

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 7-8

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: 21.02.2026

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

Altersbedingte Einschränkungen bei manchen Mikronährstoffen

Der Alterungsprozess ist mit einem veränderten Bedarf an essenziellen Mikronährstoffen verbunden. Wie schnell und in welchem Ausmass Mikronährstoffe aus einer Mahlzeit ins Blut gelangen und ob dieser Prozess altersabhängig ist, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Deutschland im «Journal Nutrients» zusammengefasst. Nachdem sie bei Probanden die Basiskonzentrationen von verschiedenen Mikronährstoffen gemessen hatten, wurde diesen eine Testmahlzeit verabreicht: ein Brotaufstrich u.a. aus Karotten, Tomaten, Rapsöl und Weizenkeimen sowie ein Smoothie aus schwarzem Johannisbeer-, Apfel- und Möhrensaft.

Das Ergebnis: Die Konzentrationen des essenziellen Spurenelements **Zink** und des **Carotinoids Lycopin** sind bei älteren Menschen generell niedriger als bei jüngeren. Nach der Nahrungsaufnahme schwankten besonders **Zink** und **Vitamin C**, was aber eher auf individuelle als auf altersbedingte Unterschiede zurückzuführen ist. Die Konzentration von Vitamin C liess sich relativ einfach mit einem Glas schwarzen Johannisbeer- oder Apfelsafts steigern.

Die Konzentration von **Selen** war bei älteren Teilnehmenden höher als bei jüngeren; beobachtet wurden zeitabhängige Unterschiede. Das Verhältnis von **Kupfer** und **Zink** unterschied sich altersabhängig, was auf deren Rolle als Biomarker für das Altern hinweist. Mit Blick aufs **Eisen** gab es bei den Ausgangswerten keine altersabhängigen Unterschiede, jedoch Veränderungen nach der Nahrungsaufnahme.

► **Fazit:** In Kliniken und Pflegeheimen sollte man gezielt darauf achten, dass aktuelle Erkenntnisse zur Nährstoffzufuhr auch berücksichtigt werden.



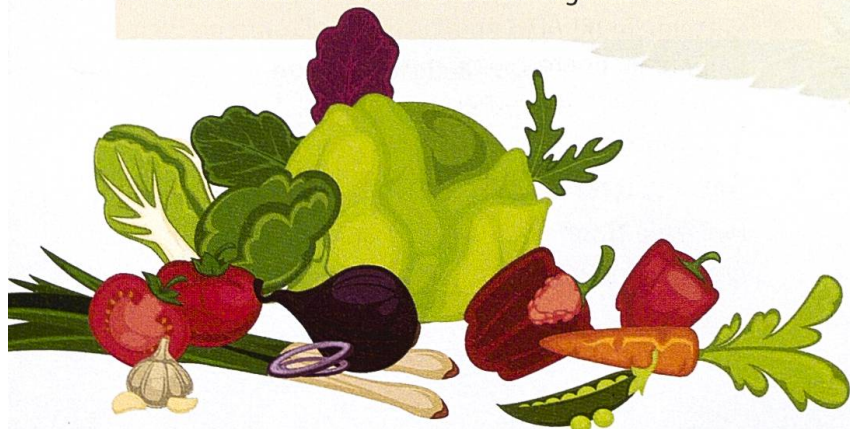
„In der Natur ist vieles einfacher als wir glauben. Der Mensch aber ist gewohnt, die Lösung viel zu kompliziert zu sehen.“

Alfred Vogel

Studie: Cannabis lindert Migräneschmerzen

Auf der Jahrestagung der American Academy of Neurology in Denver wurde eine Studie vom San Diego Center for Pain Medicine vorgestellt, die zeigt, dass die Inhalation der Cannabisdrogen Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) mittels spezieller Kapseln die Dauer von Migräneattacken verkürzt. Die Patientinnen und Patienten wurden auf vier Gruppen aufgeteilt: THC plus CBD; nur CBD; nur THC sowie nur Placebo. Primärer Endpunkt war ein Nachlassen der Schmerzen nach zwei Stunden.

Zum Ergebnis: Das Ziel erreichten mit der THC/CBD-Kombination 67,2 Prozent der Patienten sowie 68,9 Prozent in der THC-Gruppe gegenüber 46,6 Prozent in der Placebo-Gruppe. Das CBD-Präparat erzielte bei 52,6 Prozent eine Schmerzlinderung. Eine völlige Schmerzfreiheit nach zwei Stunden erreichten 34,5 Prozent der Patienten in der THC/CBD-Kombination, 27,9 Prozent in der THC-Gruppe, 22,8 Prozent in der CBD-Gruppe gegenüber 15,5 Prozent in der Placebo-Gruppe.





Gestresste Augen? Augentrost!

Bei grellem Sommersonnenlicht werden die Augen stark beansprucht. Der Gemeine oder auch Wiesen-Augentrost (*Euphrasia officinalis*) ist eine Wiesenpflanze aus der Familie der Sommerwurzgewächse, die über 350 Arten umfassen und weltweit verbreitet sind. Augentrost wurde und wird in der Volksmedizin äusserlich bei Entzündungen der Augenbindehaut und des Lidrandes sowie bei Sehstörungen und Augenermüdung eingesetzt.

Die entzündungshemmende Wirkung geht auf die enthaltenen Iridoidglykoside sowie die Flavonoide zurück.

! Als Halbschmarotzer könnte *Euphrasia officinalis* ja selbst Photosynthese betreiben, oder? Finden Sie es heraus!
www.avogel.ch, Stichwort **Augentrost**.

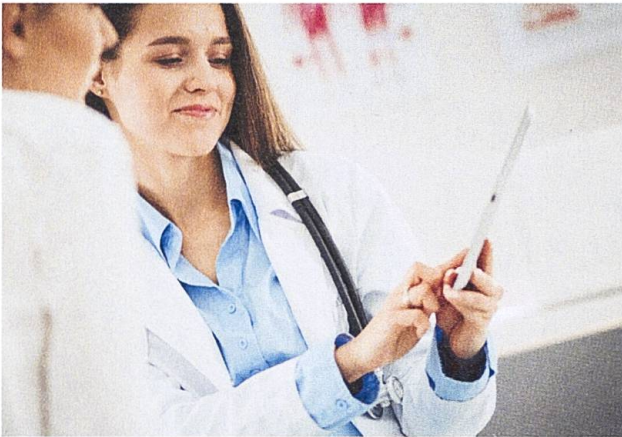
Veggie bei Prostatakrebs

Einer US-Studie zufolge profitieren Prostatakrebspatienten von einer überwiegend vegetarischen Ernährung. Besonders Personen ab 65 Jahren reduzierten damit das Risiko einer fortschreitenden Erkrankung bzw. erneut zu erkranken, um 59 Prozent. Einen ähnlich grossen Effekt erzielten Männer, die zusätzlich zur pflanzlichen Ernährung mindestens drei Stunden pro Woche flott marschierten. Auch Begleiterscheinungen von Prostatakrebsbehandlungen, wie erektile Dysfunktion und Blasenprobleme, lassen sich mit einer vegetarischen Ernährung abmildern, berichten Expertinnen im Journal «Cancer».

Klimawandel sorgt für Zunahme von Rheuma-Erkrankungen

Viele von rheumatischen Erkrankungen betroffene Personen reagieren mit Gelenkschmerzen und -schwellungen auf Veränderungen der Wetterlage. Mit den steigenden Temperaturen infolge des Klimawandels könnte es zu einer erhöhten Krankheitsaktivität bei Rheumatoider Arthritis kommen. Erste Modellberechnungen mit realen Patienten und Wetterdaten von Forschern der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf weisen auf messbare Effekte hin.





Frauen leben länger, wenn sie von Ärztinnen behandelt werden

Bei der notfallmässigen Aufnahme ins Krankenhaus sollte das Geschlecht der behandelnden Fachpersonen eigentlich keine Rolle spielen. Eine Untersuchung, veröffentlicht im Fachblatt «Annals of Internal Medicine» aus den USA, zeigt: Bei der Behandlung durch eine Ärztin ist die Mortalität geringer, vor allem die der Patientinnen. Obwohl sich der Effekt nur im sogenannten Nachkommabereich abspielt, sind die Effekte gerade im Hinblick auf die sich verbessernde Frauenmedizin interessant.

In absoluten Zahlen liest sich das so: Von 417 akut ins Krankenhaus aufgenommenen Patientinnen verstirbt eine mehr, wenn sie von einem Arzt statt von einer Ärztin behandelt wird; und eine von 208 Patientinnen müsse erneut ins Krankenhaus aufgenommen werden.

Bereits bekannt ist, dass männliche Mediziner mitunter dazu tendieren, die Schwere der Beschwerden von Frauen zu unterschätzen. Hinzu kommt, dass Ärztinnen meistens besser kommunizieren als ihre männlichen Kollegen und Patientinnen und Patienten daher fundierter informiert sind.



Mehr zum Thema Frauenmedizin finden Sie auf der Website www.avogel.ch, Stichwort **Frauenmedizin**.

Wirkt Aspirin vorbeugend gegen Darmkrebs?

Die langfristige tägliche Einnahme von Aspirin kann dazu beitragen, die Entwicklung und das Fortschreiten von Darmkrebs zu verhindern. Welche Mechanismen dahinterstecken, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der American Cancer Society in einer Studie veröffentlicht. Aspirin wirke nicht nur entzündungshemmend, sondern verstärke auch bestimmte Aspekte der Immunantwort des Körpers gegen Krebszellen. Hierfür standen Gewebeproben von 238 Betroffenen zur Verfügung, die sich in den Jahren 2015 und 2019 einer Darmkrebsoperation unterzogen hatten. Davon hatten 12 Prozent regelmässig niedrig dosiertes Aspirin (100–150 mg) eingenommen.

Im Vergleich zu Erkrankten, die kein Aspirin einnahmen, zeigten die Proben von Menschen mit Aspirin-Medikation eine geringere Ausbreitung des Krebses in die Lymphknoten und eine höhere Infiltration von Immunzellen in Tumore.



Brustkrebspatientinnen, die Aspirin einnahmen, hatten offenbar keine verbesserte Überlebensrate, so eine weitere US-Studie. Wie sich der Unterschied zu den Darmkrebs-Erkenntnissen erklären lässt, ist bislang offen.



Wunden löten mit einer Nanopartikelpaste und Licht: Oscar Cipolato und Inge Herrmann im «Particles-Biology Interactions»-Labor der Empa in St.Gallen. ©Empa

Zukunftsvision: Gewebe per Laser verschliessen

Wunden mit Nadel und Faden zu verschliessen, ist seit mehr als 5000 Jahren medizinische Praxis. Doch nicht jede Wunde lässt sich auf diese Art fixieren. Bei sehr weichem Gewebe kann der Faden durch das Gewebe schneiden und zusätzliche Verletzungen verursachen. Wenn zudem der Wundverschluss an inneren Organen nicht dichthält, können durchlässige Nähte ein lebensbedrohliches Problem darstellen. Forschende der Empa und der ETH Zürich haben nun einen Weg gefunden, Wunden mithilfe Laser zu ver-

löten. Dabei wird das Gewebe mittels eines Kompositmaterials sanft verschmolzen. Tests am Universitätsspital Zürich, der Cleveland Clinic (USA) und der tschechischen Karls-Universität ergaben eine schnelle, stabile und bioverträgliche Verbindung von Wunden beispielsweise an Organen wie der Bauchspeicheldrüse oder der Leber. Ebenso erfolgreich und schonend verlief das Versiegeln von besonders anspruchsvollen Gewebestücken etwa der Harnröhre, des Eileiters oder des Darms.

Neues aus den A.Vogel Gärten

Besuchen Sie die Erlebniskurse in Roggwil TG

- * Freundinnen-Tag: 16.8., 29.8., 14.9.2024
- * Balance-Tag: 31.8.2024
jeweils von 9.30 – ca. 15.00 Uhr
- * Freundinnen-Morgen: 22.8.2024
jeweils von 9.30 – 12.30 Uhr
- * Bewegungs-Tag: 18.9.2024

Anmeldung & Infos:

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

