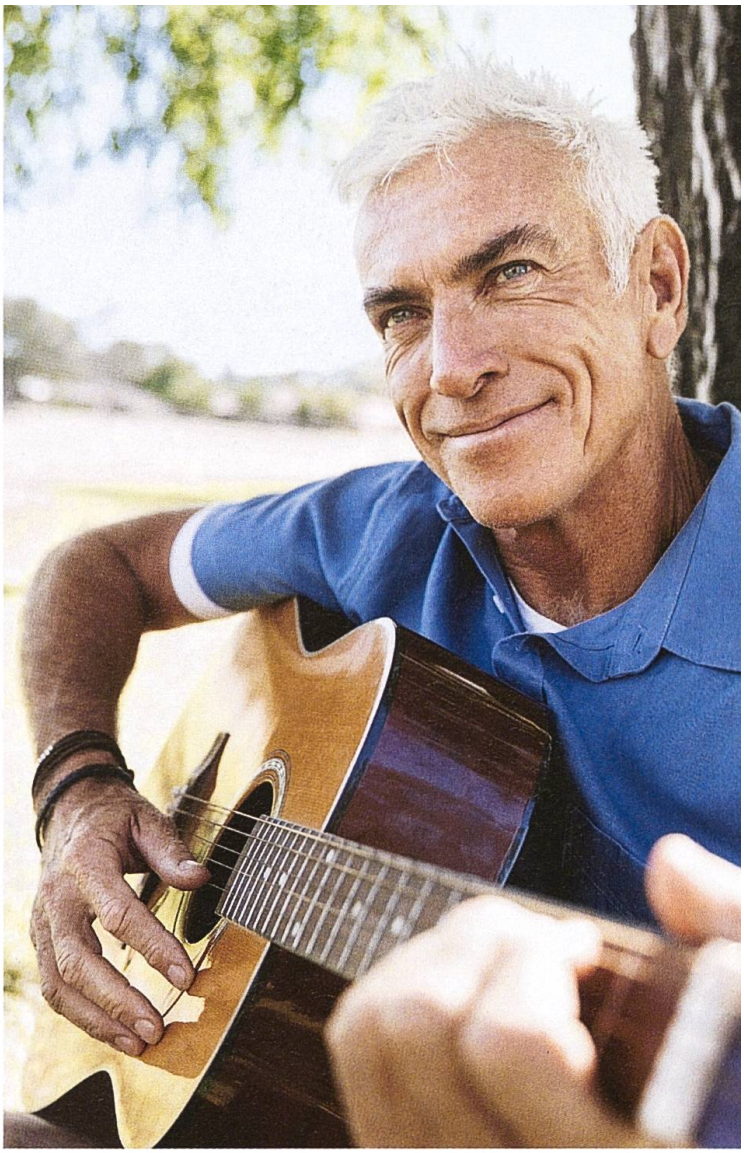
Videospieler, aufgepasst: Wer regelmässig spielt, kann von Tinnitus bedroht sein. Denn der Geräuschpegel bei Spielen liege oft nahe an den zulässigen Grenzwerten oder darüber, warnt ein internationales Team von Hörmedizinern im Fachjournal «BMJ Public Health». Der Geräuschpegel für Shooter-Spiele lag Untersuchungen zufolge im Durchschnitt bei bis zu 91 Dezibel. Das entspricht dem Lärm eines nah vorbeifahrenden Lastwagens.
Dauerhafte Auswirkungen können auch sogenannte Impulsgeräusche haben, also kurze Schallstösse, die mindestens 15 Dezibel über dem Hintergrundgeräusch liegen. Einer Studie zufolge erreichten Impulsgeräusche beim Spielen bis zu 119 Dezibel. Ab 100 dB sind Gehörschäden unvermeidbar.

***Gaming*** bezeichnet das Spielen von elektronischen Spielen über Konsole, Computer, Smartphone etc. Rund ein Viertel der Gamer zählt zur Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen.

## Musizieren schützt das Gehirn

Musik hält geistig fit: Senioren, die Instrumente spielen oder singen, haben offenbar ein leistungsfähigeres Gehirn. Das legen Studien nahe. Eine Forschungsgruppe unter Leitung von Wissenschaftlern der Universität Exeter nutzte Daten der britischen «Protect»-Studie. Diese soll ergründen, wie Gehirne altern und warum Menschen an Demenz erkranken.

Die ausgewählten Studienteilnehmer, deren Durchschnittsalter 68 Jahre betrug, wurden nach ihren musikalischen Erfahrungen sowie ihrem lebenslangen Umgang mit Musik befragt. Tests zeigten, dass das Spielen eines Instruments, besonders eines Klaviers oder Keyboards, mit einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, verbunden war. Auch das Musizieren mit Holz- oder Blechblasinstrumenten wirkte sich positiv aus. Wurde das Musizieren bis ins Alter fortgeführt, war der Nutzen noch grösser.



## Bluthochdruck: auf Brausetabletten verzichten

Brausetabletten sind beliebt, ob als Nahrungsergänzungungs- oder Arzneimittel. Doch man sollte sie mit Bedacht nutzen, speziell, wenn man unter Bluthochdruck leidet. Denn häufig enthalten sie hohe Mengen an Speisesalz, damit sie sich im Wasserglas gut auflösen.

Wissenschaftler des Uniklinikums des Saarlandes (UKS) untersuchten verschiedene Brausetabletten und bestimmten mit einer speziellen Messmethode den Natriumgehalt von 39 Vitamin-, Mineral-, Calcium- und Magnesium-Brausetabletten aus deutschen Drogerie- und Supermärkten sowie Discountern. Zudem analysierten sie 33 Schmerzmittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Calciumpräparate, die als Brausetabletten erhältlich sind. «Eine einzelne Vitamintablette enthält durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits rund 20 Prozent des täglichen Tagesbedarfs», erklärt Prof. Felix Mahfoud, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie des UKS.

Aber auch Arzneimittel-Brausetabletten enthalten eine bedeutende Menge Natrium. «Insbesondere Schmerz- und Erkältungsmedikamente sind mit durchschnittlich 450 mg pro Brausetablette stark natriumhaltig», gibt der Mediziner zu bedenken.