

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

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: 02.05.2026

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

8x

... höher ist das Risiko, nach einer Covid-19-Erkrankung ein Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) zu entwickeln als ohne vorherige Corona-Infektion.

BMI kein zuverlässiges Mass

Angesichts der weltweit über eine Milliarde Adipositas-Betroffenen steht das wichtigste Diagnoseinstrument, der Body Mass Index (BMI), immer wieder in der Kritik. Manche Menschen neigen z.B. dazu, überschüssiges Fett an der Taille oder in und um ihre Organe (Leber und Herz) anzulagern – was mit dem BMI nicht erkannt würde. Eine Gruppe von Experten empfiehlt im Fachjournal «The Lancet Diabetes & Endocrinology» darum nun drei neue Diagnosewege:

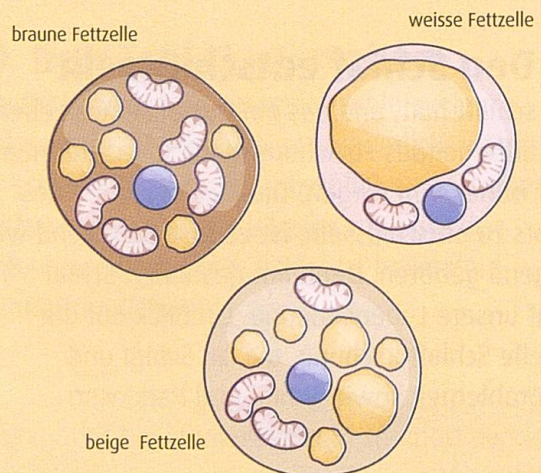
- ❖ mindestens eine Messung von Taillenumfang, Verhältnis Taille-Hüfte oder Verhältnis Taille-Grösse zusätzlich zum BMI,
- ❖ mindestens zwei Messungen zu Taillenumfang, Verhältnis Taille-Hüfte oder Verhältnis Taille-Grösse unabhängig vom BMI
- ❖ oder die direkte Messung des Körperfetts zum Beispiel durch eine Knochendichtemessung unabhängig vom BMI.

Forschung: «Sisyphus»-Fettzelle entdeckt

Schweizer Wissenschaftler haben einen neuen Fettzelltypen entdeckt. Bekannt sind bislang drei verschiedene Fettzellen: weisse, braun und beige. Weisse Fettzellen speichern Energie, braune und beige verbrauchen Energie und produzieren Wärme.

Der neu entdeckte Typ zählt zur Klasse der beigen Fettzellen, allerdings mit einem ganz neuartigen Sisyphus-Mechanismus. Denn diese Fettzellen scheinen wie die mythologische Figur ohne Unterlass Fett in Fettsäuren und diese wieder in Fett zu verwandeln – und damit Energie zu verbrauchen. Daher spielt dieser Zelltyp eine wichtige Rolle beim Energieumsatz, und er soll positiv gegen Stoffwechselkrankheiten und Übergewicht wirken, so die Forschenden.

Zwar kommen die beigen Fettzellen nur bei rund der Hälfte der Menschen vor, dagegen haben fast alle die neu entdeckte Variante, jedoch nicht in gleicher Zahl.



Mehr erfahren:

avogel.ch

Stichworte: BMI, Ernährungscoach



Mehr erfahren:

avogel.ch

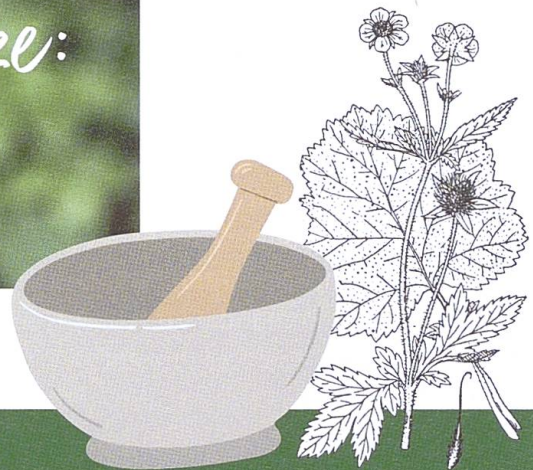
Stichwort: Nelkenwurz

Vergessene Heilpflanze: Nelkenwurz

Die Nelkenwurz (*Geum urbanum*) war im Altertum und Mittelalter für ihre umfassende Heilwirkung berühmt und wurde entsprechend gegen viele Beschwerden von Appetitlosigkeit, Durchfall, Hämorrhoiden bis Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Für die pharmakologische Droge werden Rhizome und Wurzeln der Nelkenwurz verwendet.

Die Hauptwirkstoffe sind Gerbstoffe; enthalten sind zudem u.a. Phenolsäuren sowie ätherische Öle wie Eugenol. Eugenol ist für den nelkenartigen Geschmack des zur Familie der Rosengewächse zählenden «Nagelchruts» verantwortlich, wie die Pflanze im Volksmund auch genannt wird.

Leider gibt es keine Monografien, welche die volkshilflich belegte Wirkung bestätigen können.



TIPP:

2–4 g frisch gemörserte Nelkenwurzhizome mit 200 ml heissem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Mehrmals täglich Mund- und Rachenraum spülen. Bei Durchfallerkrankungen den Tee über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

Mangel an Mikronährstoffen bei Diabetes Typ 2

Eine grosse Metastudie im «BMJ Nutrition Prevention & Health» kommt zu dem Schluss, dass fast die Hälfte der Diabetes-Typ-2-Patienten einen Mangel an Mikronährstoffen aufweist.

So lag bei 42 Prozent der Betroffenen ein Magnesiummangel vor, gefolgt von 29 Prozent mit einem Mangel an Vitamin B12 sowie 28 Prozent mit Eisenmangel. Ein Vitamin-D-Mangel trat mit 60,5 Prozent

sogar noch häufiger auf. Ob der Mikronährstoffmangel Ursache oder Folge der Stoffwechselerkrankung ist, kann die Studie nicht zeigen.

Experten gehen aber zumindest davon aus, dass der Mikronährstoffmangel ein Faktor bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 darstellt. So ist bereits bekannt, dass Vitamin-D-Mangel die Absonderung von Insulin sowie die Insulinsensitivität beeinträchtigt.