

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 10

**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](#)

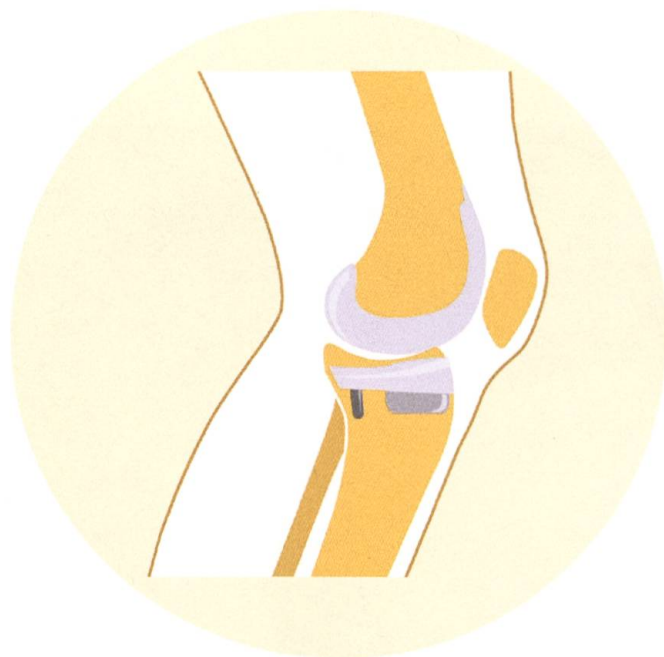
**Download PDF:** 03.05.2026

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

### Schlaf fördert Einwanderung wichtiger T-Zellen

Ausreichend Schlaf ist gut für das Immunsystem. Warum das so ist, konnten Forscher der Ludwigs-Maximilians-Universität München zeigen. Demnach fördert er die Wanderungsbereitschaft von T-Zellen in die Lymphknoten. Das kann wiederum zu einer verstärkten Immunantwort führen, d.h. das Immunsystem ist dann aktiver. Verantwortlich für die erhöhte Wanderungsbereitschaft waren das Hormon Prolaktin sowie ein Wachstumshormon. Beide zeigen laut den Forschern schlafabhängige Änderungen der Konzentration im Blutplasma, mit höheren Werten bei den ausgeschlafenen Probanden.

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



### «Nachwachsender» Knorpel: weniger künstliche Gelenke?

Einmal geschädigter Knorpel bleibt in der Regel geschädigt, denn er wächst nicht nach. Die Forschung zur Knorpelregeneration untersucht daher Möglichkeiten, das Wachstum künstlich anzuregen. US-Wissenschaftler haben ein Biomaterial entwickelt, das nach der Injektion ins betroffene Gelenk als Gerüst dient und die Entstehung von neuem Knorpelgewebe fördert. Das Material besteht aus zwei Komponenten: einem bioaktiven Peptid, das an ein für das Knorpelwachstum und den -erhalt unverzichtbares Protein namens TGFb-1 bindet.

Die zweite Komponente ist modifizierte Hyaluronsäure, die den natürlichen Polymeren im Knorpel ähnelt und daher auch in den Gelenken vorkommt. Hyaluronsäure kann im Gelenk die natürliche Architektur des Knorpels nachahmen und so zusammen mit dem bioaktiven Peptid eine Art Gerüst aus faserigen Bündeln bilden. Nach einigen Monaten, wenn der Knorpel sich regeneriert hat, löst sich das Biomaterial schliesslich rückstandslos auf.

In Zukunft könnte so womöglich häufiger auf den Einsatz künstlicher Gelenke verzichtet werden, wie das Team berichtet. Bisher ist das Material jedoch nur an Schafen getestet worden.



## Jetzt ernten: Eibischwurzeln

Im Oktober ist Zeit, um Eibischwurzeln zu ernten. Wie die Blüten und Blätter enthalten die Wurzeln des Malvengewächses viele Schleimstoffe, die bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten verwendet werden können.

→ Was hat Eibisch mit Marshmallows zu tun? Finden Sie es heraus!



Entdecken Sie mehr zu *Althaea officinalis* auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort **Eibisch**

## Körperliche und psychosoziale Schmerzen klarer trennen

An der ETH Zürich hat man eine Methode gefunden, die Ärztinnen und Ärzten helfen soll, körperlichen und psychosozialen Schmerz von Betroffenen besser zu unterscheiden. Denn Schmerz ist nicht gleich Schmerz, er erfordert je nach Ursache andere Therapien. Ist der Schmerz vor allem körperlich bedingt, dürften sich Ärztinnen und Ärzte bei der Behandlung vor allem auf die körperliche Ebene konzentrieren, u.a. mit Medikamenten oder Physiotherapie. Spielen psychosoziale Faktoren bei der Schmerzerfahrung eine entsprechende Rolle, könnte es angezeigt sein, die Wahrnehmung von Schmerz mit psychologischer oder psychotherapeutischer Unterstützung positiv zu verändern.

## Sport oder Snack?

Wenn wir uns zwischen Sport und leckeren Snacks entscheiden müssen, war bisher nicht klar, was dabei genau im Gehirn passiert. Forschende der ETH Zürich brachten Licht ins Dunkel. Sie fanden heraus, dass bei Mäusen der Hirnbotenstoff Orexin eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung spielt. Im Experiment tranken Mäuse mit blockiertem Orexin-System mehr von einem ihnen angebotenen Milchshake und bewegten sich weniger als Mäuse mit normalem Orexin-System. Die Wissenschaftler glauben, dass sich diese Erkenntnisse auch auf das menschliche Gehirn übertragen lassen.



Knoblauchsrauke

## Gesucht: Grossmutter's halbwildes Blattgemüse

Sein ganzes Berufsleben lang, seit über vier Jahrzehnten, widmet sich Saatgutexperte **Robert Zollinger** (siehe Artikel Seite 18) der Revitalisierung traditioneller Kulturpflanzen. Nach dem Wurzelgemüse erforscht er nun auch Sorten von Blattgemüse, das einst halbwild in Gärten wuchsen und ganze Familien mit vitaminreicher Beikost versorgten.

Für das Projekt «Heimweg-Gemüse» sucht er Interessenten, die Pflanzen wie Knoblauchsrauke, Guter Heinrich, Kuhnelke, Klatschmohn, Portulak und Taubenkropf-Leimkraut sowie Löwenzahn in ihrem Garten stehen haben und sich an deren Revitalisierung beteiligen möchten.

Kontakt unter Tel.: +41 79 332 438 5



## Mit Licht gegen Demenz

Bei der Demenz sterben im Gehirn Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, wovon auch das Schlafzentrum betroffen ist. Daher gehören innere Unruhe und Schlaflosigkeit bei rund 70 Prozent der Patienten zu den ganz frühen Symptomen einer Alzheimer-Erkrankung. Im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium verschwimmt der Unterschied zwischen Tag und Nacht immer weiter, die Betroffenen schrecken häufiger aus dem Schlaf hoch und nicken mitten am Tag ein. Forscher haben im Fachmagazin «Plos One» eine einfache Hilfe veröffentlicht: der Kontakt mit sonnengleichem Licht. Wurden die Behandelten immer wieder taghellem Licht ausgesetzt, schliefen sie tagsüber seltener ein, wachten nachts seltener auf und schienen erholsamer zu schlafen. Mehr noch: Die Patienten fanden in ihren angestammten Rhythmus zurück, wurden nach einer Weile jeden Tag zu ähnlicher Zeit müde und wachten zur selben Zeit wieder auf.



„Kümmel, Anis und Fenchel sind wärmende Samengewürze, die auf Magen und Darm heilende Wirkung haben.“

Alfred Vogel

## Lehrbuchmeinung widerlegt: Erbgut ist nicht überall gleich

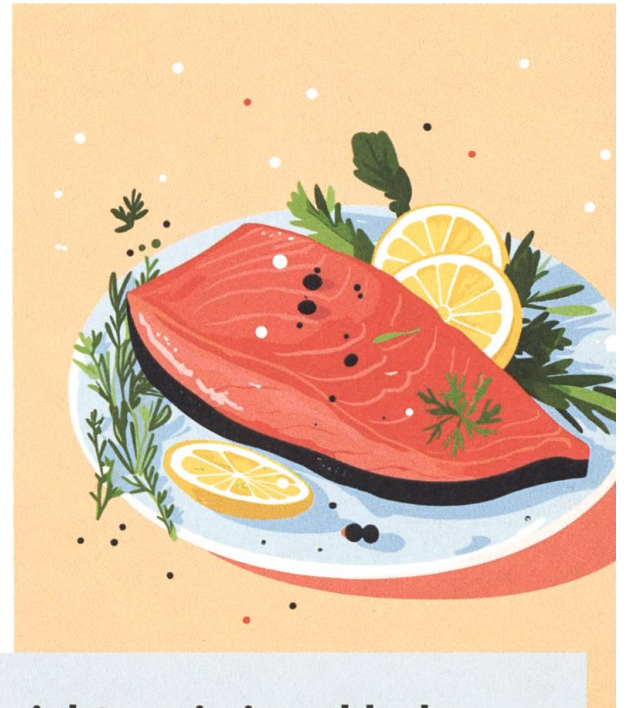
Das Erbgut sollte in allen Zellen unseres Körpers eigentlich gleich sein. Doch Forschende vom Europäischen Laboratorium für Molekularbiologie (EMBL) in Heidelberg fanden heraus, dass das nicht stimmt. Sie untersuchten die Knochenmarkszellen von 19 Probanden unterschiedlichen Geschlechts und Alters und stellten fest, dass bei über 80 Prozent eine von 43 Blutstammzellen genetisch verändert war. Dabei waren Chromosomenstücke vertauscht, verkehrt herum eingebunden oder lagen in mehrfachen Kopien vor. Zwar nehmen diese Unterschiede im Lauf des Lebens naturgemäss zu, bei den Probanden waren sie aber unabhängig von Alter und Gesundheitszustand vorhanden.

Bisher nahm man an, dass Genmutationen vor allem in Tumoren zu finden sind. Jetzt zeigt sich, dass selbst vermeintlich normale Zellen alle möglichen Genmutationen in sich tragen.

## Extreme Bedingungen fördern offenbar Pflanzenvielfalt

Pflanzen weisen eine überraschend grosse Anpassungsfähigkeit unter extremen Bedingungen auf. Zu diesem Schluss kommt eine grosse internationale Studie im Fachblatt «Nature», für die 120 Forschende aus 27 Ländern acht Jahre lang Proben von insgesamt über 300 Pflanzenarten sammelten.

Die Isolierung der Pflanzen in Trockengebieten scheint den Wettbewerb zwischen den Arten zu verringern, so dass diese eine weltweit einzigartige Vielfalt an Formen und Funktionen sowie ein breites Spektrum an individuellen Anpassungsstrategien entwickeln, die mit steigender Trockenheit sogar zunimmt. Einige Pflanzen haben z.B. einen hohen Kalziumgehalt entwickelt, der die Zellwände als Schutz vor Austrocknung stärkt. Andere enthalten hohe Salzkonzentrationen, die die Transpiration verringern.



## Zu viel Protein ist schlecht für die Blutgefässe

Forschende der University of Pittsburgh fanden in Experimenten heraus, dass eine zu proteinreiche Ernährung zu einem Anstieg der Aminosäure Leucin im Blut und damit zu Arteriosklerose führen kann. Leucin kommt vor allem in Rindfleisch, Hähnchenbrust, Lachs, aber auch in Erbsen und Walnüssen vor. Wird der Schwellenwert von 15 bis 22 Kalorienprozent überschritten, stört das die Funktion von Immunzellen im Blut, was letztendlich dazu führen kann, dass sich defekte Zellen an den Blutgefässen anlagern und das Herz-Kreislauf-System schädigen. Die WHO empfiehlt, maximal 11 Prozent der Gesamtkalorien durch Proteine aufzunehmen.