

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 82 (2025)

**Heft:** 1-2

**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:** 03.02.2026

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



## Kinder: Frischluft-Bewegung schützt vor Atemwegsinfekten

Je mehr sich Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren tagsüber bewegen, desto seltener erkranken sie an oberen Atemwegserkrankungen. Das ist Ergebnis einer Beobachtungsstudie, die in «Pediatric Research» veröffentlicht wurde.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Kinder und Jugendliche sich täglich mindestens eine Stunde lang mit mässiger bis kräftiger Intensität, am besten aerob (= mit Sauerstoff), körperlich betätigen sollten. Bei Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren ist dies mit etwa 10 000 bis 14 000 Schritten pro Tag verbunden.

## Studie: Säureblocker triggern Kopfschmerz und Migräne

Säureblocker, sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (kurz PPI), werden häufig bei Magenleiden verschrieben. Die Verwendung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen, da es diese in niedrigen Dosen auch rezeptfrei gibt. Dabei sind die Folgen einer Langzeiteinnahme nur unzureichend erforscht. Mediziner der University of Maryland konnten in einer Studie den Zusammenhang zwischen der Einnahme von PPI und dem Auftreten von Migräne und starken Kopfschmerzen aufzeigen – das Risiko war für beide Beschwerden um bis zu 70 Prozent erhöht. Personen mit Migräne oder starken Kopfschmerzen sollten darum mit Fachpersonen abklären, ob sie die Einnahme von Säureblockern fortsetzen möchten.

## Was der Einbeinstand übers Altern verrät

Wer lange auf einem Bein stehen kann, lebt Studien zufolge länger. Der sogenannte Flamingo-Test gilt als ein Mass für den Alterungsprozess. Forschende haben überprüft, wie sich die Faktoren Gang, Kraft oder Gleichgewicht eignen, um den Alterungsprozess rasch und ohne nennenswerte Hilfsmittel festzustellen. Je 20 gesunde Menschen unter und über 65 führten dazu eine Reihe von Tests durch. Die Fähigkeit zum Stehen auf dem schwächeren Bein («Flamingostand») nimmt den Wissenschaftlern zufolge alle zehn Jahre um etwas mehr als zwei Sekunden ab.

Der Einbeinstand gilt als gutes Mass für Gebrechlichkeit, Unabhängigkeit und den Sturzstatus, ist also ein wichtiges Diagnoseinstrument gerade bei älteren Menschen.

Die Studie wurde im Fachmagazin «PLOS ONE» publiziert.

Wie lange gesunde Menschen in welchem Alter den Flamingostand beherrschen sollten:

18–39 Jahre:	43 Sek.
40–49 Jahre:	40 Sek.
50–59 Jahre:	37 Sek.
60–69	30 Sek.
70–79:	18 Sek.
über 80:	5 Sek.



## Scharfer Heiler: Meerrettich

Im Winter kann unser Körper eine Extraption heilsame Schärfe gut vertragen. Bauen Sie frischen Meerrettich (Heilpflanze des Jahres 2021) in Ihren Speiseplan ein! Er enthält die Vitamine B1, B2, B6 und viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor.

Die besonderen Inhaltsstoffe sind die ätherischen Senföle bzw. deren Vorstufen, die Glucosinolate Sinigrin und Gluconasturtiin. Die scharf schmeckenden Senföle zeigen im menschlichen Körper eine breite antibakterielle Wirkung. Sie wirken auch hervorragend bei viralen Atemwegs- und Harnwegsinfekten und haben den Vorteil, gut verträglich zu sein und keine Resistenzen zu bilden. Sie schädigen die Darmbakterien nicht und stärken daher indirekt unsere Abwehrkräfte.



### TIPP bei Husten:

1 Stück Meerrettichwurzel auf der Küchenraffel reiben und in ein Schraubglas geben. Mit der doppelten Menge Honig auffüllen. Über Nacht stehen lassen, dann abfiltern.  
3 × täglich 1 TL einnehmen  
(Kleinkinder ausgenommen).

### TIPP bei Schmerzen:

Als Umschlag wird Meerrettich äußerlich bei Rheuma, Gicht, Ischias und anderen Nervenschmerzen als Gegenreiz eingesetzt, was zur vermehrten Durchblutung der Haut sowie Linderung der Schmerzen und der Entzündung führt.  
Frisch geriebenen Meerrettich zwischen zwei Tücher legen und Umschlag etwa zehn Minuten einwirken lassen.

in  
**70-90%**

... aller Fälle geht **Morbus Parkinson** zugleich mit neuropsychiatrischen Erkrankungen (z. B. Depressionen) einher. Sie können die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten stark beeinflussen. Dies sollte man frühzeitig erkennen und therapieren.