

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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

## Testosteronmangel durch ungesunde Ernährung

Chronische Entzündungen stehen im Zusammenhang mit Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Parkinson und Multiple Sklerose. Chinesische Forscher fanden einen Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung und einem Mangel des Hormons Testosteron. Sie ermittelten für die Probanden einen ernährungsbasierten Entzündungsindex (Dietary Inflammatory Index, DII), der sich aus verschiedenen Faktoren wie beispielsweise der Aufnahme von Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Fett, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen zusammensetzt. Dabei zeigte sich, dass Probanden, die viele einfache Kohlenhydrate und Transfette zu sich nahmen, auch geringere Testosteronwerte aufwiesen. Für adipöse Männer war der Zusammenhang sogar doppelt so stark. Ein Testosteronmangel kann sich u.a. in eingeschränkter Libido, Antriebslosigkeit und Depressionen äussern.

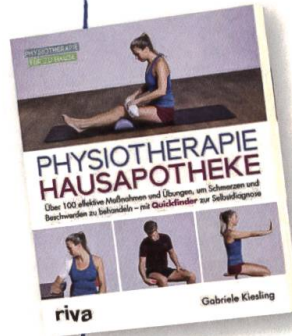


„Wenn wir ein gesundes Gemüse wollen, ist es notwendig, dass es biologisch gezogen wird.“

Alfred Vogel

## Buchtipps

Die Gesundheit stärken und erhalten: Das sollte jedem von uns eine gewisse Mühe wert sein. Die Physiotherapeutin Gabriela Kiesling will mit ihrer «Physiotherapie Hausapotheke» einen Beitrag dazu leisten. Vorweg: Es geht nicht darum, sich den Arztbesuch oder eine professionelle Physiotherapie bzw. Osteopathie zu sparen. Sondern darum, den eigenen Körper zu verstehen und mit einfachen Mitteln Verspannungen bzw. Schmerzen entgegenzuwirken. Ein «Beschwerdefinder nach Körperregionen» erleichtert die Nutzung des Buches. Die Anwendungen sind bebildert, die Anleitungen gut verständlich. Kiesling präsentiert auch Hausmittel wie Salzwickel oder Heisse Rolle, die Schmerzzuständen entgegenwirken können. Das Gute: Man braucht nur wenige Hilfsmittel (viele davon in jedem Haushalt vorhanden), um die über 100 Massnahmen durchführen zu können, die die Expertin zusammengestellt hat.



«Physiotherapie Hausapotheke»  
von Gabriela Kiesling, Riva Verlag,  
2021, 200 S.

ISBN: 978-3-7423-1622-6

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80





**Der Rosmarin  
ist ein Salbei!**

Rosmarin und Salbei sehen sich nun wirklich nicht ähnlich, und doch gehören beide zu einer Pflanzengattung. Denn Wissenschaftler haben aufgrund genetischer Analysen festgestellt, dass der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) sehr viel enger mit den Salvien (*Salvia*) verwandt ist als bisher angenommen. Aus diesem Grund haben die Forscher beschlossen, die 15 Rosmarin-Vertreter den ca. 700 Salvien-Arten zuzurechnen. Doch bevor jetzt alle Schilder umgeschrieben werden: Der sogenannte Trivialname bleibt weiterhin Rosmarin, nur die botanische Bezeichnung ändert sich in *Salvia rosmarinus*.

Das vielseitige Anwendungsgebiet des Rosmarins macht ihn zu einer wichtigen Heilpflanze für die Naturheilkunde. Unterstützend wird er bei rheumatischen Beschwerden, Erkältungen, Migräne, Nervosität, Depressionen, aber auch zur Förderung der Konzentration und Gedächtnisleistung eingesetzt.

**19%**

So hoch war der Anteil der Personen mit schweren depressiven Symptomen im November 2020 in der Schweiz. Im April desselben Jahres waren es noch 9 Prozent. Darunter war die Gruppe der 14- bis 24-Jährigen mit einem Anteil von 29 Prozent am grössten.

## Kurkuma bei Arthrose im Kniegelenk?

Eine Kniegelenksarthrose (Gonarthrose) ist eine langsam fortschreitende, degenerative Veränderung des Kniegelenks, die zu einer Zerstörung des Gelenkknorpels und anderer Gelenkstrukturen führt. Betroffen ist mehr als ein Drittel der Senioren über 60 Jahre. Verschiedene Heilpflanzen wie Teufelskralle, Weihrauch oder Weidenrinde können zur Linderung der Schmerzsymptomatik eingesetzt werden.

Extrakte aus *Curcuma longa* sind seit Langem Bestandteil der Traditionellen Indischen und Chinesischen Medizin; sie werden auch immer wieder für die Schmerzbehandlung untersucht. Die Studienlage ist jedoch uneinheitlich. Eine Übersichtsarbeit im «British Medical Journal» kommt zu dem Schluss, dass Kurkuma-Medikamente zur Reduzierung der Schmerzen und zur Steigerung der Funktionalität beitragen und weniger Nebenwirkungen als die gängigen nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) aufweisen. So können sie eine zusätzliche Option sein sowie den Gebrauch der NSAR reduzieren.



Welche Pflanzen noch gegen Schmerzen helfen:  
[www.avogel.ch/rheuma](http://www.avogel.ch/rheuma)



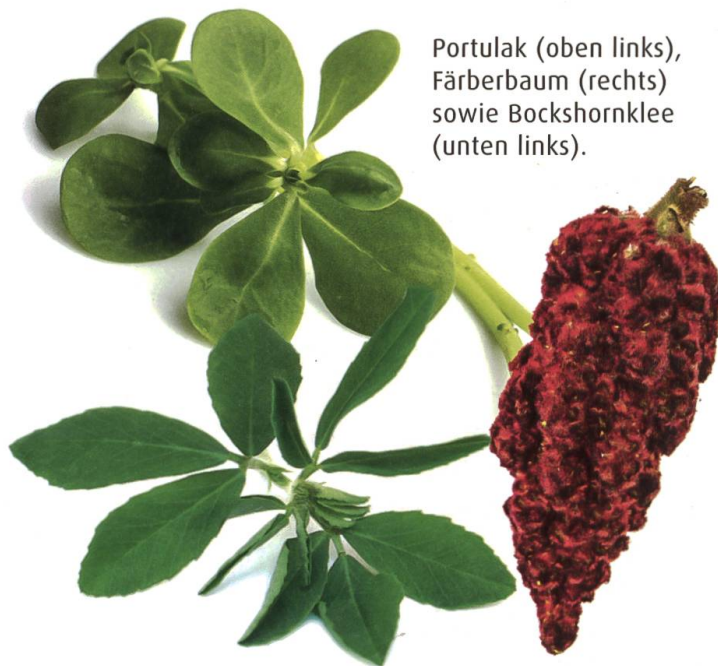


## Pflanzenkombi hilft gegen Fettstoffwechselstörung

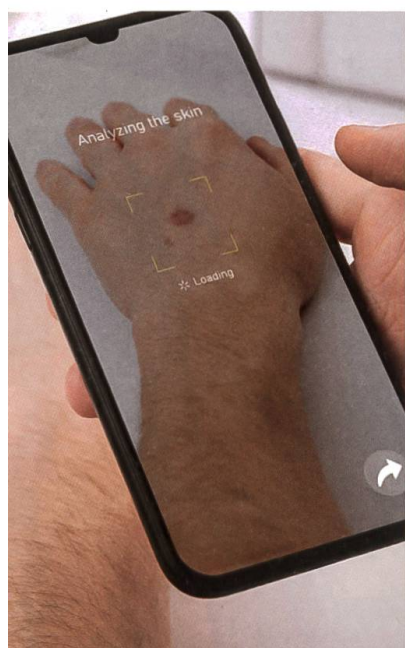
Eine Fettstoffwechselstörung (Dyslipidämie) ist durch eine Verschiebung der Zusammensetzung der Lipide bzw. der Lipoproteine (z.B. Cholesterin, Triglyceride, HDL und LDL) des Blutplasmas gekennzeichnet. Sie stellt einen Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Atherosklerose dar. Neben erblichen Ursachen können Diabetes, Lebererkrankungen, bestimmte Medikamente sowie Adipositas und eine insgesamt ungesunde Lebensweise zu einer Fettstoffwechselstörung führen. Behandelt wird eine nicht erblich bedingte Dyslipidämie durch eine Lebensstiländerung mit veränderter Ernährung und mehr Bewegung sowie im weiteren Verlauf mit Medikamenten (z.B. Statine).

Asiatische Bevölkerungsgruppen reagieren auf Statine jedoch mit stärkeren Nebenwirkungen als beispielsweise Menschen in Europa. Eine iranische Studie konnte zeigen, dass eine Pflanzenkombination aus Portulak, Färberbaum und Bockshornklee das Gesamtcholesterin und die LDL-Werte (Low Density Lipoprotein) senkte. Das HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) erhöhte sich jedoch nicht, der Effekt auf die Triglyceride war statistisch nicht signifi-

kant. Diese Kombination könnte als begleitende Therapiemassnahme eingesetzt werden – jedoch müsste eineweitere Studie mit grösserer Probandenzahl und über einen längeren Zeitraum hinweg die Ergebnissebestätigen, so die Forscher.



Portulak (oben links), Färberbaum (rechts) sowie Bockshornklee (unten links).



## Hautkrebsscreening via App (noch) zu ungenau

Wer regelmässig zur Hautkrebsvorsorgeuntersuchung geht, weiss auch, dass diese nicht hundertprozentig zuverlässig ist. Die Untersuchung stellt nur eine Momentaufnahme dar, und das Erkennen von verdächtigen Stellen hängt auch von der Qualifikation der Ärztinnen und Ärzte ab. Können Smartphone-Apps hier eine Alternative sein? Professor Axel Hauschild vom Dermatologikum in Kiel erklärte laut «medical-tribune.de», dass Anwendungen für Laien den Blick von Fachpersonen nicht ersetzen

können. Zwar sind manche Apps in Europa als Medizinprodukt zugelassen, doch die Genauigkeit lässt noch zu wünschen übrig. Für viele dieser Produkte liegen kaum Daten zur Verlässlichkeit vor, z.B., dass Hautkrebs bei erkrankten Personen korrekt erkannt wird sowie dass gesunde Hautstellen auch als gesund eingestuft werden. Die «SkinVision App» zur Identifikation (prä)maligner Läsionen hat laut einer Studie eine Verlässlichkeit von bis zu 80 Prozent.



# «Wind und Wetter»

Ihre schönsten Fotos für die Lesergalerie 2022:  
Machen Sie mit beim Wettbewerb!

Peitschende See, schäumende Gischt. Verwehte Haare, zerzauste Schirme. Fabelhaft schillernde Regenbögen. Pausbäckige Wolkenungetüme. Zukkende, gleissende Blitze. Schillernde Regentropfen. Bunte Gummistiefel in spiegelnden Pfützen. Nebelige Tagesanbrüche ... Fotografieren Sie bei «Wind und Wetter» oder suchen Sie Ihre schönsten Motive zum Thema heraus!

Die 20 Siegerfotos werden in den «Gesundheits-Nachrichten» 2022 abgebildet und mit 80 Franken bzw. 60 Euro honoriert. Unter den Zweitplatzierten verlosen wir je einen A.Vogel Pflanzenkalender.

**Technisches:** Die Auflösung der Bilder sollte gross genug für den Druck sein: **300 dpi bei einer Mindestgrösse von ca. 20 x 25 cm.**

Die Wettbewerbsfotos sollten im **Querformat** aufgenommen sein und gerne die verschiedenen Jahreszeiten berücksichtigen.

**Bitte senden Sie digitale Bilder, CDs, Dias und Fotos bis zum 31. Oktober 2021 an:**

Verlag A.Vogel, Leserforum-Galerie,  
Postfach 63, CH-9053 Teufen, oder  
per E-Mail an:  
[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)  
**Stichwort: Fotowettbewerb**



## Ausflüge zu A.Vogel

**Anmeldung und weitere Infos:**

A.Vogel AG, Grünastrasse 4, 9325 Roggwil TG

Michaela Knus, Tel.+41 (0)71 454 62 42

E-Mail: [m.knus@avogel.ch](mailto:m.knus@avogel.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

**Freundinnen-Tage: Cool durch die Wechseljahre**

Sa, 4.9.2021, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

**Bewegungstag: Fit und schmerzfrei**

Mi, 15.9.2021, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr