

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 8: Rheuma : wenn die Glieder streiken  
  
**Rubrik:** Blick in die Welt

#### **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:** 20.02.2026

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

## Der Fernreisen-Renner: die persönliche Reise-Impfkarte

Wer denkt bei der Reiseplanung zuerst an die Möglichkeit einer Infizierung mit schweren Krankheiten, wie Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und B oder Diphtherie? Besonders Reisende in afrikanische, asiatische und südamerikanische Länder sind ohne Impfung nicht vor Reise-Infektionen geschützt. Ein weltweit führender Pharmakonzern mit Schweizer Tochtergesellschaft hat sich in dieser Hinsicht etwas einfallen lassen, was zunächst der Imagepflege des Unternehmens dienen sollte: die persönliche Reise-Impfkarte. Mitte Mai wurden an rund 700 Schweizer Reisebüros – Herr und Frau Schweizer gehören zu den reiselustigsten Erdenbürgern – solche Impfkarten in praktischem Creditcard-Format verschickt. Nach zwei Wochen gingen bereits 40 000 Nachbestellungen ein. Die kostenlos in Reisebüros erhältliche Impfkarte soll die Funktion der Selbstkontrolle übernehmen, – wie oft kommt es vor, dass man gar nicht mehr weiß, ob und wann man gegen eine Tropenkrankheit geimpft worden ist, – und dazu stellt sie eine Informationshilfe für den behandelnden Arzt dar.

In der Dezember-Ausgabe wird im übrigen das Thema Impfungen bei Fernreisen in den Gesundheits-Nachrichten aufgegriffen.

WICHTIGE REISE-IMPFUNGEN			
GELBFIEBER		Bin ich geschützt? <input type="checkbox"/> JA	Bis (Monat/Jahr)
HEPATITIS A		<input type="checkbox"/> JA	
HEPATITIS B		<input type="checkbox"/> JA	
KINDERLÄHMUNG		<input type="checkbox"/> JA	
TETANUS/DIPHTHERIE		<input type="checkbox"/> JA	
TYPHUS		<input type="checkbox"/> JA	

Die Reise-Impfkarte, ein kleines, aber nützliches Hilfsmittel, das in jedem Portemonnaie Platz findet.

## «Gesunde Gärten – Gesunde Umwelt»

Nach dem breiten Anklang, den die erste Aktion des Bundesamts für Umwelt, Wald und Landschaft (BUWAL) bei den Hobbygärtnerinnen und -gärtnern im März dieses Jahres fand, hat das BUWAL nun ein zweites Merkblatt herausgegeben. In Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau (FAW) sind viele praktische Hinweise zum Pflanzenschutz erarbeitet worden. Das Ziel, das das BUWAL mit dieser Aktion verfolgt, ist, bei den Hobbygärtnern mehr Verständnis und Toleranz gegenüber Schädlingen und sogenannten Unkräutern zu erwirken, da eine Untersuchung des Bundesamtes ergeben hat, dass in den Hobbygärten bis zu dreimal mehr Dünger und bis zu zehnmal mehr Pflanzenschutzmittel eingebracht werden, als im Vergleich zum natürlichen Nährstoffbedarf nötig ist. Für den Fall, dass die Schädlinge die Toleranzschwelle überschreiten, liefert das Blatt praktische Tips, zum Beispiel, wie man Blattläusen, Motten, Schildläusen oder Schnecken umweltschonend das Handwerk legt.

Bestellen können Sie das Merkblatt Nr. 2 «Gsundi Gärte – Gsundi Umwält» mit adressiertem und frankiertem Rückantwortcouvert gratis bei: Bioterra, Fachstelle Garten, Dubsstrasse 33, CH-8003 Zürich. Telefonische Auskunft erteilt die Aktionsstelle «Gsundi Gärte – Gsundi Umwält»: Tel. 01/463 55 77 oder Tel. 031/701 03 19, Montag und Mittwoch 16–19 Uhr, Freitag 8–10 Uhr.

## Zeckentelefon

Unter der Nummer 155 70 80 (CH) des Parapic-Info-Telefons können Sie sich gratis über Regionen in der Schweiz erkundigen, in denen Zecken von gefährlichen Viren befallen sind.

## Langzeitstudie entlarvt sieben «Sünden»

Sieben alltägliche «Sünden», die auf Dauer zu schweren chronischen Krankheiten oder sogar zum Tod führen, prangert eine amerikanische Studie an. Über 30 Jahre lang wurden dabei die Ess-, Trink-, Rauch- und Schlafgewohnheiten, dazu die körperliche Ertüchtigung von 7000 Kalifornierinnen und Kaliforniern verfolgt. Am Ende steht fest, dass jene, die in den 60er Jahren am meisten «gesündigt» hatten, oft schon nach einem oder zwei Jahrzehnten an einer chronischen Krankheit litten oder frühzeitig gestorben waren.

Als schädigende Lebensgewohnheiten nennt die Studie den Griff zur Zigarette, übermässigen Alkohol- und Kalorienkonsum mit deutlichem Übergewicht, zuviel oder zuwenig Schlaf, Mangel an Bewegung, Naschereien zwischen den Mahlzeiten und das Auslassen des Frühstücks. Die Autoren der Studie, Dr. Lester Breslow, ehemals Professor für öffentliche Gesundheit an der Universität von Kalifornien, und sein Sohn Norman, ein Statistiker

von der Universität von Washington, veröffentlichten das Ergebnis jetzt im Fachjournal «Preventive Medicine». In ihrer neuen Analyse widmen sich die beiden Forscher auch der körperlichen Behinderung infolge ungesunder Lebensweise. Sie fanden heraus, dass Teilnehmer, die sechs oder sieben der «Laster» frönten, im Schnitt doppelt so häufig krank und behindert waren wie jene mit höchstens zwei «Lastern».

## 1993: Multiple-Sklerose-Jahr

Im Rahmen des Multiple-Sklerose-Jahres lanciert die Schweizerische Multiple-Sklerose-Gesellschaft (SMSG) eine Petition an den Bundesrat zur Unterstützung der MS-Kranken. Diese strebt den Ausbau der Hilfeleistungen für die MS-Kranken in der Invaliden- und der Krankenversicherung sowie eine Förderung der MS-Forschung durch den Bund an.

Multiple Sklerose ist die häufigste Krankheit des Zentralnervensystems; Meist werden Menschen im Alter von 20 bis 40 Jahren befallen. Bestimmte Zellen des Immunsystems «laufen Amok», greifen Zellen im Zentralnervensystem an, zerstören die Ummantelung von Nerven und behindern die Weiterleitung der Nervenimpulse. Die Krankheit hat «viele Gesichter»: Bei den Betroffenen treten die verschiedensten Arten von Lähmungen, Gleichgewichts- und Sehstörungen sowie andere Organ-Funktionsschwächen auf. Weltweit wird mit rund einer Million MS-Betroffener gerechnet, davon leben zirka 10000 in der Schweiz. Die Internationale Vereinigung der MS-Gesellschaften in London hat – mit Unterstützung der Gesundheitsorganisation WHO – anlässlich ihres 25jährigen Bestehens das internationale MS-Jahr ausgerufen. In der Schweiz haben bereits verschiedene Veranstaltungen stattgefunden, so etwa ein Galaabend in Lausanne im März. Geplant sind weitere Veranstaltungen wie auch ein MS-Tag am 25. September.

## Rezept für Frischkorn-Brei

Das tägliche Frühstück ist zur Verhütung von Krankheiten mitentscheidend. Eine unentbehrliche Grundlage für den ganzen Tag bietet dabei das Bircher-Müsli oder der Frischkornbrei.

Hier das Rezept:

3 Esslöffel frisch geschröttete Weizen-, Gerste-, Hafer-, Hirse und/oder Roggenkörner zwölf Stunden in kaltem Wasser einweichen lassen.

Danach einen Apfel hineinreiben und gleich untermischen. Etwas Zitronensaft, geriebene Nüsse und nach Belieben frisches Obst beifügen.

Am Schluss wird das Müsli mit 1 Esslöffel Sahne oder auch Sauermilch aufgelockert.