

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 5

**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:** 06.02.2025

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



### Testbericht: Paranüsse enthalten viele Schadstoffe

Wie alle anderen Nüsse gelten auch Paranüsse als gesunder Snack. Sie enthalten Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiss, Ballaststoffe sowie die Spurenelemente Zink und Kupfer. Doch laut der deutschen Stiftung Öko-Test sind auch viele unerwünschte Stoffe wie radioaktives Radium sowie Barium und Perchlorat darunter. Perchlorat kann bei regelmässigem Konsum die Jodaufnahme hemmen und den Schilddrüsenhormonspiegel verändern. Barium kann zu Bluthochdruck führen und die Funktion der Nieren beeinflussen. Ein Grund für die Belastungen ist das verzweigte Wurzelwerk des Paranussbaums, das unerwünschte im Boden vorkommende Substanzen in hohen Konzentrationen aufnehmen kann. Von den 21 untersuchten Produkten, darunter acht mit Bio-Siegel, schnitten 13 mit «ungenügend» ab.

Das ist besonders für Veganer problematisch, die ihren Selenbedarf häufig über Paranüsse decken. Markus Keller, Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE), rät aufgrund der Testergebnisse, nicht mehr als zwei Paranüsse pro Tag zu konsumieren.



„Meine Gedanken gehen mehr in die Tiefe, wenn ich in der freien Natur, in der guten Luft und herrlichen Sonne unterwegs bin.“

Alfred Vogel

## Buchtipps

Chronische Darmerkrankungen können eine schwere Last sein. Doch gerade im Anfangsstadium lässt sich mit Naturheilkunde sehr viel ausrichten.

Claudia Ritter stellt 22 Heilpflanzen auf neuestem Stand der Forschung mit Inhaltsstoffen, Wirkung, Anwendungsbereichen und -beispielen (Zubereitung) vor. Sie erklärt zudem prägnant die Krankheitsbilder von Colitis ulcerosa, Morbus

Crohn, Reizdarm und Divertikulitis und frischt Grundwissen über die Verdauung auf.

Sehr nützlich ist auch das Kapitel «Laborbefunde verstehen» – erst recht vor dem Hintergrund, dass diese Werte immer nur eine Momentaufnahme darstellen. Die Autorin liefert Grundlagen zu Vital- und Nährstoffen und gibt viele nützliche Hinweise zu natürlichem Vorkommen respektive Nahrungsergänzung und Dosierung.

Ein Blick auf Medikamente der Schulmedizin sowie Diätinweise und Kochrezepte runden dieses gut geschriebene Nachschlagewerk ab.

**«Chronische Darmerkrankungen natürlich behandeln von Claudia Ritter, AT Verlag, 2023, 272 S.**

ISBN: 978-3-03902-166-6

Preis: siehe Bestellskarte



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

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





## Kornelkirsche: Hilfreich in den Wechseljahren

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*) ist ein in Süd- und Mitteleuropa verbreiteter Strauch oder Baum aus der Familie der Hartriegelgewächse. Sie ist nicht mit der Kirsche aus der Familie der Rosengewächse verwandt. Die Wildobstpflanze wurde schon im Mittelalter als Heilmittel gegen verschiedene Gebrechen wie Gicht und Magenbeschwerden eingesetzt. Auch die «zusammenziehende» und «kühlende» Wirkung der Früchte wurde beschrieben.

Eine iranische Studie zeigt, dass die Kornelkirsche gegen Wechseljahrbeschwerden hilfreich sein kann. 84 Probandinnen erhielten für acht Wochen dreimal täglich 300 mg Kornelkirschen-Extrakt oder Placebo. Das Ergebnis: In der Kornelkirschen-Gruppe verbesserten sich die Werte auf der sogenannten «Greene Climacteric Scale», einer Skala zur Erfassung menopausaler Beschwerden. Die Häufigkeit und Dauer von Hitzewallungen ging zurück, die Konzentration des follikelstimulierenden Hormons (FSH) nahm ab und die des Hormons Östradiol nahm zu.

## Herzgesundheit: Andere Risikofaktoren bei Frauen

Inzwischen ist viel über die abweichenden Symptome kardialer Erkrankungen von Männern und Frauen bekannt. Doch bereits bei den Risikofaktoren beginnen die Unterschiede, wie Dr. Catharina Hamm auf dem Kongress Rhein-Main Herztage 2023 berichtete. Demnach besitzen Frauen mit Übergewicht oder Diabetes im Vergleich zu Männern ein höheres Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung. Ähnlich sieht es bei Raucherinnen und Frauen mit einer Frühgeburt aus.



Lesen Sie weiter auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Frauengesundheit.



## So hilft Ingwer dem Immunsystem

Die wohl bekannteste immunstärkende Knolle ist Ingwer. Wie viel Ingwertee notwendig ist, um das Immunsystem zu stimulieren, war bislang unklar. Untersuchungen des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie in Freising zeigen, dass ca. 30 bis

60 Minuten nach dem Konsum von einem Liter Ingwertee (zubereitet aus 100 g frisch zerkleinerter Knolle) signifikante Mengen von Ingwerscharfstoffen ins Blut gelangen. Am stärksten war der Scharfstoff 6-Gingerol vertreten. In Labortests zeigte sich, dass

dieser Stoff über einen bestimmten Rezeptor weisse Blutkörperchen aktiviert. Derart stimulierte Zellen reagierten im Vergleich zu Kontrollzellen um etwa 30 Prozent intensiver auf eine simulierte bakterielle Infektion.

## Arzneimittel im Alter

Die Priscus-Liste soll helfen, die Medikation von Patienten ab 65 Jahren zu optimieren, indem für Ältere ungeeignete Medikamente aufgelistet werden. Im Alter verändert sich die Wirkung von Medikamenten, so dass Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zunehmen. Jetzt wurde die Liste nach 13 Jahren überarbeitet und ist fast doppelt so lang. Insgesamt werden 177 Wirkstoffe aufgelistet, die entweder generell oder ab einer bestimmten Dosis bzw. Einnahmedauer problematisch sind.

Magenschutzhemmer (sogenannte Protonenpumpenhemmer) sollen beispielsweise nicht länger als acht Wochen eingenommen werden. Die Liste ist ein Hilfsmittel für Fachpersonen und Angehörige, um die richtige Arzneimittelauswahl zu treffen. Medikamente sollten keinesfalls ohne ärztliche Beratung abgesetzt werden.



Die Priscus-Liste können Sie hier herunterladen: <https://www.priscus2-0.de>.

## Zu intensives Denken kann schaden

Wer zu lange und intensiv nachdenkt, ermüdet das Gehirn. Warum das so ist, konnte ein französisches Forscherteam im Fachblatt «Current Biology» zeigen. Der Grund liegt in Veränderungen der Hirn-Chemie. Forscher konnten bei Personen mit intensiver geistiger Tätigkeit einen höheren Glutamatspiegel im präfrontalen Kortex nachweisen als bei Personen ohne geistige Anstrengung. Dieser Signalstoff führt offenbar dazu, dass das Gehirn ermüdet. Wer sich Ruhe und Schlaf gönnt, sorgt dafür, dass das Glutamat wieder abgebaut wird.



## Heilsame Rezepte



© privat

Tipp von  
Lena Böhm,  
Diätologin im  
Reha-Bereich und in  
freiberuflicher Praxis

aus:

«Ernährung bei Rheuma. Rheumatoide Arthritis» von Lena Böhm und Marcus Köller, Maudrich Verlag



Schmerzen, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, Appetitlosigkeit – die Rheumatoide Arthritis ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die im Alltag oft zu starken Belastungen führt. Doch die passende Ernährung kann viele Beschwerden lindern und hilft so, die Lebensqualität zu steigern.

### Zutaten:

- 150 g TK-Heidelbeeren (während der Saison frische Früchte verwenden)
  - 1 kleine Banane (ca. 100 g)
  - 200 ml Milch (1,5% Fett) oder Pflanzendrink
  - 200 g Joghurt (1,5% Fett) oder Skyr
  - 2 EL Haferkleie
  - 2 EL Leinsamen
- (ergibt 1 Portion)

## Darum tritt Migräne häufig während der Menstruation auf

Frauen mit Migräne treffen die Attacken häufig kurz vor oder während der Monatsblutung. Mediziner der Berliner Charité haben möglicherweise eine Erklärung dafür gefunden. Schon länger bekannt ist, dass Hormonschwankungen (v.a. Östrogen) zu vermehrten Migräneattacken führen. Die Forscher konnten zeigen, dass Betroffene mit dem Absinken des Östrogenspiegels zur Einleitung der Periode höhere Konzentrationen des Entzündungsbotenstoffs CGRP aufweisen als Nicht-Betroffene. Der Stoff erweitert die Blutgefässe im Gehirn stark, was zu einer Entzündung führt und möglicherweise einer der Gründe für die starken Kopfschmerzen bei Migräne sein könnte. Bei Frauen, die die Pille einnehmen oder die Wechseljahre abgeschlossen haben, gibt es kaum Schwankungen des Östrogenspiegels. Medikamente gegen CGRP gibt es bereits. Offen ist noch, ob diese bei verschiedenen hormonellen Zuständen anders wirken.

## Ausflüge zu A.Vogel

Freundinnentage: Cool durch die Wechseljahre

Di., 06.06.2023, 9.30 – ca. 15.00 Uhr

Fr., 30.06.2023, 9.30 – ca. 15.00 Uhr

### Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4,  
9325 Roggwil TG, Michaela Knus,  
Tel.: +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: team.roggwil@avogel.ch

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt auf der Webseite

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



## Serie, Teil 3



### Zubereitung:

Die Heidelbeeren in den Mixer geben und ca. 10 Minuten antauen lassen. Inzwischen die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Bananenstücke mit Milch, Joghurt, Haferkleie und Leinsamen zu den Heidelbeeren in den Mixer geben. Den Mixer verschliessen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sekunden fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und alles erneut kurz mixen. Den Drink in ein Glas füllen und sofort servieren.

## Powershake mit Heidelbeeren

©Victoria Posch, Esther Karner

