

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

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

Stress verursacht Depressionen

Depressionen haben selten eine einzige Ursache, oft führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zu dem psychischen Leiden. Akute psychosoziale Belastungen wie Verlust oder Tod einer Bezugsperson treten vermehrt vor dem Beginn einer Depression auf. Auch soziale Aspekte und körperliche Erkrankungen, z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen, können die neurobiologischen Veränderungen im Hirnstoffwechsel mit verursachen, die oftmals in eine Depression münden. Auch Stress spielt ganz offensichtlich eine Rolle, denn das Stresshormon Cortisol versetzt nicht nur den Organismus in Alarmzustand, sondern kann auch Depressionen hervorrufen. «Wir wissen inzwischen, dass sich grosse Mengen Cortisol schädlich auf das Gehirn auswirken können», erläutert Prof. Fritz Henn, Direktor des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim. So haben die Wissenschaftler beobachtet, dass bei einem permanent erhöhten Cortisolspiegel das Volumen einer bestimmten Hirnregion (Hippocampus) abnimmt. Der Hippocampus ist der Teil des Gehirns, in dem neue Gedächtnisinhalte gespeichert und gleichzeitig Emotionen verarbeitet und gesteuert werden. Schrumpft er, begünstigt dies offensichtlich die Entstehung einer Depression.

Krebsvorbeugender Hopfen

Prof. Dr. Hans Becker, Lehrstuhlinhaber der Fachrichtung Pharmakognosie und Analytische Phytochemie an der Universität des Saarlandes, hat zusammen mit seinem Mitarbeiter Dr. Axel Alt und einer Arbeitsgruppe am Deutschen Krebsforschungszentrum unter Leitung von Frau Dr. Clarissa Gerhäuser (Heidelberg) den mit 5 000 Euro dotierten Phoenix-Pharmazie-Wissenschaftspreis 2003 erhalten. Prof. Becker hat eine krebspräventive Substanz in Hopfen entdeckt: das Xantohohumol. Die äusserst aktive Substanz ist in der Lage, das Wachstum von Tumoren zu behindern und somit dem Krebs vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Die Sub-

stanz ist nur im frisch gebrauten Bier enthalten und wird diesem vor der Abfüllung entzogen, um es haltbarer zu machen. Wie sich der neue Stoff in der Krebstherapie einsetzen lässt, wird nun zusammen mit den Universitätskliniken in Homburg/Saar erforscht.

journalMED

Apropos Chitosan

Wenn Sie in den GN vom Januar den Artikel über Chitin/Chitosan gelesen haben, interessiert Sie vielleicht auch das kleine Buch des Schweizerisch-norwegischen Journalistenduos Beat Roggen und Bjarte Langhelle «Chitosan – ein effizientes und sicheres Nahrungssupplement zur Reduktion und Kontrolle des Übergewichts», PRK-Editionen Rotkreuz ISBN 3-407647-01-7 CHF 28.50/Euro 20.-

Schnelle Stadtbäume

Bäume schießen in der Stadt doppelt so schnell in die Höhe wie auf dem Land. In New York wuchsen die Pappeln (*Populus deltoides*) bei einem Versuch zwei Mal so schnell wie in umliegenden ländlichen Gegenden. Schuld daran sei, so berichten US-Forscher im britischen Fachblatt «Nature», das Ozon in der unteren Atmosphäre. Ozon wird unter Einwirkung von Sonnenlicht aus Luftschadstoffen gebildet. Allerdings können sowohl das Ozon



als auch die Stoffe, aus denen es gebildet wird, mit dem Wind von den Städten auf das Land transportiert werden. Nachts wird kein Ozon gebildet. In den Städten wird dann das bis dahin angesammelte Ozon durch ausgestossene Stickstoffoxide wieder abgebaut. Auf dem Land bleibt das Ozon hingegen erhalten, da es weniger Stickstoffoxid-Quellen wie etwa Autos gibt. Der durchschnittlich höhere Ozon-Gehalt auf dem Land scheint sich stärker auf das Wachstum der Bäume auszuwirken als kurzfristige Ozon-Spitzen, schreiben die Wissenschaftler. Für ihre Untersuchung pflanzten die Wissenschaftler Baumschösslinge direkt in New York City und im Hudson Valley beziehungsweise auf Long Island. Über drei Wachstumsperioden nahm die Biomasse der Bäume in der Stadt doppelt so schnell zu wie auf dem Land. Unterschiede in Bodenqualität, Nährstoffverfügbarkeit, Temperatur oder Kohlendioxidgehalt schlossen die Wissenschaftler als Ursache für den beobachteten Unterschied aus. Einzig der Ozon-Gehalt hatte direkten Einfluss auf das Baumwachstum.

Stern

Neues im Gesundheitswesen

Die Mitglieder der vor kurzem gegründeten Schweizerischen Gesellschaft für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen (SQMH) sind mehrheitlich für die Umsetzung der Qualitätssicherung in Spitälern und Heimen zuständig. Die SQMH versteht sich als Anlaufstelle und Vertreterin der gemeinsamen Anliegen gegen innen und aussen, als Plattform für den nationalen und internationalen Erfahrungsaustausch sowie als Fachstelle für Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten. Der neu gewählte Vorstand der SQMH setzt sich aus sieben fachlich erfahrenen Mitgliedern zusammen und wird präsiert von Dr. Jürg Nyfeler, Verantwortlicher für das Qualitätsmanagement am Spitalzentrum Biel. Weitere Infos: *Schweizerische Gesellschaft für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen, Dr. Jürg Nyfeler, Präsident, Tel. CH 032 324 32 01, E-Mail: juerg.nyfeler@szb-chb.ch*

BUCHTIPP

Selbsthilfe bei Tinnitus

Tinnitus-Patienten kennen das: Alle paar Monate wird mit grossen Ausrufezeichen eine neue Therapie ausgelobt. Tinnitus-Patienten wissen aber auch, dass es keine einzige gesicherte Therapie gibt, die allen von Ohrgeräuschen Tyrannisierten hilft. Millionen Menschen schlagen sich deshalb durch

ein geräuschvolles Leben, das niemand anderer wahrnimmt. Tinnitus-Betroffene führen meist ein stressreiches Leben, da sie zu Perfektionismus neigen, einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst haben und gegenüber Familie, Beruf und Haushalt schlecht ihre persönlichen Grenzen wahren. Indem die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Maria Holl den Tinnitus als eine Art Stressbarometer sieht, nimmt sie diesen Faden auf und schafft durch ungewöhnliche Regeln und Benutzungsvorschläge einen spannenden und interessanten neuen Zugang für die Betroffenen. Entwickelt und erprobt hat sie die neuartige Rehabilitation in jahrelanger Arbeit mit zahlreichen Tinnitus-Patienten eines HNO-Arztes in Aachen. Maria Holl schlägt Übungen vor, Übungen, die täglich einige Minuten lang gemacht werden sollen, Übungen aus den Bereichen Entspannung, Bioenergetik, Selbstmassage und Atemübung, Übungen, die (manchmal lächerlich) einfach sind und die man sich selbst aussuchen kann. Gut vorstellbar, dass die aufgezeigten Übungen selbst ganz Resignierten einen Weg zeigen, sich neu mit sich und seinem Leiden zu befassen.



ein geräuschvolles Leben, das niemand anderer wahrnimmt. Tinnitus-Betroffene führen meist ein stressreiches Leben, da sie zu Perfektionismus neigen, einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst haben und gegenüber Familie, Beruf und Haushalt schlecht ihre persönlichen Grenzen wahren. Indem die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Maria Holl den Tinnitus als eine Art Stressbarometer sieht, nimmt sie diesen Faden auf und schafft durch ungewöhnliche Regeln und Benutzungsvorschläge einen spannenden und interessanten neuen Zugang für die Betroffenen. Entwickelt und erprobt hat sie die neuartige Rehabilitation in jahrelanger Arbeit mit zahlreichen Tinnitus-Patienten eines HNO-Arztes in Aachen. Maria Holl schlägt Übungen vor, Übungen, die täglich einige Minuten lang gemacht werden sollen, Übungen aus den Bereichen Entspannung, Bioenergetik, Selbstmassage und Atemübung, Übungen, die (manchmal lächerlich) einfach sind und die man sich selbst aussuchen kann. Gut vorstellbar, dass die aufgezeigten Übungen selbst ganz Resignierten einen Weg zeigen, sich neu mit sich und seinem Leiden zu befassen.

Maria Holl «Tinnitus lindern. Vorbeugung, sanfte und nachhaltige Heilung. Ein Selbsthilfeprogramm», Jopp Oesch Verlag, 2002, kart., 100 S., ISBN 3-0350-5005-8, CHF 22.90/Euro 12.90

• IZR

Moorbad in Gontenbad/AR

Auf der Parzelle der «Stiftung Altersheim Gontenbad» in Gontenbad im Appenzellerland entspringen drei Quellen mit kaltem Moorwasser. Das Wasser weist einen hohen Mineralgehalt auf, wobei Eisen, Kalzium und Magnesium besonders zu erwähnen sind. Ungefiltert im natürlichen braunen Zustand wird es dem das ganze Jahr geöffneten Naturmoorbad zugeführt, wo es erwärmt und in die bereitstehenden Wannen geleitet wird. Auf Wunsch wird dem Badewasser ein Absud von Heublumen, Brennesseln oder Farn beigefügt. Ein solches Bad hilft bei Rheuma und Hautkrankheiten, es entspannt aber auch und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Neu wird auch die Möglichkeit medizinischer Massagen angeboten. *Infos und Reservationen:*

Tel. (CH) 071 795 31 23

Johanniskraut und Pille

Eine Studie des renommierten US-Pharmakologen Prof. Stephen D. Hall ergibt keinen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und unerwünschten Schwangerschaften. Die Pflanze gilt heute als das am besten verträgliche Arzneimittel bei leichten und mittelschweren Depressionen und Angstzuständen. Mit dem zunehmenden Einsatz des Phytopharmakons gerieten allerdings auch die möglichen Wechselwirkungen von Johanniskraut mit anderen Medikamenten ins Blickfeld der Medizin. Für



Verunsicherung sorgte dabei die Spekulation, Johanniskraut könnte die Schutzwirkung der Antibaby-Pille beeinträchtigen und damit zu unerwünschten Schwangerschaften führen. Jetzt kam die Entwarnung: Zwar zeigt sich bei gleichzeitiger Einnahme eine höhere Rate an Zwischenblutungen, der Hormonspiegel wird jedoch nicht beeinflusst. Johanniskraut beeinträchtigt die empfängnisverhütende Wirkung nicht. Nach Meinung von Hall gehen die in diesem Zusammenhang vermuteten ungewollten Schwangerschaften eher darauf zurück, dass einige Frauen nach der Zwischenblutung möglicherweise die Pille abgesetzt haben.

Komitee Forschung Naturmedizin

Hänseleien: gar nicht harmlos

Eine aktuelle Studie der Universität Warwick an 331 Schülern in England zeigt, dass verbale Attacken schlimmere Folgen für die psychische Gesundheit eines Kindes haben können als körperliche Angriffe oder die Zerstörung bzw. der Diebstahl persönlichen Eigentums. Wird ein Kind systematisch ausgegrenzt und abgewertet, kann dies nicht nur die Entwicklung seines Selbstwertgefühls erheblich beeinträchtigen, sondern zu psychischen Symptomen führen, die man unter dem Begriff der posttraumatischen Belastungsstörung zusammenfasst. Die Symptome reichen von Schulunlust und Leistungsknick, Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu ausgeprägten Angst- und depressiven Erkrankungen. Der Studie zufolge ist davon auszugehen, dass 40 Prozent aller Kinder zumindest ein Mal im Schulleben dem so genannten «Bullying» ausgesetzt sind, also durch Mitschüler eingeschüchert, tyrannisiert und schikaniert werden. Von diesen wiederum entwickelt ein Drittel eine posttraumatische Belastungsstörung. Die negative Bedeutung des Bulliyings oder Mobbings am Arbeitsplatz für die psychische Gesundheit ist inzwischen unbestritten. «Das kindliche Äquivalent hierzu - das Hänseleien in der Schule - wird jedoch allzuoft immer noch als ein für Kinder «normales» Verhalten abge-

tan, dem man keine besondere Aufmerksamkeit widmen muss», betont Professor Dr. Michael Schulte-Markwort von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (DGKJ). «Eigenbrötler, denen es selbst schwer fällt, soziale Kontakte zu knüpfen, laufen besonders Gefahr, von anderen ausgegrenzt zu werden. Viele Mitschüler schweigen oder schlagen sich auf die Seite der Täter, weil sie Angst haben, selbst zum Opfer zu werden ... Programme zur Gewaltprävention an Schulen sollten sich immer auch mit Elementen der verbalen Gewalt befassen. Jede systematische Hänselei innerhalb der Klasse muss aufgegriffen und thematisiert werden.» journalMed

Pflegebedürftige Eltern

Am 10. März 2004 findet im Hotel Freienhof in Thun die 7. Thuner Alterstagung mit dem Thema «Pflegebedürftige Eltern - Angehörige zwischen Pflicht- und Schuldgefühl» statt. Die Tagung richtet sich an Angehörige, an MitarbeiterInnen in Spitex, Alters- und Pflegeheimen, Spitälern und in der Pro Senectute. Infos: *TRANSfair, Bierigutstr. 1 A, 3600 Thun, Tel. CH 033 334 04 44*

Überraschende Efeu-Wirkung

Zwar ist schon seit Jahren durch Studien gesichert, dass Efeuextrakt bei Erkrankungen der Atemwege wirksam ist. Doch die Wirkung ist völlig anders als bisher angenommen. Bisher war man der Meinung, sie beruhe auf einer Reizung der Magenschleimhaut, die zu einer reflektorischen Stimulation des Nervus Vagus führe. Dass diese Annahme falsch ist, fand eine Arbeitsgruppe um den Pharmakologen Professor Dr. Hanns Häberlein an der Universität Bonn heraus. Wie sie berichtet, ist in erster Linie das Saponin alpha-Hederin für die Wirkung verantwortlich. Ein weiterer Inhaltsstoff, der zur Wirkung beiträgt und in grosser Menge im Efeuextrakt vorkommt, ist das Hederacosid C. Die an sich unwirksame Substanz wird im Kör-

per in das wirksame alpha-Hederin umgewandelt, welches indirekt erstens die Belüftung der Lunge optimiert, den Schleimtransport verbessert und das Abhusten erleichtert und zweitens eine Erschlaffung der Bronchialmuskulatur zur Folge hat, was ebenfalls die Atmung und das Abhusten erleichtert. Die Forscher raten, von einer synthetischen Herstellung des Hauptwirkstoffes abzusehen, da andere Inhaltsstoffe des Extraktes möglicherweise die Wirkung von alpha-Hederin unterstützen. journalMed

Weniger Wechseljahr-Hormone

Die Ausgaben für Sexualhormone sind in Deutschland kontinuierlich gesunken: Im August 2001 lagen die Ausgaben für Sexualhormone bei 6,1 Millionen Euro; zwei Jahre später betragen die Ausgaben noch 4,2 Millionen Euro. Dies entspricht einem Rückgang von 31,2 Prozent. journalMed

Ur-Dinkelspreu

Kieselsäure ist ein wichtiges Element für den Menschen. Ein Mangel daran ist oft der Grund für langandauernde Beschwerden. Kieselsäurehaltige Urdinkelspreu-Kissen und -Matratzen helfen oft bei Beschwerden wie Schlafstörungen, Problemen mit dem Rücken, dem Kreislauf, Wallungen und Bewegungseinschränkungen (Rheuma). *Mehr Infos: A. Christen, Leony Ur-Dinkelspreu Matratzen + Kissen, CH 2544 Bettlach, Tel. 032 645 12 87*

Ayurveda in Sri Lanka

Die 14-tägige Reise nach Sri Lanka verspricht Harmonie für Körper, Seele und Geist. Abflug ab Zürich/Kloten am 19. März 2004. *Mehr Infos: LICHTOASE-Reisen, Barbara Müller, Hof Schonig, CH 6114 Steinbuserberg, Tel. CH 041 490 01 35, Internet: www.liechtoase.ch, E-Mail: barbara.mueller@liechtoase.ch*