

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 81 (2024)

**Heft:** 6

**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:** 25.12.2025

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



## Gut für den Darm: Polyphenole aus Kräutern und Gewürzen

Eine vielseitige Ernährung aus Obst, Gemüse und Kräutern ist gesund. Mit ein Grund sind die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, zu denen auch die Phenole gehören. Diese Verbindungen verbessern die Darmgesundheit, indem sie bioaktive Stoffwechselprodukte produzieren. Wissenschaftler haben in einer Studie im Fachjournal «Nutrients» gezeigt, dass Personen mit einer vermehrten Zufuhr an Polyphenolen ein anderes mikrobielles Profil aufweisen als Personen, die nur wenig Kräuter und Gewürze verzehren.

Es zeigte sich, dass Polyphenole das Wachstum protektiver Bakterien wie *Lactobacillus* und *Sutterella* fördern. Umgekehrt gab es mehr pathogene Bakterien, wenn die Polyphenol-Aufnahme geringer war. Am häufigsten konsumierten die Probanden zu den Polyphenolen gehörende Flavonoide, von denen es rund 6500 gibt. Hauptsächlich sind sie in Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beeren, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee enthalten. Zu den häufig verwendeten Kräutern und Gewürzen gehörten schwarzer Pfeffer, Zimt, Ingwer, Knoblauch und Kurkuma.



„Eine richtig zusammengestellte pflanzliche Nahrung gibt dem Körper alle notwendigen Nährstoffe und Energiequellen.“

Alfred Vogel

## Weniger Verschmutzung, bessere Photosynthese

Viele Pflanzen arbeiten am Wochenende mehr als unter der Woche: Sie erzeugen an Samstagen und Sonntagen besonders viel Sauerstoff. Einer neuen Studie zufolge dürfte das mit der Luftverschmutzung zusammenhängen, die unter der Woche höher ist. Zu diesem Schluss kommt ein Forscherteam im Fachblatt «PNAS».

Gelänge es, die Luftverschmutzung auf das Niveau der Corona-Periode 2020 abzusenken, könnten die Pflanzen in Europa zusätzliche 41 Megatonnen Kohlendioxid pro Jahr binden.





## Stoff aus Schweißdrüse kann Borrelien behindern

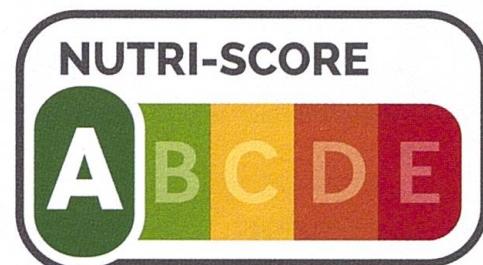
Die gemeldeten Fallzahlen der durch Zecken übertragenen Erkrankungen (hauptsächlich Frühsommer-Meningoenzephalitis [FSME] und Borreliose) erreichen im Juni und Juli jeweils ihren Höhepunkt. Forscher der Universität Helsinki sind bei der Analyse von Datenbanken nun auf mutierte Gene gestossen, die eine Anfälligkeit für eine Borreliose begünstigen. Im nicht-mutierten Zustand indes produziert eines dieser Gene den Stoff Sekretoglobulin, der u.a von Schweißdrüsen gebildet wird. In Zellkulturen und im Maus-Modell verhinderte er die Vermehrung von Borreliien. Die Forscher hoffen darauf, in Zukunft aus diesem Stoff eine Schutzcreme entwickeln zu können.

## Der Nutri-Score wird genauer

Der Nutri-Score ist eine seit 2019 existierende, freiwillige Lebensmittel-Kennzeichnung durch die Produzenten. Er zeigt auf einer Farbskala von A bis E, wie ausgewogen ein Produkt zusammengesetzt ist. Mit dem Nutri-Score können ähnliche Lebensmittel auf einen Blick miteinander verglichen werden. Jetzt hat es eine Aktualisierung gegeben, die Fisch und pflanzliche Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Nüsse höher gewichtet und dafür zuckerhaltige, ballaststoffarme Produkte sowie rotes Fleisch niedriger bewertet. So erhält z.B. das Rapsöl in Zukunft eine bessere, ballaststofffarmes Brot dagegen eine schlechtere Bewertung.

Italienische Forscher fanden zudem in einer Studie heraus, dass der Verarbeitungsgrad der Lebensmittel in Bezug auf die Sterblichkeit eine eigene Einflusskategorie darstellt, die unabhängig von der Nährstoffzusammensetzung ist. Demnach war das Sterblichkeitsrisiko am grössten, wenn die Probanden sich vorwiegend von hochverarbeiteten Lebensmitteln ernährten.

 Mehr zum Nutri-Score haben wir auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Nutri-Score, zusammengefasst.



### Bessere Bewertung von:

- \* fettem, ungesalzenem Fisch
- \* pflanzlichen Ölen mit hohen Gehalten an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- \* ungewürzten Nüssen und Samen

### Schlechtere Bewertung von:

- \* Süss- und Feinbackwaren
- \* (Teil-)Fertigprodukten
- \* ballaststoffärmeren und salzhaltigen Brot
- \* Milchprodukten und Cerealien mit hohen Zuckergehalten
- \* rotem Fleisch und Fleischerzeugnissen



### Bewegung fördert die Schlafqualität

Bewegung fördert bekanntemassen die Gesundheit und den Schlaf. Personen, die regelmässig Sport treiben, können tendenziell besser einschlafen als inaktive Menschen. Das fanden isländische Forscher heraus. Es ist ausserdem weniger wahrscheinlich, dass sie Kurzzeit- oder Langschläfer sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass dauerhaft aktive Personen über Schwierigkeiten beim Einschlafen berichteten, war um 42 Prozent geringer als bei dauerhaft inaktiven Personen – unabhängig von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index und Raucherhistorie. Dabei kommt es darauf an, dass man regelmässig aktiv ist. Denn diese Vorteile gehen wieder verloren, sobald Personen inaktiv, ergo: faul werden.



Mehr zum Thema Schlaf finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort **Schlaf**.

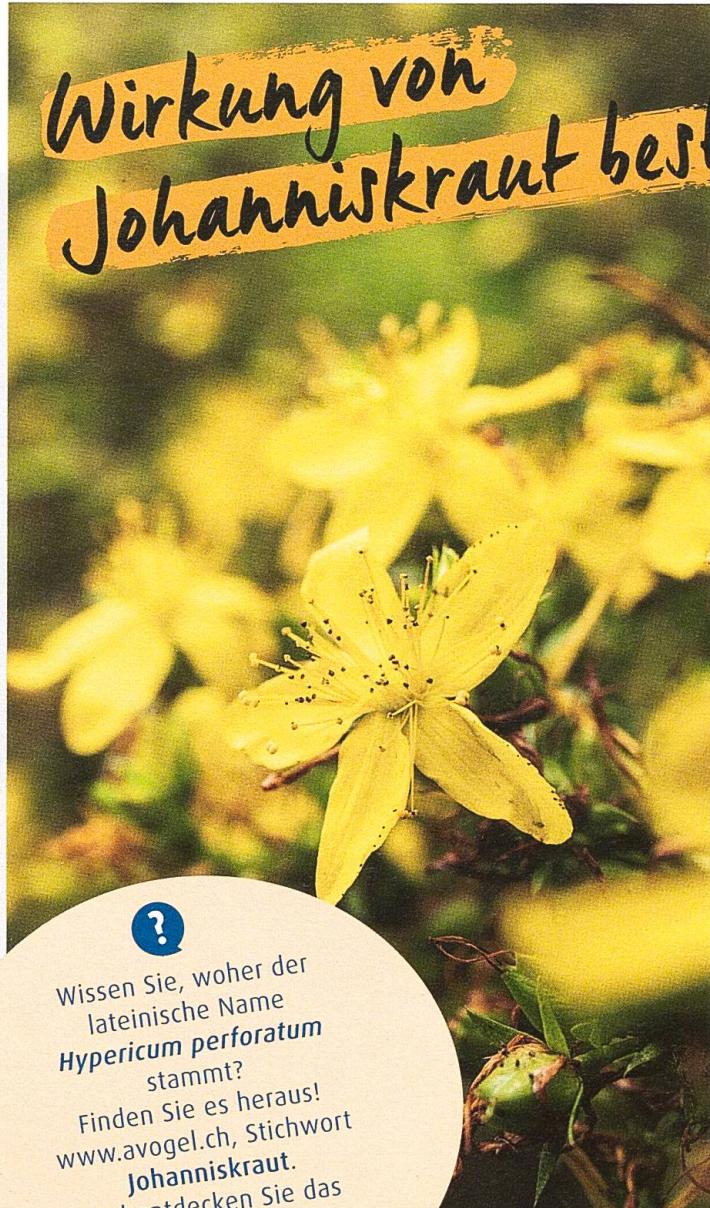
### Genetisches Adipositas-Risiko? So viele Schritte müsste man tun

Übergewicht kann viele Ursachen haben. Bei der Adipositas schätzen Experten den genetischen Einfluss erblicher Faktoren auf 40 bis 70 Prozent. Dass Personen solch genetischer Vorbelastung nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern mit mehr körperlicher Aktivität ihren genetischen Nachteil ausgleichen können, haben Mediziner am Vanderbilt University Medical Center in Nashville untersucht.

Personen mit dem höchsten genetischen Risiko für Adipositas müssten durchschnittlich 2280 Schritte mehr pro Tag zurücklegen (11 020 Schritte total) als Personen, die ein mittleres genetisches Risiko aufweisen. Um das Niveau jener Personen mit dem geringsten genetischen Adipositas-Risiko zu erreichen, wären weitere 3660 Schritte, also fast 5900 notwendig.

Die Schrittzahl war zudem abhängig vom Ausgangs-BMI: Je höher dieser war, desto mehr zusätzliche Schritte mussten zurückgelegt werden.





Wissen Sie, woher der lateinische Name **Hypericum perforatum** stammt?  
Finden Sie es heraus! [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort **Johanniskraut**.  
Und entdecken Sie das Gewächs im **A.Vogel Heilpflanzenschaugarten** in Teufen AR!

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wird bereits erfolgreich gegen Depressionen eingesetzt. Forscher haben in der Zeitschrift «Advances in Clinical and Experimental Medicine» die Datenlage anhand 14 randomisierter, placebokontrollierter Studien aus den Jahren 2000 bis 2022 neu bewertet. Demnach ändert sich an der Einschätzung von Johanniskraut-Extrakt als wirksames und sicheres Arzneimittel nichts.

Johanniskraut-Präparate können die Symptome einer leichten bis mittelschweren Depression ähnlich wirksam lindern wie herkömmliche Antidepressiva. Darüber hinaus sind die pflanzlichen Präparate besser verträglich.

Johanniskraut sollte jedoch nicht in Eigenregie eingenommen werden, da die Wirkstoffkonzentration aufgrund von Klima und Erntezeit stark schwankt und es mit anderen Medikamenten wechselwirken kann.

► Auch Baldrian, Hafer und Melisse (innere Unruhe), Hopfen und Passionsblume (Ängste, innere Unruhe) können hilfreich sein.

## Taugt Tryptophan als zusätzlicher Entzündungsmarker?

Im Fachblatt «eBioMedicine» berichten deutsche Forscher, dass sich einige entzündliche Erkrankungen anhand eines niedrigeren Tryptophan-Spiegels nachweisen lassen. Die essenzielle Aminosäure ist u.a. am Aufbau von diversen Proteinen im menschlichen Körper beteiligt und dient als Vorläufer für verschiedene Botenstoffe wie Serotonin und Melatonin. Der niedrige Tryptophan-Spiegel zeigte sich bei Colitis

ulcerosa, Morbus Crohn sowie bei einigen rheumatischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis und dem Sjögren-Syndrom.

Interessant war den Forschern zufolge, dass das üblicherweise als Entzündungsmarker genutzte C-reaktive Protein im Gegensatz zu Tryptophan nicht anschlug. Die Wissenschaftler hoffen darum, Tryptophan als weiteren Entzündungsmarker etablieren zu können.

► Mehr über die Aminosäure finden Sie auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort **Tryptophan**.