

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 5

**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:** 20.02.2026

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

### Fördert ein Niacin-Überschuss womöglich Gefässkrankheiten?

Niacin (auch Vitamin B3) ist Bestandteil vieler wichtiger Coenzyme. Es ist am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen sowie am Energiestoffwechsel beteiligt. Mediziner vom Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum gingen der Frage nach, warum manche Menschen auch ohne klassische Risikofaktoren einen hohen Cholesterinspiegel und somit ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall aufweisen. Dabei fanden die Forscher bei diesen Patienten einen hohen Niacin-Spiegel.

Der Befund überrascht, denn Niacin wurde in der Vergangenheit auch als Cholesterinsenker propagiert. Der Stoff kann aber in hohen Dosen zu entzündlichen Prozessen in den Gefässen führen.

Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ist ein Niacin-Mangel selten und meist Folge von Krankheiten wie Alkoholismus, Magersucht, chronischem Durchfall oder Leberzirrhose.

Empfohlen werden täglich max. zwischen 12 (Frauen) und 15 mg (Männer).

#### Niacin ist enthalten in:

- \* Fisch (Sardellen, Thunfisch, Lachs, Makrele)
- \* Mungobohnen und Erdnüssen
- \* Innereien, magerem Rind-, Kalb- und Schweinefleisch sowie in Geflügel
- \* Pilzen, Milch, Eiern, Brot, Backwaren und Kartoffeln



„Unser Körper dankt es uns mit neuer Lebenskraft, wenn wir ihn gut pflegen.“

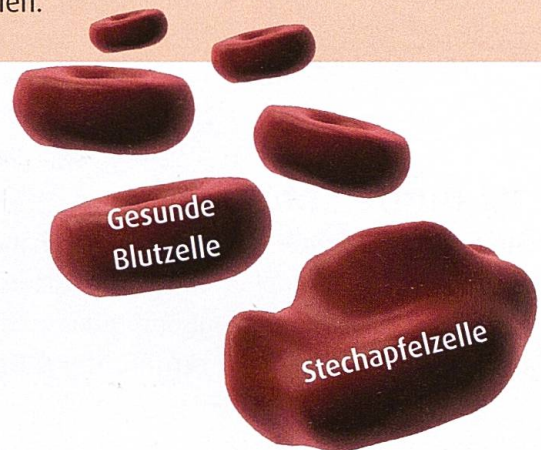
Alfred Vogel

### Wie Ibuprofen die Blutzellen verändert

Das Schmerzmittel Ibuprofen kann zu einer Deformation roter Blutkörperchen führen. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa. Rote Blutkörperchen sind napfförmige, wenige Mikrometer kleine Zellen (Erythrozyten), die das für den Sauerstoff- und Kohlendioxidtransport wichtige Hämoglobin enthalten.

Ibuprofen stört die Membranlipide und zieht die Zellmembran auseinander, wodurch sich die Blutzelle kugelförmig zusammenzieht und spitze Ausläufer, sogenannte Stechapfelzellen (Echinozyten) bildet. Diese entstehen auch, wenn Blutkonserven falsch gelagert werden, Blut in Kontakt mit bestimmten Arzneimitteln kommt oder Leberschäden und Lebererkrankungen vorliegen.

Bei niedrigen Ibuprofen-Dosen ist dieser Vorgang noch umkehrbar. Bei Dosierungen von mehr als 800 Milligramm Ibuprofen auf einmal bleiben die Zellen deformiert. Die Stechapfelzellen können Engstellen schlechter passieren und auch weniger Sauerstoff transportieren, ergaben In-vitro-Studien.





## Melisse bei Angststörungen

Die medizinische Verwendung der Melisse (*Melissa officinalis* L.) hat eine 2000-jährige Tradition. Melisse wirkt aufgrund der ätherischen Öle und Gerbstoffe beruhigend auf das Zentralnervensystem. Zudem beeinflussen die enthaltenen Flavonoide den Serotoninspiegel im Gehirn positiv. Im Magen-Darm-Trakt hemmen Flavonoide die Entwicklung von Entzündungen, die Gerbstoffe wirken zudem antimikrobiell und antiviral.

Iranische Mediziner konnten die antidepressive und angstreduzierende Wirkung in einer kleinen klinischen Doppelblindstudie auch bei Patienten mit Diabetes Typ 2 bestätigen. Dabei erhielten die Probanden zwölf Wochen lang täglich 700 mg Melissenextrakt. Melisse gilt laut Europäischer Arzneimittelbehörde als gut verträglich, sie weist ein geringes allergisches Potenzial auf.

### Zubereitung Melissentee:

Melissenblätter (1,5–4,5 g) in 150 ml kochendes Wasser geben, ziehen lassen und bis zu dreimal täglich trinken.



Mehr zur Pflanze finden Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Melisse

## Die Aorta ist jetzt ein eigenständiges Organ

Die Aorta ist die grösste Schlagader unseres Körpers. Sie ist wie ein Krumstab geformt, bis zu 3,5 Zentimeter dick und 30 bis 40 Zentimeter lang. Das eine Ende entspringt der linken Herzkammer, von wo aus pro Minute fast 5 Liter frisches, sauerstoffreiches Blut durch die Aorta gepumpt und in die weiteren Schlagadern des Körpers weitertransportiert werden.

Doch die Aorta ist weit mehr als das: Sie enthält auch Sensoren, Hormondrüsen und Muskeln. Die Sensoren können beispielsweise zur Regulation des Blutdrucks beitragen; und die Muskelzellen sorgen für eine Dämpfung der Druckimpulse des ausgepumpten Blutes. Aus diesem Grund haben europäische und amerikanische Fachgesellschaften die Aorta zu einem eigenen Organ ernannt. Damit steht sie auf einer Stufe mit Herz, Lunge oder Gehirn.

# 1 Mrd.

Einem internationalen Forscherteam zufolge waren 2022 mehr als **1 Milliarde Menschen weltweit stark übergewichtig** – das ist ein neuer Rekord!





## Patienten profitieren von Reha-Massnahmen

Schweizer Rehabilitationskliniken und -abteilungen messen systematisch, welche Fortschritte ihre Patientinnen und Patienten während der stationären Behandlung erzielen. Jetzt liegen die ausgewerteten Messdaten aus dem Jahr 2022 vor. Sie zeigen, wie stark die Reha-Patientinnen und -Patienten von den Behandlungen profitierten. Verbesserungen zeigten sich u.a. bei Aspekten wie Funktions- und Leistungsfähigkeit, Partizipation, somatische Beschwerden, Angst und Depression sowie bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Im Durchschnitt erreichten alle Kliniken der onkologischen Rehabilitation bei ihren Patientinnen und Patienten eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit. In der pulmonalen Rehabilitation verbesserten sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität und die körperliche Leistungsfähigkeit.



**Schon mal von Preha gehört?** Stärken Sie sich bereits vor der OP!

Mehr dazu auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Preha.

## Lebensmittelpyramide: diese Werte gelten jetzt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat im März 2024 neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen veröffentlicht. Hier kurz zusammengefasst die wichtigsten Punkte in Form der Ernährungspyramide.







## Stoff aus Goldregen fördert die Rauchentwöhnung

Der Anteil der rauchenden Bevölkerung in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren nur wenig verändert, er liegt bei ca. 25 Prozent. Deutschland und Österreich schneiden mit 20 bzw. 24 Prozent etwas besser ab. EU-Spitzenreiter ist Griechenland mit über 41 Prozent. Da Nikotin als eines der stärksten Suchtmittel gilt, wird immer an Mitteln zur Entwöhnung geforscht. Wissenschaftler der Universität in Oxford konnten im Rahmen eines Cochrane Reviews zeigen, dass die Wirkstoffe Cytisin und Vareniclin teilweise besser zur Rauchentwöhnung beitragen als andere bisher eingesetzte Mittel wie Bupropion.

Cytisin ist ein im Goldregen (*Laburnum anagyroides*) enthaltenes Alkaloid, das schon seit den 60er-Jahren zur Tabakentwöhnung eingesetzt wird. Vareniclin ist ein strukturverwandter synthetischer Stoff. Beide binden an die körpereigenen Nikotinrezeptoren besser an als das schädliche Nikotin. Dadurch folgt eine ähnliche, aber abgeschwächte Wirkung, was wiederum die Entzugserscheinungen und die Wirkung des Nikotins verringert.



**Am 31. Mai ist Internationaler Weltnichtrauchertag.**

Hilfe zum Rauchstopp erhalten Sie u.a. hier:

[www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)

## Neues aus den A.Vogel Gärten

Besuchen Sie die Erlebnis-Kurse in Roggwil

- \* Freundinnentag: Di., 11.06.
  - \* Anti-Stress-Tag: Mi., 19.6.
  - \* Bewegungstag: Fr., 21.06.
- jeweils von 9.30 – ca. 15.00 Uhr

Neueröffnung A.Vogel Erlebniswelt in Teufen

- \* So., 16.06.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

### Anmeldung & Infos:

A.Vogel AG, Grünastrasse 4

9325 Roggwil TG

Tel.+41 (0)71 454 62 42

E-Mail: [team.roggwil@avogel.ch](mailto:team.roggwil@avogel.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

