

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

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: 10.01.2026

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



Tiefere Temperaturen, mehr Schlaganfälle

Sinken die Temperaturen, steigt die Schlaganfallgefahr – zu diesem Schluss kommen Mediziner des Universitätsklinikums Jena. Ihnen war aufgefallen, dass an bestimmten Tagen mehr Patienten mit Schlaganfällen in die Rettungsstelle eingeliefert wurden. Lange nahmen sie diese Besonderheit nicht ernst, bis sie hierzu eine Studie an 1700 Patientinnen und Patienten durchführten. Sie verglichen die Häufigkeit der Schlaganfälle mit der Wetterlage in den Tagen davor.

Das Ergebnis zeigt, dass besonders bei stark abfallenden Temperaturen die Anzahl der Schlaganfälle zunahm. Für jede 2,9 Grad weniger innerhalb von 24 Stunden stieg das Schlaganfallrisiko um 11 Prozent. Bei einem Temperatursturz von 10 Grad Celsius war das Risiko bereits um 38 Prozent erhöht. Warum das so ist, darüber können die Forschenden nur Vermutungen anstellen. Beispielsweise ist bekannt, dass ein Temperaturabfall das Risiko für Vorhofflimmern erhöht, was aber von den Betroffenen kaum bemerkt wird. Dabei können sich allerdings Thromben im Herzen bilden, die bis ins Gehirn wandern, wo sie dann Schlaganfälle auslösen. Eine andere Erklärung könnten Infektionen sein, die ebenfalls zunehmen, wenn die Temperatur fällt.

Bekannt ist zudem, dass Migräneanfälle zunehmen, wenn es einen Wetterwechsel gibt. Auch das Risiko für epileptische Anfälle steige bei hoher Luftfeuchtigkeit und niedrigem Luftdruck.



Mehr dazu erfahren?

www.avogel.ch, Stichworte: Wetterlaunen, Wetterfähigkeit

15-20%

... der Bevölkerung gelten als hochsensibel, so Schätzungen der Wissenschaft. Die Forschung steht bei dem Thema noch am Anfang.

Hochsensibilität ist ein psychologisches und neurophysiologisches Problem und betrifft Seele, Körper und Nervensystem.

Alkoholkonsum erhöht Gicht-Risiko markant

Gicht ist eine der häufigsten entzündlichen Gelenkerkrankungen, die durch Ablagerung von Uratkristallen in den Gelenken aufgrund zu hoher Harnsäurespiegel im Blut (*Hyperurikämie*) verursacht wird. Neben genetischen sind vor allem Lebensstil-Faktoren als Ursachen massgebend. Eine chinesische Studie zeigt, dass starker Alkoholkonsum (mehr als 189,11 g pro Woche) das Risiko, an Gicht zu erkranken, signifikant erhöht.



Heilpflanze 2025: die Linde

Die Linde (*Tilia platyphyllos* und *Tilia cordata*) wurde vom Verein NHV Theophrastus zur «Heilpflanze des Jahres 2025» gekürt. Sommer- und Winterlinde werden zusammengefasst, da sie sich im Aussehen und in ihren Wirkstoffen stark gleichen. Die Blüten sind als traditionelles Erkältungsmittel hilfreich sowie bei leichten Stresszuständen wissenschaftlich anerkannt. Überlieferungen nennen ausserdem Blätter, Rinde und deren Asche und schreiben ihnen entzündungshemmende, harntreibende, blutreinigende und entspannende Wirkungen zu. «Dieser mächtige Baum verbindet Tradition und Moderne und tut das Seine zur Beruhigung der teilweise hyperbeschleunigten Gesellschaft», begründet ein Jurymitglied die Wahl. Die Linde sei vorzüglich geeignet, um die Wechselbeziehung von Gemeinschaft und Individuum unter gesundheitlichen Aspekten näher zu betrachten. Der gemeinnützige Verein NHV Theophrastus setzt sich für ein heilsames Miteinander ein. Ausführlichere Informationen dazu erscheinen 2025 hier: www.nhv-theophrastus.de

TIPP:
Entdecken Sie
2025 die Linde im
A.Vogel Heil-
pflanzen-
Schaugarten in
Teufen AR!

→ Vorab online
spazieren gehen:
[www.avogel.ch/
de/garten/teufen](http://www.avogel.ch/de/garten/teufen)



➤ Mehr zur Linde erfahren im
A.Vogel Pflanzenlexikon
www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon,
Stichwort: Linde



„Laden wir also unsere
Lebensbatterien auf die
richtige Weise und am
rechten Ort auf.“

Alfred Vogel



Wie viel Vitamin D ist denn genug?

Über die ausreichende Menge an Vitamin D herrscht in Fachkreisen noch immer keine Einigkeit. Die Untersuchung eines internationalen Forscherteams kommt nach der Auswertung mehrerer randomisierter und kontrollierter Studien zu dem Schluss, dass eine tägliche Vitamin-D-Supplementierung mit 2000 IE (50 µg) eine wirksame Massnahme zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen darstellt.

Dabei konnten sie auch über mehrere Jahre hinweg keine Nachteile bei dieser Dosierung feststellen, auch nicht bei Personen mit einem bereits ausreichenden Vitamin-D-Status zu Beginn der Supplementierung. Eine Vitamin-D-Überdosierung kann sich in Form eines erhöhten Kalziumspiegels im Blut (Hyperkalzämie) äussern. Dieser werde den Forschern zufolge erst bei Serum-25(OH) D-Konzentrationen von mehr als 375 nmol/l (täglich mehr als 20 000 IE) über einen langen Zeitraum erreicht.

VITAMIN D



Präzisere Risiko-Bewertung: Statin-Gabe neu einschätzen

Zur Berechnung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde ein neues Modell vorgestellt, das präziser ist als seine Vorgängerversion. Sollte es in die aktuellen Leitlinien für Cholesterin- und Blutdrucktherapie aufgenommen werden, könnte dies weitreichende Folgen haben. Denn viele Patientinnen und Patienten nehmen die Medikamente oft auf der Grundlage älterer Risikoeinschätzungen ein, die möglicherweise überholt sind.

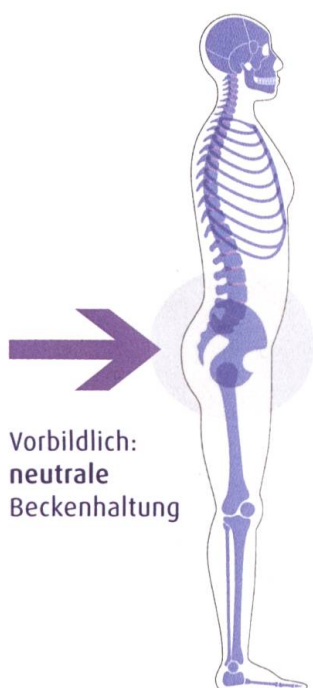
Ein neues Prognosemodell, welches das Zehn-Jahres-Risiko für atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen (ASCVD) abschätzt, deutet darauf hin, dass viele dieser Betroffenen möglicherweise keine Statine mehr benötigen. Eine entsprechende Neuausrichtung bei der Bewertung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnte zu bedeutenden Änderungen in den Empfehlungen für präventive Therapien führen. Dazu gehört eventuell auch die Verschreibung von Medikamenten wie niedrig dosierter Acetylsalicylsäure.

Diese Veränderungen könnten zur Reduzierung der Polypharmazie beitragen und damit das Risiko von Wechselwirkungen und Nebenwirkungen verringern, so die Forscher.

Grüntee-Konsum verbessert emotionale Wahrnehmung

Grüntee wird aufgrund seines hohen Gehalts an Katechinen intensiv erforscht. Einer japanischen Studie zufolge kann regelmässiger Konsum von Matcha-Grüntee (gemahlene grüne Teeblätter) die emotionale Wahrnehmung einschliesslich der Erkennung von Gesichtsausdrücken und Beschreibungen bei älteren Erwachsenen mit kognitivem Abbau oder leichter kognitiver Beeinträchtigung verbessern. Auch die Schlafqualität verbesserte sich leicht. Die Probanden hatten hierzu zwölf Monate lang täglich zwei Gramm Matcha-Grüntee oder ein Placebo erhalten.

Keine signifikanten Verbesserungen stellten sich jedoch bei dem MoCa-Test (Montreal-Cognitive-Assessment-Test) zur Früherkennung von Demenz sowie der Skala zur Bewertung von Alltagsfunktionen für Personen mit milden Alzheimer-Symptomen (Alzheimer's Disease Cooperative Study Activity of Daily Living, ADCS-ADL) ein.



Vorbildlich:
neutrale
Beckenhaltung

Rückenschmerzen durch Haltungsfehler

Eine Übersichtsarbeit von Medizinern der Universität Oxford analysierte, wie Haltungsfehler zu unspezifischen, also keiner Erkrankung zuordenbaren Rückenschmerzen beitragen. Dabei zeigte sich, dass die sogenannte *anteriore Beckenkippung* bei Betroffenen mit Schmerzen im unteren Rücken signifikant erhöht war, verglichen mit gesunden Kontrollpersonen. Die anteriore Beckenkippung zeigt sich anhand eines nach vorn geneigten Beckens und eines zu weit nach hinten geschobenen Gesässes, so dass die

Person in ein Hohlkreuz fällt. Eine solche Hüftstellung bewirkt zudem eine permanente Dehnung der Oberschenkelrückseiten, wodurch diese sich irgendwann fest und verspannt anfühlen.

Betroffene von unspezifischen Rückenschmerzen können mithilfe einer Röntgenaufnahme ihr Becken analysieren lassen.

Allerdings besteht generell auch eine sehr grosse individuelle Variabilität der Beckenkippung, unabhängig von vorhandenen Beschwerden.