

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 12: Depression : Wege aus dem Tief  
  
**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:** 14.03.2025

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

### Neues vom Knoblauch

Forscher der Universität von Alabama haben einen bislang unbekanntem Mechanismus gefunden, der zu der bereits seit Jahrhunderten bekannten gesundheitsfördernden Wirkung von Knoblauch beiträgt.

Demnach werden Substanzen des Zwiebelgewächses an der Membran der roten Blutkörperchen zu Schwefelwasserstoff ( $H_2S$ ) umgewandelt. Diese Schwefelverbindung, in grösserer Konzentration giftig, dient im Körper der Nachrichtenübermittlung in der Zelle.



Man weiss bereits, dass Schwefelwasserstoff die Gefässzellen im Herz-Kreislauf-System schützt. Er bewirkt eine Entspannung der Blutgefässe und verbessert dadurch die Blutzirkulation.

Die US-Wissenschaftler verwendeten den verdünnten Saft von handelsüblichem Knoblauch. Obwohl viele klinische Studien einen positiven Einfluss von Knoblauch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigen, gibt es auch Untersuchungen, die nur einen geringen oder gar keinen Einfluss fanden. Forscher sollten daher in künftigen Arbeiten zur Wirkung von Knoblauch ihr Augenmerk verstärkt auf den Schwefelwasserstoff richten.

wissenschaft.de

## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Depressiv?

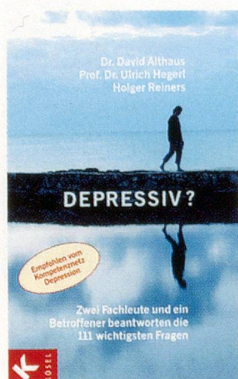
Zwei Fachleute und ein Betroffener geben kompetente Antworten auf 111 Fragen zum Thema Depression. Durch diese Dreifach-Perspektive unterscheidet sich das Buch positiv von anderen, macht Mut, sich Unterstützung zu holen und zeigt sinnvolle Vorgehensweisen auf.

Dr. David Althaus ist Psychotherapeut und Mitbegründer des «Bündnis gegen Depression», Prof. Dr. Ulrich Hegerl ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und seit 1999 Sprecher des «Kompetenznetz Depression». Holger Reiners, Architekt und Unternehmensberater, litt lange Jahre selbst an Depressionen und schilderte seine Erfahrungen bereits in dem Buch «Das heimatlose Ich».

Die 111 Fragen spannen den Bogen von den Symptomen und der Erkennung einer Depression über die medikamentöse Behandlung und Psychotherapie bis hin zum «Leben nach der Depression». Auch Fragen wie «Warum empfinden wir bei depressiven Menschen häufig Gereiztheit und Ärger statt Mitgefühl?», «Wie hilft man depressiven Jugendlichen am besten?» oder «Umgang mit der Depression am Arbeitsplatz» werden nicht ausgespart. Das Buch ist gut lesbar, sehr gut aufgebaut und hilfreich für Betroffene wie Angehörige.

**D. Althaus/U. Hegerl/H. Reiners**, «Depressiv?», 223 S., broschiert, Kösel Verlag 2006, ISBN-13: 978-3466307234, CHF 29.20 / Euro 14.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





Lebensmittelfarbstoffe stehen im Verdacht, in Kombination mit Konservierungsstoffen Hyperaktivität bei Kindern zu fördern.

### Hyperaktivität durch Zusatzstoffe?

Laut einer britischen Studie können Zusatzstoffe in Lebensmitteln Hyperaktivität bei Kindern fördern. Forscher der Universität Southampton kamen zu diesem Ergebnis, dem die EU-Lebensmittelbehörde EFSA bereits nachgeht.

Laut dieser Untersuchung kann die Kombination von künstlichen Farbstoffen mit dem Konservierungsmittel Natriumbenzoat zu hyperaktivem Verhalten bei Kindern führen. Obwohl Farb- und Konservierungsstoffe nicht allein Hyperaktivität bei Kindern auslösen, prüft derzeit die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) Lebensmittelfarben auf ihre Verträglichkeit. Die britische Lebensmittelbehörde FSA riet allen Eltern von hyperaktiven Kindern bereits, auf Lebensmittel mit künstlichen Farbstoffen ganz zu verzichten.

Natriumbenzoat, ein Salz der Benzoesäure und auch in der Schweiz zugelassen, wird Lebensmitteln zur Erhöhung der Haltbarkeit beigemischt und auf der Verpackung mit der Code-Nummer E211 angegeben.

Bekannt ist bereits, dass Benzoesäure und ihre Salze Allergien und allergieähnliche Symptome (Pseudoallergien) hervorrufen können. Für Katzen können bereits geringste Mengen Benzoesäure bzw. Benzoate tödlich sein, weswegen man ihnen beispielsweise keinen konservierten Fischsalat geben sollte. In Tierfutter sind Benzoate verboten. Enthalten sind sie aber beispielsweise in Softdrinks, Saucen, Essigkonserven, vorverpackten Traiteur-Salaten, Konfitüren etc.

Auch Natriumbenzoat, so meinen Kritiker schon seit längerer Zeit, sollte wegen der gesundheitlichen Bedenken nicht mehr zugelassen werden.

RP online

## Fakten & Tipps

### Laufen hilft beim Lernen

Wie akute körperliche Belastungen die Merkfähigkeit des menschlichen Gehirns beeinflussen können – das wollten Karsten Krüger und Kollegen von der Universität Giessen mit Hilfe einer Gruppe von Sportstudenten herausfinden. Die Ergebnisse präsentierten die Wissenschaftler auf dem 40. Deutschen Sportärztekongress in Köln.

Für die Studie absolvierten die jungen Teilnehmer entweder eine intensive Belastung in Form von Steigerungsläufen oder ruhten sich aus. Anschliessend prüfte man das Kurz- und Langzeit-Lernvermögen der Testpersonen.

Ganz offensichtlich wirkte die intensive Anstrengung direkt vor dem Lernen positiv: Sowohl unmittelbar nach der körperlichen Betätigung als auch nach einer Woche konnten sich die Studenten, die gelaufen waren statt zu ruhen, noch an mehr neuen Lehrstoff erinnern. Gleichzeitig hatte die Intensivbelastung auch zum Anstieg verschiedener Hormone im Blut geführt. Diese, so wird vermutet, könnten einen positiven Einfluss auf die Denkleistung haben.

Medical Tribune

## Fakten & Tipps

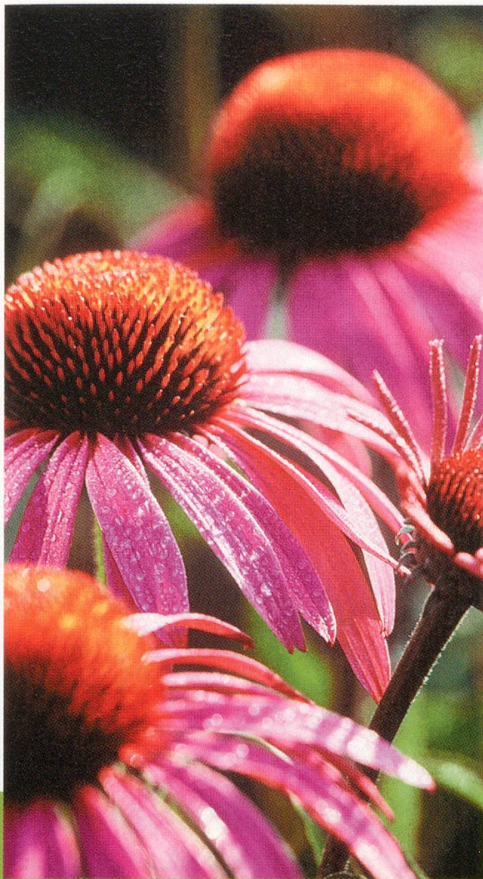
### A. Vogel-Strasse in den Niederlanden



Im niederländischen Elburg wurde nach einem Beschluss der Gemeinde vom vorigen Jahr die «A. Vogelstraat» offiziell eingeweiht. Am 10. September enthüllte Denise Vogel, die Witwe Alfred Vogels, das Strassenschild (Bild links).

Für die Firma Biohorma, Hersteller und Verteiler von A.Vogel-Produkten in den Niederlanden, war dies ein doppelter Festtag: Anschliessend wurde gemeinsam mit allen Mitarbeitern von Biohorma der offizielle Startschuss für den Bau eines neuen Firmengebäudes gegeben. Denise Vogel enthüllte gemeinsam mit Frau Bolle, der Witwe eines der Firmengründer, den Grundstein für den geplanten Bau.

Natürlich wurden die Festlichkeiten, wie es auf niederländisch so schön heisst, mit «een hapje en een drankje» abgeschlossen.



### Echinacea-Studie ausgezeichnet

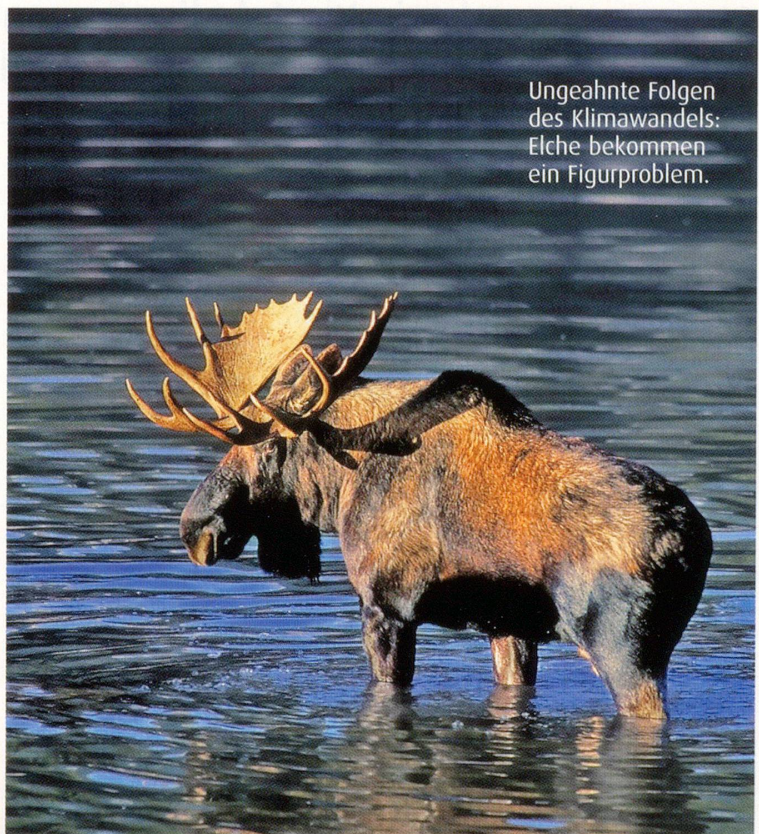
2006 erbrachten Forscher der Bioforce AG Schweiz und des Imperial College London gemeinsam erstmals den wissenschaftlichen Beweis, dass der Rote Sonnenhut auch vorbeugend gegen grippale Infekte und Erkältungskrankheiten wirkt. Jetzt hat das National Institute of Health (NIH) in Bethesda, USA, die Studie «Echinacea als Prävention von induzierten Rhinovirus-Erkältungen» zu einer der 25 besten wissenschaftlichen Arbeiten des Jahres 2006 erklärt und in die Liste der «Bedeutenden Fortschritte in der Erforschung von Nahrungsergänzungsmitteln» aufgenommen.

### Nanu: Dicke Elche

Der Klimawandel geht auch an Elchen nicht spurlos vorüber. Wissenschaftler des Norwegischen Institutes für Naturforschung stellten fest, dass die Riesen der nördlichen Wälder immer dicker werden.

Elche sind schon ohne Klimawandel nicht besonders leicht. 250 bis 300, im Extremfall gar 800 Kilogramm bringen die bis zu zweieinhalb Meter grossen Tiere auf die Waage. Künftig könnten die Hirsche noch weiter wachsen – allerdings in die Breite, wie die Experten befürchten. Denn in den durch den Klimawandel bedingten milderen Wintern fänden die Tiere mehr Nahrhaftes. Statt wie sonst Äste zu fressen, stopften sich die Tiere bei fehlendem Schnee insbesondere mit Blaubeeren voll. Dadurch nahmen sie im Winter nicht mehr ab.

Der SPIEGEL



Ungeahnte Folgen des Klimawandels: Elche bekommen ein Figurproblem.