

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

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: 24.02.2026

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

Vier von fünf Säuglingen erhalten einen Nuggi

Kinder mit einem Nuggi haben deutlich weniger Zahn- und Kieferdeformationen als Babys, die am Daumen oder Finger saugen. Das hat die erste wissenschaftliche «Nuggi-Studie», durchgeführt von einer Berner Medizinstudentin, ergeben.

Mit der Unterstützung von erfahrenen Berner Kinderärzten und Professoren für Kin-

derheilkunde, führte die Medizinstudentin Nienke Peters Erhebungen bei 293 zufällig ausgewählten Kindern, bei 121 zufällig ausgewählten Eltern sowie bei 53 zufällig ausgewählten Personen unter 20 Jahren durch. Diese drei verschiedenen Arten der Befragung gaben höchst interessante Resultate: 80 Prozent der erfassten Kinder erhielten einen Schnuller. Die Kinder ohne Nuggi verhielten sich wie folgt: 45 Prozent lutschten am Daumen, je 11 Prozent an Fingern oder an Tüchlein, wobei sie ein Tüchlein oft zusammen mit dem Dau-

BUCH DES MONATS

Aus Freyas Zaubergarten



In den vier kleinen, schmucken Bändchen über Kräuter, Gewürze und Blumen erfahren wir allerlei aus unserer nächsten Pflanzenwelt. Die Büchlein führen uns ein in die Welt essbarer Pflanzen und Blüten.

Wussten Sie zum Beispiel, dass man Veilchen essen kann? Die entsprechenden Rezepte für den Veilchensaft, den Veilchen-Brusttee, einen Veilchenessig oder für kandierte Veilchen können auch gleich ausprobiert werden.

Hier lernen wir auch, dass Lavendel und Rosmarin unsere Phantasie beim Kochen beflügeln können, denn ihr Duft macht wach und klärt die Sinne. Aus den vorgestellten Blüten und Früchten lassen sich jedoch nicht nur köstliche Gerichte zaubern, sondern auch erfrischende Marmeladen, Liköre, Weine und heilkräftige Tees.

Die vier bisher erschienenen Bände bringen – jahreszeitlich sowie thematisch zusammengefasst – jeweils neun Pflanzen-

portraits. Beschrieben werden Wildpflanzen von Feld, Wald und Wiese, ihre Heilkräfte und ihre vielseitige Verwendung in der Küche, also wie sich köstliche Salate, Wildgemüse, Delikatessen aus Blüten, Kräutergetränke und vieles mehr zubereiten lassen.

Die Bücher gehen auch dem Namen der Pflanze und ihrer kulturhistorischen Bedeutung auf die Spur und lassen alte Sagen und Geschichten dieser Pflanzen wieder aufleben. So erfahren wir etwa, dass die Brunnenkresse «zärtlich» macht, wie uns die Römer überliefern, oder dass ein Schafgarbenblatt, aufs Augenlid gelegt, schöne Träume verleihen soll.

Band 1: Aus Freyas Zaubergarten – Die ersten Blüten und Blätter im Jahr als köstliches Wildgemüse.

Band 2: Zikadenschau und Bärenklau – Köstliches Wildgemüse von Feld und Wiese.

Band 3: Wilder Zimt und Sonnenbraut – Würzkräuter und Gartenblumen für die Küche.

Band 4: Hagedorn und Hopfenkranz – Essbare Blüten und Früchte von Busch und Hecke.

«Aus Freyas Zaubergarten», von Ursel Bähring, Band 1 – 4, je 40 Seiten, 10 DM, erhältlich bei Edition Achillea, Talstr. 58, D-79102 Freiburg.



Gibt man dem Kind einen Schnuller, sollte es in jedem Fall ein dentalförmiger sein. Diese sind zahnfreundlicher.

men oder den Fingern benutzten. 14 Prozent lutschten an etwas anderem, wie z.B. an der Bettdecke, 19 Prozent wiesen überhaupt keine Lutschgewohnheiten auf. Es bestand ein deutlicher zeitlicher Unterschied zwischen dem Gebrauch eines Nuggi und der Alternativen: Die Babies, die eine Alternative zum Nuggi anwenden, beginnen im allgemeinen später damit, benutzen sie aber auch dementsprechend länger.

Von praktischer Bedeutung sind die Untersuchungen über die Auswirkungen verschiedener Lutschobjekte: Kinder, die eine Alternative zum Nuggi anwenden, haben eindeutig mehr Zahn- und Kieferdeformationen als solche, die einen Schnuller benutzen. Frau Peters: «Die Untersuchung über die Verwendung verschiedener Schnullermodelle zeigt, dass die an den Kiefer angepassten Dental-schnuller erheblich weniger (9 %) Deformitäten hervorrufen als die kirsCHFörmigen (30 %). Nienske Peters leitet aus ihrer Arbeit zahlreiche Empfehlungen für die Eltern ab: «Man sollte dem Kind einen Schnuller geben, wenn sein Saugbedürfnis nicht befriedigt ist oder wenn es am Daumen oder am Finger saugt. Auch sollte man Säuglingen, um ihr emotionelles Gleichgewicht herzustellen, einen Schnuller geben. Der Schnuller sollte aber richtig eingesetzt werden, d.h., er sollte wirklich nur gegeben werden, wenn das Kind ihn braucht. Ab

ungefähr sechs Monaten sollte versucht werden, den Schnuller durch eine Puppe oder sonst einen Gegenstand zu ersetzen, den es liebhaben kann.»

Körperlotionen: Nicht alles ist Natur, was glänzt

Manche Kosmetikfirmen werben mit dem Aufdruck «tierversuchsfrei» für ihre Produkte, obwohl dies nicht immer der Fall ist. Das Magazin «Öko-Test» hat nun den Kosmetik-Firmen auf den Zahn gefühlt, indem Baby-Öle und Körperlotionen auf ihre Inhaltsstoffe überprüft wurden. Dabei wurden zahlreiche Substanzen wie Formaldehyd bzw. Formaldehydabspalter gefunden. Einige Inhaltsstoffe der Emulsionen, welche die Labors in den Produkten fanden, waren neben ihrer gesundheitsschädigenden Wirkung mit Sicherheit auch an Tieren getestet worden, schreibt «Öko-Test». Selbst Mittel für die zarte Babyhaut enthielten Substanzen wie halogenorganische Verbindungen. Das können z.B. allergisierende chlor-, jod- und bromhaltige Konservierungsmittel sein oder der Deo-Stoff Triclosan, welcher mit Dioxin verunreinigt sei.

Ausserdem wurden in fast allen Körperlotionen bedenkliche Emulgatoren entdeckt. Emulgatoren haben die Eigenschaft, die beiden Hauptbestandteile der Produkte – Öl und Wasser – miteinander zu verbinden. Schliesslich mischten die meisten Hersteller billige Erdölprodukte in die Körperlotionen. Diese Substanzen sollten den Feuchtigkeits- und Fettverlust der Haut wiederherstellen. Doch in Wahrheit werden die Erdölprodukte energieaufwendig gewonnen und kleben die Hautoberfläche oft zu, anstatt sie zu schützen. Als Alternative zu den Lotionen empfiehlt «Öko-Test» Körperöle, welche nicht aus Erdölprodukten bestehen.

Die Körperöle von Bioforce sind 100 % natürlich und somit frei von Konservierungsmitteln und Emulgatoren (erhältlich im Fachhandel).