

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 11

**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>**

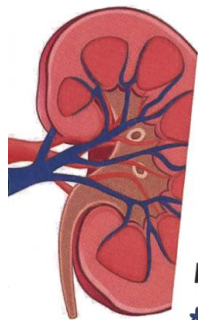
### Nierenschwäche erkennen

Eine Beeinträchtigung der Nierenfunktion ist anfangs kaum spürbar. Doch für eine erfolgreiche Behandlung ist frühzeitiges Handeln wichtig. Wie aber lässt sich eine Nierenschwäche feststellen?

Einen Hinweis liefert der Kreatininwert. Kreatinin ist ein Abbauprodukt der Säure Kreatin, die sich im Blut anreichert, wenn die Nieren nicht ausreichend funktionieren. Aber: Dieser Wert steigt erst an, wenn die Nierenfunktion bereits um mehr als 50 Prozent eingeschränkt ist. Sie kann sich insbesondere bei Älteren rapide verschlechtern.

Einen weiteren Hinweis liefert eine erhöhte Eiweissausscheidung im Urin. Doch erst aufwendige Labortests auf das Protein Cystatin C sowie den Urokinase-Rezeptor suPAR liefern sichere Belege.

(Quelle: NDR-Sendung «Visite»)



#### Mögliche Anfangssymptome:

- \* hoher Blutdruck, stechende Kopfschmerzen
- \* Wasser in den Beinen, spannende Haut
- \* Schaum auf dem Urin

#### Im weiteren Verlauf können auftreten:

- \* nicht mehr einzustellender Bluthochdruck
- \* Rückgang der Urinmenge
- \* Wassereinlagerungen (Ödeme)
- \* Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- \* Appetitlosigkeit
- \* unregelmässiger Herzschlag
- \* Benommenheit, Schläfrigkeit
- \* Krämpfe, Koma



„Unsere Nieren werden es uns danken, wenn wir vor allem nur gesunde Getränke zu uns nehmen.“

Alfred Vogel

### Buchtipp

Ist Ihnen die Geschmeidigkeit abhanden gekommen? Zwickt und zwackt es morgens nach dem Aufstehen? Bereitet der Sport Probleme? Dann sollten Sie es mal



mit gezieltem Dehnen («Stretching») probieren. Bewegungstrainerin Karin Albrecht, früher Profi-Tänzerin, befasst sich seit den 1980er-Jahren damit und weiss, wovon sie schreibt – auf dem aktuellen Stand der

Forschung. Im Buch zeigt sie anhand von Zeichnungen, vor allem aber mittels einer Vielzahl von Fotos und präzisen Anleitungen alltagstaugliche Übungen, die effektiv und gesund sind. Zur sinnvollen Ergänzung der Dehnungen finden sich im Buch auch Mobilisationen, also Bewegungen im grösstmöglichen Bewegungsradius, die u.a. der Gelenkpflege dienen.

Schöne Idee: Die «Mobilisationen zum Wachwerden», ein Ritual, um morgens besser im neuen Tag anzukommen.

Übrigens: Die wichtigsten Hilfsmittel beim Dehnen sind quasi überall vorhanden: Tisch, Bett, Stuhl, Wand, Parkbank und eine Decke oder Matte.

«Stretching» von Karin Albrecht, Trias Verlag, 2021, 143 S.

ISBN: 978-3-432-11389-0

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



## Ätherische Öle gegen Erschöpfung

Fatigue ist eine chronische Erschöpfung, die besonders häufig bei Menschen mit Krebserkrankungen, Multipler Sklerose, Rheuma und Parkinson auftritt. Auch Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen können darunter leiden. Bisher lassen sich nur einzelne Symptome wie Schmerzen und Schlafstörungen lindern, z.B. durch ausreichend Pausen und Entspannung sowie Stressabbau durch eine kognitive Verhaltenstherapie.

Eine iranische Studie hat untersucht, inwieweit sich eine Aromatherapie positiv auf die Symptome auswirkt. Hierzu erhielten über 100 Herzpatienten sieben Nächte lang abends je einen Wattebausch für 20 Minuten auf den Hals gelegt. Der Wattebausch war entweder mit Placeboöl oder jeweils mit drei Tropfen ätherischem Lavendel- bzw. Pfefferminzöl getränkt. Das Ergebnis: Die Fatigue-Symptome reduzierten sich bei beiden Pflanzenöl-Gruppen signifikant. Dabei wurden keine wesentlichen Unterschiede zwischen Pfefferminz- und Lavendelöl festgestellt.

## Hanf auch wichtig für die Proteinversorgung

CBD-Öl, also das Öl der weiblichen Hanfpflanze, wird bereits aufgrund seiner entkrampfenden, entzündungshemmenden, angstlösenden und gegen Übelkeit gerichteten Wirkungen verwendet. Doch die Hanfpflanze wird auch in Bezug auf neuartige, ökologisch und nachhaltig hergestellte Lebensmittel er-

forscht. Die Uni Hohenheim hat sich mit einem Unternehmen zusammengesetzt, um Fleischersatzprodukte (s. GN Oktober) aus regional angebautem Hanf zu entwickeln. Hanfsamen weisen bis zu 25 Prozent Protein auf, enthalten alle essenziellen Aminosäuren und sind zudem leicht verdaulich.

Über **50%**

... einer Pflanze bestehen aus Wurzeln. Ein Grund, mal genauer hinzuschauen, siehe Seite 10.

## Bei Schnupfen helfen nicht nur Medikamente

Der Ig-Nobelpreis (englischsprachiges Wortspiel: ignoble «unwürdig, schmachvoll, schändlich») ist eine satirische Auszeichnung, um wissenschaftliche Leistungen zu ehren, die «Menschen zuerst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen». Forscher aus Deutschland, Grossbritannien und der Türkei bekamen den Preis in der Kategorie Medizin für den Nachweis, dass ein sexueller Höhepunkt genauso effektiv die Nasenatmung verbessert wie abschwellende Medikamente bei Schnupfen. Der positive Effekt hielt für bis zu 60 Minuten an.

Ausserdem hat Hanfprotein eine zähe, fleischähnliche Textur.



### Gegen hohen Blutdruck hilft Bewegung – aber welche?

Regelmässige Bewegung hilft, den Blutdruck zu senken bzw. gar nicht erst steigen zu lassen. Aber welche Bewegung ist für welchen Zustand die geeignete? Hierzu haben Mediziner im «European Journal of Preventive Cardiology» eine Empfehlung veröffentlicht. Als Standard gilt das sogenannte **aerobe Ausdauertraining**. Dabei wird die Energie durch den eingeatmeten Sauerstoff bereitgestellt. Beim anaeroben Training reicht der Sauerstoff zur Energiegewinnung nicht mehr aus; der Körper wandelt Kohlenhydrate dann durch Milchsäuregärung in Energie um.

Geeignete Sportarten sind Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Richtig durchgeführt, kann aerobes Training den Blutdruck bei Hypertonikern um bis zu 7,6 (systolisch) bzw. um bis zu 4,7 mmHg (diastolisch) senken; um 1,9/1,7 mmHg bei Grenzwert-Hypertonie und um 2,4/2,6 mmHg bei Menschen im Normbereich.

- \* **Patienten mit bestehendem Bluthochdruck:** primär aerobes Ausdauertraining; in zweiter Linie Muskeltraining
- \* **Patienten mit grenzwertigem Druck:** Muskelaufbautraining, bei weiteren kardiovaskulären Risiken kann ein zusätzliches Ausdauertraining nützen
- \* **Patienten mit Normaldruck:** isometrisches Training (Muskeln werden über statische Halteübungen trainiert), v.a. bei familiärer Vorbelastung oder früherem Schwangerschaftshypertonus. Eine Kombination mit Ausdauersport empfiehlt sich bei zusätzlichen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

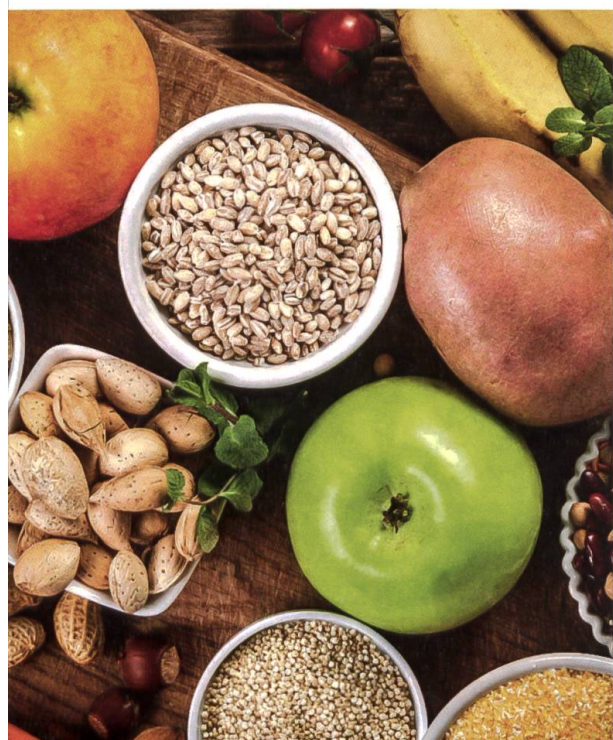


### Warum ausreichend Ballaststoffe bei Rheuma wichtig sind

Von der Darm-Hirn-Achse haben die meisten bereits etwas gehört. Dass es aber auch eine Verbindung zwischen dem Verdauungstrakt und dem Auftreten von Entzündungen in den Gelenken gibt, ist eher neu. Laut Professor Georg Schett von der Klinik für

Rheumatologie und Immunologie am Universitätsklinikum Erlangen können Immunzellen des Darms ins Gelenk wandern und dort zur Gelenkentzündung beitragen, wie er gegenüber der «Ärzte-Zeitung» berichtet.

Das tritt besonders dann auf, wenn im Darm eine Barriestörung vorliegt, die bei Patienten mit rheumatoider Arthritis häufiger und früher diagnostiziert wird als bei Gesunden. Dabei spielt das Molekül Zonulin eine Rolle: Es lockert die Verbindungen zwischen den Darmschleimhautzellen, die sogenannten «tight junctions», die auch bei der Allergieentstehung eine Rolle spielen, und begünstigt so das Auftreten einer Barriestörung. Eine ballaststoffreiche Mahlzeit pro Tag könne die Barrierefunktion des Darms unterstützen. Ballaststoffe werden im Darm u.a. zu kurzkettigen Fettsäuren zerlegt, die eine entzündungshemmende Wirkung haben und arthritsfördernde Zytokine reduzieren. Dieser Effekt konnte bereits in einer Pilotstudie mit 29 Rheumapatienten nachgewiesen werden.



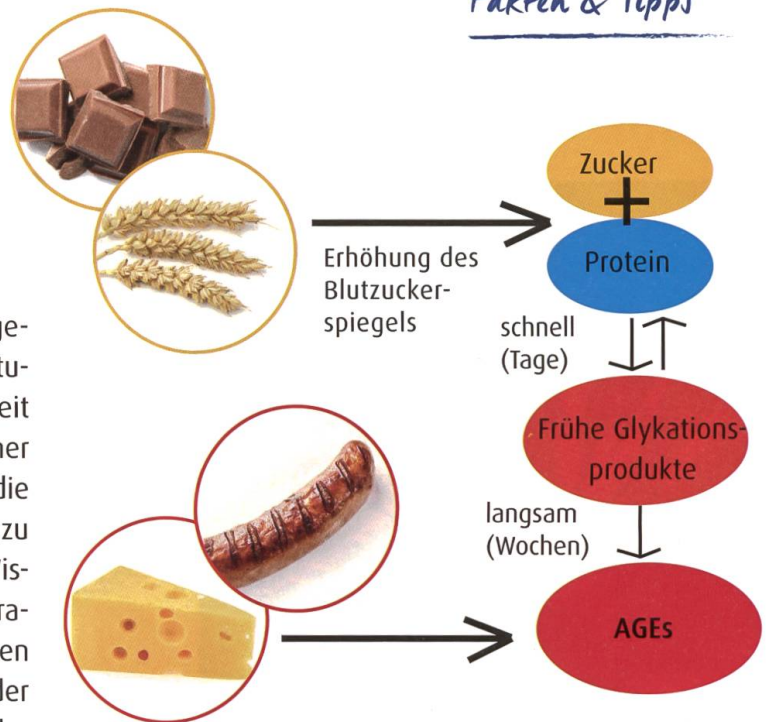
## Mit den Sprachen stirbt auch das Heilpflanzenwissen

Das Wissen über Heilpflanzen wird in vielen indigenen Sprachen nur mündlich weitergegeben. Eine Studie der Universität Zürich schätzt, dass weltweit 75 Prozent der Anwendungen jeweils in nur einer Sprache bekannt sind. Besonders heikel scheint die Lage in Nordamerika und im Amazonasgebiet zu sein, wo gar über 86 Prozent des medizinischen Wissens jeweils nur in einer bedrohten indigenen Sprache vermittelt wird. Dabei sollen laut Schätzungen bis zum Ende des Jahrhunderts gut ein Drittel der existierenden Sprachen verschwunden sein und damit wertvolles Heilpflanzenwissen.

Immerhin sind laut der Studie weniger als 5 Prozent der untersuchten Heilpflanzenarten selbst unmittelbar gefährdet.



Ein Grossteil des Wissens über Heilpflanzen existiert nur in mündlicher Überlieferung und das meist in nur einer einzigen Sprache.



## Schon mal von den AGEs gehört?

Als Advanced Glycation End Products (AGEs) werden Proteine oder Lipide bezeichnet, die aufgrund der unkontrollierten Reaktion mit Einfachzuckern wie Fruktose, Galaktose oder Glukose ohne Beteiligung von Enzymen entstehen. Neben zuckerhaltigen Lebensmitteln gelten v.a. Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index, z.B. Weizen, als AGE-Bildner. Sie können aber auch fertig gebildet über die Nahrung aufgenommen werden, z.B. durch Fleisch, Wurst und Käse. Besonders Braten, Grillieren und Frittieren erhöht den Gehalt um ein Vielfaches. Diese AGEs reichern sich im Laufe des Lebens in Blutgefässen an. Sie gelten daher nicht nur als Biomarker für Diabetes, sondern auch als Hinweis für viele degenerative Erkrankungen wie Arteriosklerose, chronische Nierenerkrankung und Alzheimer.

Deutsche Forscher konnten in einer Studie zeigen, dass sich der Zusammenhang zwischen erhöhten AGE-Werten und einer Versteifung der Blutgefässe nicht nur bei bereits bestehendem Diabetes zeigt, sondern auch bei Personen mit einer Diabetes-Vorstufe (Prädiabetes) sowie bei Personen, die kein kardiovaskuläres Risiko aufweisen. Hierfür verwendeten die Mediziner einen AGE-Reader, der mittels ultraviolettem Lichtstrahl die AGE-Konzentration in der Haut schnell (und nicht-invasiv) misst. Damit eröffnen sich neue Möglichkeiten bei der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.