

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 11

**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:** 05.01.2026

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

### Neue Studie: Kleinkinder essen zu ungesund

Bereits von Anfang an essen Kleinkinder zu viel Süßes – und zu wenig Gemüse und Obst, zeigt eine aktuelle Studie. Beim Verzehr ungesunder Lebensmittel werde die empfohlene tägliche Höchstmenge von Kindern bis fünf Jahren im Schnitt um mehr als das Doppelte übertroffen, teilt das Max-Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe mit.

Ungünstige Essgewohnheiten zeichneten sich dabei bereits im Alter von zwei Jahren ab und wurden mit drei Jahren noch deutlicher: Vorschulkinder essen demnach mehr ungünstige Lebensmittel als Kleinkinder, und Jungen ungesünder als Mädchen. «Es ist beunruhigend, dass Süßigkeiten und Softdrinks bis zu einem Drittel der täglichen Energiezufuhr bei diesen jungen Kindern bis Schuleingang ausmachten», so die Leiterin des Instituts für Kinderernährung am MRI, Prof. Regina Ensenaer.

Das sei umso fataler, als die Ernährung in den ersten Lebensjahren das Fundament bilde für die kindliche Entwicklung und Gesundheit und prägend sei für spätere Essgewohnheiten.

Ungünstige Essgewohnheiten könnten Folgen für die Hirnentwicklung haben, Übergewicht und Adipositas oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ II begünstigen.

Tipp für alle Eltern: gesunde, pflanzenbasierte Ernährung «vorleben», also selbst mit gutem Beispiel vorangehen.



Über  
**30 m**

hoch und bis zu 200 Jahre alt kann die **Gemeine Rosskastanie** (*Aesculus hippocastanum* L.) werden. Ihre glänzenden **Samen** sind ein traditionelles **Heilmittel**. Die in ihnen enthaltenen Wirkstoffe haben sich bei **Erkrankungen der Beinvenen** bewährt. Leider setzen den Bäumen die Miniermotte und die Rindenkrankheit zu, was ihre Zukunft gefährdet.



### Schweizerische Herzstiftung lanciert «Peer-Plattform»

Die Schweizerische Herzstiftung hat eine Peer-Plattform ins Leben gerufen. Ein «Peer» ist jemand, der selbst eine ähnliche Herzerkrankung durchlebt hat und aus eigener Erfahrung sprechen kann. Ein solches Gespräch kann Zuversicht geben und unterstützen, mit der Erkrankung umzugehen. Die Peers kennen Ungewissheiten, Fragen oder Sorgen aus eigener Erfahrung, wissen aber auch, wie sie wieder zu Kräften gekommen sind oder Krisen überwunden haben. Sie sind gerne bereit, sich mit Betroffenen darüber zu unterhalten, zuzuhören und Tipps zu geben. Infos: [www.peer.swissheart.ch](http://www.peer.swissheart.ch)





## Jetzt wohltuend: Löwenzahnwurzel

Vor Beginn der kalten Jahreszeit tut es gut, noch mal Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zu stärken. Das geht hervorragend mit Löwenzahnwurzel. Im Herbst enthält sie reichlich Inulin. Das ist ein wasserlöslicher Ballaststoff, den viele Pflanzen in ihren Knollen und Wurzeln als Energiereserve einlagern. Inulin fördert das Wachstum und die Aktivität der «guten» Darmbakterien beim Menschen.

*Und so geht man vor:*

Löwenzahnwurzel vorsichtig ausgraben (nicht brechen, damit der wertvolle weisse Milchsaft nicht ausfließt). Mit einer Bürste reinigen und kurz abspülen. Ein zeigefingerlanges Stück in grobe Teile schneiden, mit 1 Liter heissem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee warm genießen.

Getrocknete Wurzeln gleicher Menge mit 1 Liter Wasser kochen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

## Ohrstöpsel: Dauerhafter Gebrauch birgt Risiken

Gehörschutz ist in bestimmten Situationen wichtig und empfehlenswert. Doch von einem Dauergebrauch von Ohrstöpseln, etwa weil die Partnerin oder der Partner nachts schnarcht, raten Experten ab.

Ausgeblendet werden sollen mit dem Gehörschutz lediglich Extreme, nicht aber normale Umweltgeräusche. Wer jede Nacht mit Ohrstöpseln schlafe respektive sie tagsüber häufig nutze, könne auf Dauer geräuschempfindlicher werden, warnt Hals-Nasen-Ohren-Arzt Bernhard Junge-Hülsing bei «Stiftung Warentest». «Schlimmstenfalls geht es gar nicht mehr ohne. Manche Menschen mit Tinnitus nehmen die Geräusche in ihren Ohren mit Stöpsel verstärkt wahr, was dann den Schlaf stört.»



## Schadet Xylit der Gesundheit?

Höhere Konzentrationen des Süßstoffs Xylit im Blut gehen mit einem deutlich erhöhten Risiko für schwere Herzerkrankungen und Schlaganfälle bei Herzpatientinnen und -patienten einher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Cleveland Clinic in den

USA. Der kalorienarme Zuckerersatzstoff wird in zahlreichen Lebensmitteln, Light-Getränken und Süßwaren eingesetzt.

Die Forschenden fordern nun weitere Studien, um die Anwendung von Xylit kritisch zu prüfen.



### Fasten und Immunsystem: Ungünstige Wirkung?

Fasten wird eine überaus positive Wirkung auf den menschlichen Organismus zugeschrieben. Doch offenbar gilt es, einige Abstriche zu machen. Denn einer neuen Studie der Icahn School of Medicine am Mount Sinai Hospital zufolge kann Fasten die Infektionsabwehr beeinträchtigen – ungünstig in der beginnenden Erkältungssaison. Die Studie sei eine der ersten, die zeige, dass das Auslassen des Frühstücks im Gehirn eine Reaktion auslöse, die sich negativ auf Immunzellen auswirke, erklärt Hauptautor Prof. Filip Swirski.

Bei Mäusen, die ohne Frühstück in den Tag starten mussten, waren schon nach vier Stunden 90 Prozent der Monozyten aus dem Blutkreislauf verschwunden. Wie das Team feststellte, waren die Zellen ins Knochenmark gewandert und in den Ruhezustand gewechselt. Weniger neue Monozyten wurden hergestellt, dafür lebten jene, die sich im Knochenmark «ausruhten», länger und alterten anders. Nach 24-stündigem Essensentzug gab das Forschungsteam den Mäusen wieder Nahrung. Binnen weniger Stunden wurden ihre pausierenden Monozyten wieder aktiv und verteilten sich im Blutkreislauf. Ihr Anstieg im Blut sorgte jedoch für einen erhöhten Entzündungsgrad: Statt bei Infektionen zu schützen, förderten die veränderten Monozyten Entzündungen. Damit wurde der Körper weniger widerstandsfähig im Kampf gegen Krankheitserreger.

Inwieweit sich diese Forschungsergebnisse auf den Menschen übertragen lassen, ist noch offen. Bemerkenswert ist jedenfalls, dass die Studie zu den ersten Arbeiten gehört, die zeigen, dass Gehirn und Immunzellen hier im Dialog stehen: Fasten löst eine Stressreaktion im Kopf aus, so die Forscher.



„Eine gute Mundpflege ist bei allen Infektionskrankheiten zu beachten.“

Alfred Vogel

### Gebärmutterkrebs: KI verbessert Vorhersage von Rückfällen

Bei der Behandlung von Gebärmutterkrebs ist die Vorhersage von Fernrezidiven, also Krebsablegern an anderen Stellen im Körper, entscheidend. Bisherige Methoden, die pathologische und molekulare Profile kombinieren, sind jedoch teuer und schwer umzusetzen.

Prof. Viktor Kölzer vom Institut für Pathologie und Molekularpathologie am Universitätsspital Zürich (UHZ) hat gemeinsam mit einem internationalen Forscherteam ein neues, multimodales Deep-Learning-Prognosemodell (HECTOR) entwickelt und getestet. Es kann basierend auf histopathologischen Bildern und dem Tumorstadium das Risiko für Fernrezidive berechnen. Die Resultate wurden kürzlich in «Nature Medicine» vorgestellt.

Das Deep-Learning-Prognosemodell übertrifft ganz klar die bisherigen Standardmethoden und hat das Potenzial, die personalisierte Behandlung von Gebärmutterkrebs erheblich voranzubringen.







## Benediktinerkraut beschleunigt Nervenzellwachstum

Benediktinerkraut (*Cnicus benedictus* L.) kann die Regeneration von Nervenzellen fördern, das zeigen Studien. *Cnicus benedictus* gehört zur Familie der Korbblütler. Schon seit vielen Jahrhunderten wird diese Pflanze in Form von Extrakten oder Tees zur Linderung von Verdauungsbeschwerden genutzt. Forschende der Uniklinik Köln und der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln haben nun eine neue Anwendungsmöglichkeit für Cnicin, einen Wirkstoff der Pflanze, entdeckt. In Experimenten stellte sich heraus, dass Cnicin das Wachstum von Axonen (Fortsätzen von Nervenzellen) deutlich beschleunigen kann. Das ist deshalb interessant, weil bei Menschen und grösseren Tieren mit langen Axonen die Regeneration verletzter Nerven oft sehr langsam und manchmal nicht vollständig erfolgt. Eine beschleunigte Regeneration könnte helfen, die ursprünglichen Zielgebiete der Nerven rechtzeitig zu erreichen und irreversible Funktionsverluste zu vermeiden.



Die Heilpflanze entdecken?  
Hier: [avogel.ch](https://avogel.ch)  
Stichwort: **Benediktinerkraut**

## Schielen bei Kindern: frühzeitig operieren

Rund fünf Prozent der Kinder in der Schweiz schielen, meist auf einem Auge. Experten sagen: Nur wenn die Fehlstellung des Auges früh, am besten schon in den ersten Lebensjahren, diagnostiziert und behandelt wird, kann sich die Sehstärke richtig entwickeln. Beim Schielen (Fachausdruck: Strabismus) weicht ein Auge von der Blickachse des anderen ab. Das kann Doppelsehen, verringertes räumliches Sehen oder Kopfschmerzen, bei Kindern auch einen einseitigen Sehverlust auslösen. «Mindestens genauso gravierend sind jedoch die psychosozialen Folgen», betont Prof. Bettina Wabbels, Leiterin der Orthoptik, Neuro- und pädiatrische Ophthalmologie an der Universitäts-Augenklinik Bonn.

Studien belegen: Schielende Menschen werden von ihrer Umwelt als weniger intelligent, sympathisch, attraktiv und fleissig wahrgenommen, wodurch es zu Benachteiligungen im Alltag kommen kann. Das schafft seelischen Leidensdruck. «Schielen kann bei Kindern und Erwachsenen zu Scham, Vermeidungsverhalten, sozialem Rückzug oder mentalen Problemen führen», so die Professorin.

Einen positiven Einfluss von Schiel-Operationen auf die Lebensqualität konnte die Universitäts-Augenklinik Bonn bereits in einer Pilotstudie belegen. «Nach der Schiel-OP sanken die Symptome von Ängsten und Depressionen unter die Schwelle der Behandlungsbedürftigkeit», resümiert Prof. Wabbels. Jetzt sollen diese Faktoren erstmals in einer grossen Multicenterstudie über die Dauer von sechs Jahren an mehr als 1000 erwachsenen Schielpatientinnen und -patienten untersucht werden.

