Schon gewusst?

Heilpflanze des Jahres 2026

Quellen: nhv_theophrastus.de | heilpraxisnet.de

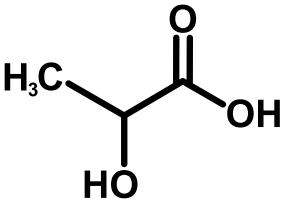
Die Gemeine Nachtkerze *(Oenothera biennis)* wurde vom NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2026 gewählt. Die ursprünglich aus Nordamerika stammende Pflanze wurde als Zier- und Nahrungspflanze (Wurzelgemüse) eingeführt. Laut dem NHV gehört die Gemeine Nachtkerze leider noch zu den unterschätzten Drogen. «In der Naturheilkunde wird sie auch bei kindlicher Hyperaktivität und Störungen des weiblichen Hormonhaushalts eingesetzt.» Zudem enthalten die Samen der Pflanze essenzielle Fettsäuren. Das hochwertige Öl ist besonders für Menschen mit Neurodermitis hilfreich.



Milchsäure lässt Muskeln nicht brennen

Quellen: pharmazeutische-zeitung.de | theconversation.com

Nach einem harten Training können sich die Muskeln anfühlen, als würden sie brennen. Lange wurde vermutet, dies werde durch Milchsäure (Lactat) verursacht, das bei Belastung vermehrt gebildet wird. Wie der Sportmediziner Dr. Shaun Phillips von der University of Edinburgh klarstellt, übersäuert Milchsäure die Muskulatur nicht. Für den Muskelkater sei Lactat nicht verantwortlich, da die Lactatspiegel 30 bis 90 Minuten nach der Belastung wieder normal seien. Vielmehr aktivieren bei Belastung anfallende Substanzen im Muskel spezielle Nervenzellen in und um die Muskulatur, die für die Schmerzempfindungen im Muskel zuständig und mit dem Gehirn verbunden sind.



Demenzprävention: Art der Bewegung ist entscheidend

Quellen: aerzteblatt.de | doi: 10.1016/S2468-2667(26)00142-8



Körperliche Aktivität in der Freizeit war mit einem um 24 Prozent verringerten Demenzrisiko verbunden. Berufsbedingte körperliche Aktivität am Arbeitsplatz war hingegen mit einem um 20 Prozent erhöhten Demenzrisiko assoziiert. Dies ergab die Auswertung von 74 Studien. Die Unterschiede könnten damit zusammenhängen, dass Freizeitsport meist selbstbestimmt und in angenehmer Intensität ausgeübt wird und oft mit sozialen Kontakten verknüpft ist. Menschen in Berufen mit anstrengenden Tätigkeiten sind dagegen vielfältigen körperlichen Belastungen und auch häufiger mit psychosozialem Stress ausgesetzt.

Gehen verändert den Darm

Quellen: scinexx.de | doi: 0.1038/s41598-025-18860-8



In einer kleinen Studie konnten bereits nach 20-minütigem Gehen in angenehmem Tempo auf dem Laufband mehr und stärkere Darmgeräusche im Bauch der Probanden gemessen werden. Diese zeigen an, dass Gase und Flüssigkeiten durch den Verdauungstrakt bewegt werden und gelten somit als indirektes Mass für die Darmmotorik. Nach dem Gehen näherten sich die Darmgeräusche schnell wieder den Ausgangswerten. Da Bewegung als «Mittel gegen Verstopfung» gilt, sollen in weiteren Studien die längerfristigen und positiven Effekte des 20-minütigen Gehens auf eine Verstopfung untersucht werden.

Zusammengestellt von: Jürg Lendenmann; Fotos: Madeleine Steinbach/stock.adobe.com, nurfitriaamalia/stock.adobe.com, Robert Kneschke/stock.adobe.com, Shutter2U/stock.adobe.com