

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 3

**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:** 01.04.2026

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

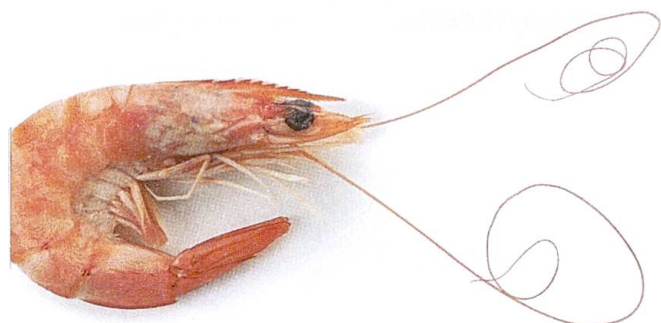


## Studie: Meeresfrüchte-Konsum und Arsen

Im Körper des Menschen können sich beim Konsum von Meeresfrüchten potenziell giftige Arsenverbindungen bilden. Ursache ist das in Meeresfrüchten oft vorkommende Arsenobetain. Es kann durch Darmbakterien zu teilweise giftigen Stoffen umgewandelt werden.

Arsenobetain ist eine der am häufigsten vorkommenden Arsenverbindungen in Meeresfrüchten, einschliesslich Algen, Fisch und Schalentieren, wie die Universität Bern (Unibe) mitteilte.

Für Menschen galt Arsenobetain aufgrund seiner geringen Toxizität und schnellen Ausscheidung bisher als risikoarm. Die im «Journal of Hazardous Materials» veröffentlichten Ergebnisse einer interdisziplinären Studie stellen gemäss den Forschenden die Sicherheit von arsenobetainreichen Meeresfrüchten infrage.



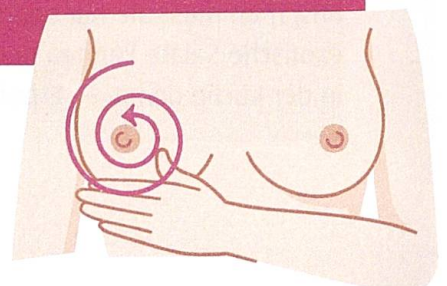
## Wichtiger Check: Lipoprotein (Lp[a])

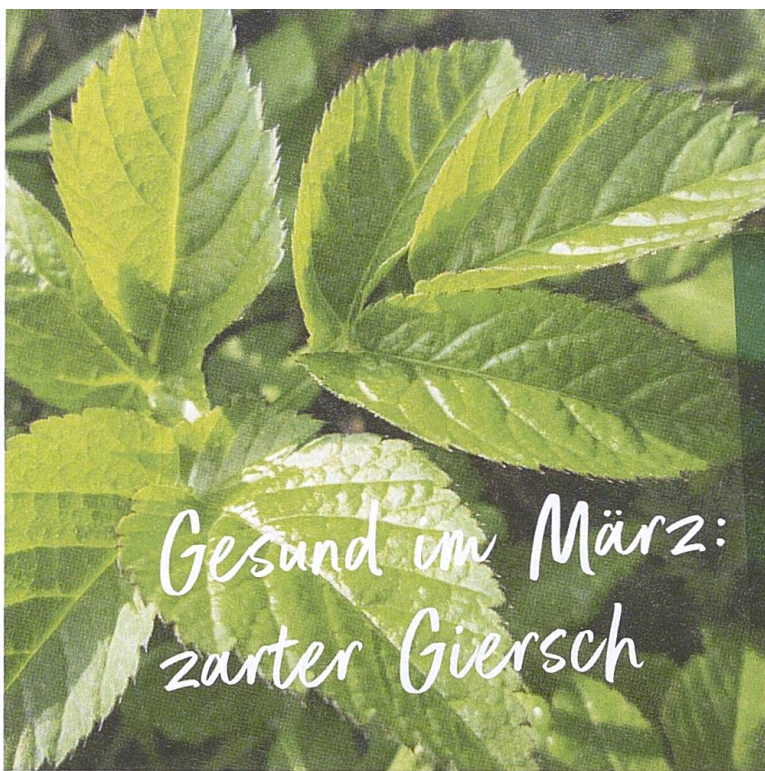
Wer auf seine Cholesterinwerte achtet, hat natürlich von LDL («schlechtes» Cholesterin) und HDL («gutes» Cholesterin) gehört. Ein spezielles Risiko geht allerdings auch von einem weitgehend unbekannten Blutfett aus: dem Lipoprotein (Lp[a]). «Studien haben gezeigt, dass hierzulande jeder Fünfte zu hohe Lp(a)-Werte hat», warnt Prof. Elisabeth Steinhagen-Thiessen von der Charité Berlin, die sich intensiv mit dem Thema befasst. Hohes Lp(a) gilt als Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie für eine Aortenklappesklerose; zudem gehe ein hohes Risiko für die Nieren davon aus.

«Grundsätzlich sollte, wie es die Guidelines vorgeben, bei jedem Menschen mindestens einmal im Leben der Lp(a)-Wert bestimmt werden, um das erhöhte persönliche Risiko zu kennen. Da es ein genetisch bedingtes Risiko ist, verschwindet diese Disposition nicht. Daran kann man leider auch mit viel Sport und gesunder Ernährung nichts ändern», so die Expertin in einem Interview mit «Die Welt».

## Frauen: Wann am besten die Brust abtasten?

Der Berufsverband der deutschen Frauenärztinnen/-ärzte verweist darauf, dass Frauen **vor der Menopause** ihre Brust im Idealfall drei bis sieben Tage nach dem Einsetzen der Regelblutung kontrollieren sollten. Denn zu diesem Zeitpunkt ist das Drüsengewebe am geringsten hormonell beeinflusst und weicher als sonst. **Nach der Menopause** sollten Frauen die monatliche Selbstkontrolle dagegen möglichst immer am gleichen Tag durchführen.





## Gesund im März: zarter Giersch

Junge Gierschblätter enthalten pro 100 g etwa: 200 mg Vitamin C, 5 mg Carotin, 130 mg Calcium, 5 mg Magnesium, 3 mg Eisen und 2 mg Kupfer sowie Kalium, ätherisches Öl und Flavonoide.



Mehr entdecken?  
avogel.ch, Stichwort: Giersch

Nach dem Winter sind wilde Kräuter eine wertvolle Ergänzung zum Speiseplan. Junge Wildkräuter gelten als besonders nährstoffreich. Wer jetzt im März Giersch (*Aegopodium podagraria*) erntet, darf sich auf besonders zarte und schmackhafte Blättchen freuen.

Giersch wurde in der Volksmedizin in Form von Wickeln und Auflagen gegen Gicht eingesetzt. Demnach wirkt er harntreibend, entschlackend und entzündungshemmend. Ein klinischer Wirkungsnachweis fehlt allerdings bislang, weshalb der Giersch in der Naturheilkunde keine besondere Rolle mehr spielt.



Die **Vorzüge des Giersch** liegen in seiner Verwendung als vitaminreiches Frühlingskraut **in der Küche**. Gierschblätter können als Salat oder Pesto verarbeitet sowie als Würze für Kartoffel- oder Gemüsegengerichte eingesetzt werden. Gekocht schmecken sie spinatartig und lassen sich als Beilage oder Bratlinge verwenden.



## Forschung: künstliches Herzpflaster bei Herzschwäche

Neue Hoffnung für Menschen mit schwerer Herzschwäche: Im Labor gezüchtetes Herzgewebe wurde 2022 im Rahmen einer Studie der Universitätsmedizin Göttingen und des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein Patienten implantiert. Dieses sogenannte Herzpflaster soll das Herz dauerhaft stärken. Erstmals hat jetzt ein Patient zwei Jahre nach der Implantation über seine Erfahrungen berichtet:

Vorher lag seine Herzleistung bei 10 Prozent, nun, zwei Jahre später, bei 35 Prozent, also eine deutliche Verbesserung.

Der Studie geht eine 25-jährige präklinische Entwicklung voraus. Ziel der klinischen Prüfung ist es, für den Einsatz von gezüchtetem Herzgewebe die Zulassung als Arzneimittel für neuartige Therapien zu erhalten.

Mehr lesen zur Herzinsuffizienz: Seite 20

