

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **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

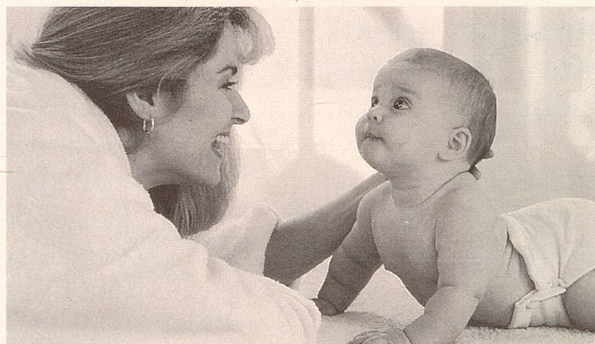
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Stillen: Auszeichnung für zwei Schweizer Geburtskliniken

Die Geburtskliniken des Limmattalspitals in Schlieren ZH und des Hopital Monney in Châtel-St-Denis FR wurden für Pionierleistungen auf dem Gebiet des Stillens ausgezeichnet. Dies gaben die Weltgesundheitsorganisation WHO und das UNO-Kinderhilfswerk Unicef anlässlich der zweiten Internationalen Woche für das Stillen, welche in diesem Sommer abgehalten wurde, bekannt.

Die Muttermilch enthält alles, was das Kind in seinen ersten Lebensmonaten braucht.

Der Verzicht auf das Stillen setzt vor allem Säuglinge in Entwicklungsländern einem lebensgefährlichen Risiko aus. Gemäss Schätzungen sterben noch heute jährlich über eine



Die wunderschöne enge Beziehung zwischen Mutter und Säugling findet im Stillen seinen Höhepunkt.

### BUCHTIP

## Die Moral auf dem Teller

Wir wissen es längst: Wer wenig Fleisch isst, lebt gesünder. Trotzdem bekommt Vater nach wie vor das grösste Steak vorgesetzt. Warum? Weil sich in der Ernährung die Werte unserer Gesellschaft widerspiegeln. Und weil in dieser Gesellschaft das Fleisch als höchste aller Speisen gilt.

Zwei Ärzte stehen im Mittelpunkt dieses Buches: M. O. Bircher-Benner (1867–1939), der Vater des Birchermüesli, welcher der Vollwertkost und der biologischen Ganzheitsmedizin den Weg bereitete, und der Amerikaner John Harvey Kellogg (1852–1943), der die Cornflakes erfand.

Bircher-Benner und Kellogg stehen für zwei Hauptströmungen der Ernährungsgeschichte, die unsere Gegenwart prägt: der Schweizer für Rohkost und eine möglichst naturnahe Ernährung, der Ameri-

kaner für Industriefood und vegetarische Kost. Gemeinsam ist beiden, dass sie in der Ernährung einen Schlüssel zur körperlichen Gesundheit und zum Seelenheil erkannten. Gemeinsam ist ihnen auch, dass sie die symbolische Ordnung der Industriegesellschaft aus den Angeln zu heben versuchten und das Wechselspiel von Essen, Körper und Gesellschaft erkannten. Birchers Müesli hat weltweit Ernährungsgeschichte gemacht. Die Philosophie hingegen, die hinter dem Birchermüesli stand, ist vergessen gegangen.

Dieses Buch lädt zu einer Entdeckungsreise durch die Geschichte des Essens ein. Mit Liebe, Scharfsinn und Humor geschrieben, öffnet es eine ganz neue Sicht auf das, was wir alle Tage tun, ohne gross darüber nachzudenken. «Die Moral auf dem Teller» von Albert Wirz. 248 Seiten, 28 Abbildungen, erschienen 1993. 38 Franken. ISBN 3-905311-10-0. Chronos-Verlag, Zürich.



Million Kleinkinder an den Folgen der Flaschenernährung. Mit ihrer Kampagne zugunsten von stillfreundlichen Spitälern wollen die Weltgesundheitsorganisation WHO und Unicef weltweit für Muttermilch werben.

Sie fordern die Geburtskliniken auf, ihre Pflegerichtlinien ganz auf die Bedürfnisse der Frauen und Säuglinge auszurichten. Die Schweiz gehört zusammen mit Dänemark und Ungarn zu den ersten europäischen Ländern, in denen Spitäler als stillfreundlich ausgezeichnet werden. In Geburtskliniken, die den Anforderungen der Unicef entsprechen, werden die Mütter vor und nach der Geburt von gut ausgebildeten Hebammen und Krankenschwestern beraten. Mutter und Kind können Tag und Nacht beisammen sein. Das Stillen wird nach dem eigenen Rhythmus des Kindes ermöglicht. Zusätzliche Flüssigkeit wird dem gesunden Neugeborenen nicht gegeben. Ebenfalls wird auf «Nuggi» und Schoppen verzichtet, und Werbung für Muttermilch-Ersatzprodukte schon gar nicht geduldet. «Die meisten Frauen in der Schweiz wollen und können ihre Kinder stillen», heisst es in dem Communiqué. Das Thema müsse jedoch insbesondere bei der Aus- und Weiterbildung von Ärzten und Pflegepersonal einen noch besseren Stellenwert erhalten.

## Jetlag – Die biologische Uhr tickt anders

Immer weiter, immer schneller und immer häufiger verreisen Schweizer und Schweizerinnen per Flugzeug in die Ferien. Gross ist das Erstaunen häufig, wenn Ferienreisende nach kurzen und bequemen Flugstunden todmüde und übellaunig im Urlaubsparadies ankommen. Das Phänomen hat einen englischen Namen: Jetlag, das Hinterherhinken der biologischen Uhr.

Als im 19. Jahrhundert die Eisenbahn ihren Siegeszug als schnellstes Transportmittel der Welt antrat, erhoben führende Mediziner warnend ihre Stimme: Solche Geschwindigkeiten halte der menschliche Organismus

nicht aus, und bleibende Schäden insbesondere am Nervensystem seien zu befürchten. Vor der Eisenbahn fürchtet sich Ende des 20. Jahrhunderts niemand mehr. Zu kämpfen haben Reisende heute jedoch mit der Zeitverschiebung nach längeren Flugreisen. Der menschliche Körper funktioniert nämlich nicht 24 Stunden am Tag gleich. Die Körpertemperatur, der Blutdruck, die verschiedenen Hormonspiegel im Blut und andere Werte schwanken im Verlauf der Tageszeiten beträchtlich.



**Überfliegt ein Reisender im Flugzeug mehrere Zeitzonen, muss er seine Armbanduhr nachstellen – die innere Uhr seines Körpers lässt sich aber nicht so einfach neu richten.**

Die Zeitverschiebung bewirkt nicht nur Schlafmangel wegen entgangener Nachtstunden, sondern bringt auch das innere Gleichgewicht durcheinander. So braucht der Körper etwa drei Tage, um nach einer Zeitverschiebung von mehr als fünf Stunden – etwa bei einem Flug von Zürich nach New York – wieder zu einem normalen Schlafrhythmus zu finden. Die Körpertemperatur pendelt sich erst nach sechs Tagen ein, und der Hormonhaushalt gar erst nach zwölf Tagen. Diese Umstellung verbraucht Kräfte; daher auch das ausgeprägte Müdigkeitsgefühl. Die Sonne hilft, denn normalerweise richtet sich die innere Uhr des Menschen nach dem Sonnenlicht, dem wichtigsten Zeitindikator für alle Lebewesen auf der Erde.

Einmal am Ferienort angekommen, helfen Sonnenbäder, um sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Dem Bedürfnis nach Schlaf sollte man tagsüber nicht länger als drei Stunden nachgeben, da die innere Uhr sonst noch länger hintennachhinkt.