

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 9

**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:** 12.01.2026

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

### Sturzprävention: gratis trainieren

Ein **gratis** Gleichgewichtstraining können Interessierte im Sturzzentrum Schweiz in Zürich absolvieren. Das Programm ist für **Menschen ab 60** Jahren gedacht und besteht aus einem Stolpertraining und einer Nachbefragung nach vier Monaten.

Ziel ist, das Gleichgewicht nachhaltig zu stärken und das Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu fördern, da Stürze eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter sind, erklärt Dr. Friederike Schulte, Mitgründerin Sturzzentrum Schweiz. Das Training wird von der Walder Stiftung und der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt und ist darum kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Termin nach Vereinbarung; die Übungseinheiten finden an der Steinwiesstrasse in Zürich statt.

**Anmeldung:** [info@sturzzentrum.ch](mailto:info@sturzzentrum.ch),  
Tel.: 044 500 94 51



### Kortison: Wirkungsweise kennen

Körpereigenes Kortison (Kortisol) ist eigentlich ein Stresshormon, das der Organismus ausschüttet, um in wichtigen Situationen leistungsfähig zu sein. Erstaunlich wenig war bisher über die Wirkungsweise von Kortison-Präparaten bekannt. Ein Forschungsteam aus Deutschland konnte zeigen, dass körpereigenes Kortison nicht nur Gene von Immunzellen aktiviert, sondern auch aktiv in den Zellstoffwechsel der Mitochondrien eingreift. Dabei produzieren die Mitochondrien den entzündungshemmenden aber instabilen Stoff Itaconat. Dieses Molekül sorgt dafür, dass die Immunzellen wieder Energie statt Baumaterial für den Kampf gegen Eindringlinge produzieren und die Entzündung gedrosselt wird. Je länger jedoch der Entzündungsreiz dauert, desto weniger Itaconat steht zur Verfügung. Erst wenn zusätzlich Kortison zugeführt wird, produzieren die Mitochondrien wieder mehr Itaconat.

Das Problem dabei ist, dass langanhaltende und hohe Kortisondosen mit Nebenwirkungen verbunden sind. Erst kürzlich zeigte sich in einer Studie der Charité – Universitätsmedizin Berlin, dass die gleichzeitige Einnahme von Kortison und Protonenpumpenhemmern (PPI) das Risiko für Osteoporose erhöht. Darum forschen Medizinerinnen und Mediziner nach ähnlichen, aber stabileren und nebenwirkungsärmeren Stoffen, z.B. aus pflanzlichen Quellen wie Arnika oder Weihrauch.



**Königskerze:  
wirkt auch antibakteriell**

Die Kleinblütige Königskerze (*Verbascum thapsus*) ist für ihre schleimlösende und auswurfördernde Wirkung bekannt, weshalb sie bei Halsschmerzen im Zusammenhang mit trockenem Husten und Erkältungen eingesetzt wird. Die Pflanze wächst als zwei- oder mehrjährige, immergrüne, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 200 Zentimetern. Wichtige Inhaltsstoffe der Kleinblütigen Königskerze sind Saponine, Schleimstoffe, Flavonoide, Zucker sowie gelbe Farbstoffe und ätheri-

sche Öle. Ein indisch-französisches Forscherteam konnte in einer kleinen Laborstudie zeigen, dass Extrakte aus der Königskerze auch wirksam gegen sechs häufige Keime sind, darunter *Streptococcus pyogenes* und *Aspergillus niger*. Die Forschenden hoffen, dass sich die Pflanze mit ihrem breiten Wirkungsspektrum als vielversprechende Quelle für neue Wirkstoffe nutzen lässt.



Mehr über die Königskerze erfahren Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Königskerze.

## Mehr Pflanzen dank Künstlicher Intelligenz

Zwei wichtige Medikamente gegen Malaria, Chinin und Artemisinin, werden aus Pflanzen gewonnen. Auf der Suche nach neuen Pflanzenarten gegen die Tropen-Krankheit zeigt eine Studie des Royal Botanic Gardens in London und der Universität Freiburg in der Schweiz, wie sich künstliche Intelligenz in der Medizin einsetzen lässt. Den Forschenden zufolge gibt es schätzungsweise 343 000 verschiedene Ar-

ten von Gefäßpflanzen, was die Identifizierung von Wirkstoffen gegen Malaria zeitaufwendig und kostspielig macht. Von den in der Studie 21 000 untersuchten Arten wurden dank KI 7677 gefunden, die genauer untersucht werden sollten. Knapp jede Sechste davon wäre laut der Studie mit konventionellen Methoden übersehen worden.

## Mobilfunkstrahlung: Jetzt an Studie teilnehmen

Der Ausbau der mobilen Kommunikation führt bei einer wachsenden Zahl von Menschen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Offizielle Schätzungen gehen davon aus, dass alleine in der Schweiz 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung «elektrosensibel» sind. Experten schätzen die Dunkelziffer jedoch wesentlich höher. Deshalb hat das Bundesamt BAFU ein nationales Beratungsnetz für nichtionisierende Strahlung an der Universität Freiburg geschaffen. Diese Beratungsstelle namens **MedNIS** soll im Rahmen einer Forschungsstudie vertiefte Erkenntnisse zu den Auswirkungen elektromagnetischer Felder auf die Gesundheit und das Wohlbefinden liefern.

Gelingt der wissenschaftliche Nachweis, müssen die Behörden Massnahmen zum Schutz der Betroffenen umsetzen – darunter tiefere Grenzwerte der Strahlenbelastung.

Sie leiden unter Symptomen, wenn Sie elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sind? Dann kann es sich lohnen, an dieser Studie (Dauer: bis September 2025) teilzunehmen. Berechtigt zur Teilnahme sind Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in der Schweiz. Die Angaben der Studienteilnehmenden unterstehen dem Arztgeheimnis und werden anonymisiert ausgewertet.

**Anmeldung** jeweils mittwochs von 9 bis 11 Uhr unter Tel.: 026 300 94 60 oder via E-Mail unter [mednis@hin.ch](mailto:mednis@hin.ch)

## «Goldene Milch» gut bei Muskelkater

Das ayurvedische Getränk «Goldene Milch» gilt traditionell als wärmend, heilend, anregend, reinigend und wird auch bei Muskelkater empfohlen.

### Rezept für eine Portion:

250 ml Pflanzendrink (z.B. Hafermilch),  
1–2 cm Kurkuma fein gerieben oder 1 TL Kurkumapulver, 1–2 cm Ingwer fein gerieben,  
1 TL Zimt, 1 Prise schwarzer Pfeffer (erhöht die Bioverfügbarkeit des Curcumin)

Alle Zutaten in einen Topf geben, langsam erhitzen (nicht kochen). Durch ein Sieb in die Tasse giessen. 1 Tasse abends trinken.

*Quelle: Tipps gegen Muskelkater, dak.de*

➔ Mehr zum Thema Muskelkater: Seite 30.



„Jedes Essen sollte ein kleines Familienfest sein, das auch durch erbauliche Gespräche freudig angeregt werden kann.“

Alfred Vogel





## Bewusst bewegt: Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz

Bewegung ist bei jeder Rheumaform zentral: Sie kann sich positiv auf Schmerzen und Entzündungen auswirken und stabilisiert über die Stärkung der Muskulatur die Gelenke. Deshalb informiert die Rheumaliga Schweiz an der diesjährigen **nationalen Aktionswoche vom 9. bis 16. September 2024** über die gesundheitlichen Vorteile und die Wichtigkeit von Bewegung im Alltag. Zudem können die Teilnehmenden neue Bewegungsformen gleich in den Schnuppersequenzen der kantonalen Ligen austesten.

An 16 verschiedenen Gesundheitstagen zum Thema «Bewusst bewegt, aktiv durch den Alltag» mit Fachvorträgen, Schnuppersequenzen wie Qigong oder Rheumagymnastik und einer Ausstellung für Rheumabetroffene, ihre Angehörigen und die breite Öffentlichkeit wird vermittelt, dass Bewegung im Alltag überall und auch im Strassenoutfit möglich ist. Jede Bewegung zählt, um den rheumabedingten Beschwerden entgegenzuwirken. Die Teilnahme an den Gesundheitstagen ist kostenlos, und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sämtliche Programme finden Sie auf der Webseite der Rheumaliga Schweiz:

[www.rheumaliga.ch/blog/2024/aktionswoche-2024](http://www.rheumaliga.ch/blog/2024/aktionswoche-2024)

## Ausflüge zu A.Vogel

### September

Freundinnenmorgen: 7. 9. 2024

Öffentliche Führung in Teufen am 7. 9. 2024

Freundinnentag: 14. 9. 2024

Bewegungstag: 18. 9. 2024

### Oktober

Wintertag: 2. 10./ 26. 10. 2024

Wintermorgen: 10. 10. 2024

*Haben wir Sie neugierig gemacht?*

Weitere spannende Erlebnistage:

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



### Anmeldung und weitere 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)

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt:

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





**TIPP**

In therapeutisch eingesetztem Hagebuttenpulver der *Rosa canina* müssen die Kerne mitverwendet worden sein; Herstellung und Trocknung sollten bei maximal 40 Grad stattgefunden haben.

**SCHON GEWUSST?**

Hagebutten sind die Vitamin-C-reichsten Früchte, die bei uns wachsen: Sie enthalten, je nach Reifegrad, bis zu 1250 mg Vitamin C pro 100 g Frucht (Vergleich: In Zitronen stecken ca. 50 mg/100 g).

Mit acht Hagebutten oder 1 EL Hagebuttenmark decken Erwachsene ihren Tagesbedarf an Vitamin C.