

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 5: Zeit für Rosenkavaliere

**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](#)

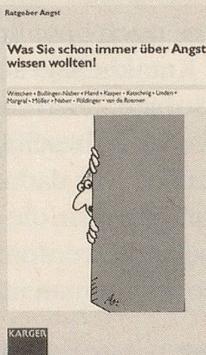
#### Terms of use

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:** 26.12.2025

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

## BUCHTIP



Ein normales Gefühl und als solches ein notwendiger Teil unseres Lebens ist die Angst. Doch wie so vieles kann es im Übermass zur Krankheit werden. In unserer Zeit treten die sogenannten Angsterkrankungen erschreckend häufig auf. Beinahe 20 Prozent aller Menschen haben schon einmal im Verlauf ihres Lebens während längerer Zeit unter Angst gelitten. Doch viele Betroffene sind nicht in der Lage, über ihre Angstprobleme zu sprechen – sei es aus Scham, aus Unsicherheit oder auch aus Unwissen.

Dabei sind solche Erkrankungen in der Regel gut zu behandeln, gerade wenn sie frühzeitig erkannt werden. Die diesbezüglich sehr lehrreiche Patientenbroschüre **Ratgeber Angst** wurde von Ärzten und Psychologen geschrieben, die in Diagnose und Therapie von Angsterkrankungen langjährige Erfahrung besitzen. Die Schrift will Betroffenen und deren Angehörigen grundlegende Informationen über das Phänomen Angst verständlich machen. Einleuchtend dargelegt werden ebenso die Gründe, Entstehungswege von Angst sowie die fünf bekanntesten Formen, wie sich Angst als Krankheit äussern kann. Ein beigefügter Fragebogen für Betroffene soll helfen, Angstprobleme genauer zu ergründen. Schliesslich findet der Leser weiterführende Hinweise auf Behandlungsmöglichkeiten, von der Selbsthilfe über die Psychotherapie bis hin zur medikamentösen Therapie.

**Ratgeber Angst. Was Sie schon immer über Angst wissen wollten.** Karger Verlag, Basel; 70 Seiten, Fr. 20.–/DM 24.–. Im Buchhandel erhältlich.

## Plastikbretter sind ungesund

Ein verblüffendes Ergebnis ergab kürzlich eine amerikanische «Küchen-Studie». Naturwissenschaftler konnten eindeutig nachweisen, dass Küchenbretter aus Holz hygienischer sind als Plastikbretter. Letztere sollen sogar gesundheitsgefährdend sein. Kunststoffe bieten den gefährlichen Coli-Bakterien oder auch Salmonellen ideale Nistplätze. Herkömmliche Küchenbretter aus Naturmaterialien bekämpfen solch ungeladene Gäste fortwährend und geben ihnen keine Überlebenschance, während die feinen Risse in Küchenbrettern aus Plastik den Coli-Bakterien den besten Nährboden zur Vermehrung bieten. Coli-Bakterien können zu schweren Erkrankungen führen. Bei der Zubereitung von Säuglings- und Kindernahrung sollte deshalb ganz auf Plastikbretter verzichtet werden.

## Heilen mit Heilerde

Schmerzt die Mundhöhle oder sind Zahnfleisch, Rachen oder Kehlkopf entzündet, kann Gurgeln mit einem Glas lauwarmem Wasser, Kamillen- oder Salbeitee, mit zwei Teelöffel Heilerde beigemischt, Wunder wirken – oder zumindest Linderung verschaffen. Je nach Bedarf sollte man 2- bis 8mal täglich gurgeln. Wenn die Zahnschmerzen durch eine Zahnwurzelentzündung entstanden sind, ist es ratsam, die Heilerde mit Wasser oder Tee zu einem dicken, festen Brei zu verrühren. Daraus werden Kugeln geformt, die mehrmals hintereinander 30-60 Minuten lang auf die erkrankte Stelle gelegt werden. Sie lindern Schmerzen und Entzündungen. Zur Vorbeugung von Zahnfleischentzündungen sind Dentaforce-Mundwasser und Echinacea-Zahnpasta (beide von A. Vogel) hilfreich. Alfred Vogel empfiehlt Heilerde auch gegen Sodbrennen: Man nehme Lehm, Heilerde oder Tonerde in etwas Wasser verrührt ein – das trägt dazu bei, überschüssige Säure im Magen zu neutralisieren.

## Kohle zum Entgiften

Bei vielen Vergiftungen kann Aktivkohle hilfreich und lebensrettend sein - Voraussetzung ist natürlich, dass sie so schnell wie möglich nach Vergiftungen eingenommen wird. Aktivkohle bindet die Stoffe, ehe sie in den Kreislauf gelangen und führt sie auf normalem Weg

auch wieder ab. Das schwarze Pulver sollte deshalb in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Zu beachten ist jedoch, dass solche Massnahmen bei Vergiftungen unterstützend und als erste Hilfe angesehen werden müssen. Bei schweren Vergiftungen ist es ratsam, kurz danach einen fachkundigen Therapeuten oder ein entsprechendes Krankenhaus aufzusuchen.

## Was ist eigentlich... T'ai Chi Ch'uan?

Aus dem Chinesischen übersetzt heisst T'ai Chi (ausgesprochen: Tai Tschi) das «höchste Prinzip». Der Begriff Ch'uan (Tschuan) bedeutet «Form», oder auch: «Übung». T'ai Chi Ch'uan ist eine in China seit Menschengedenken geübte, gymnastik- bzw. tanzähnliche Ausdrucksform. Sie unterscheidet sich indessen ganz wesentlich von den Bewegungsabläufen, wie sie in der westlichen Welt beim Turnen oder Tanzen üblich sind. Die Übungen werden in ausgesprochen langsamen, aber mit allerhöchster Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen vollzogen. Tausende von Chinesen üben diese Technik jahre-, ja Jahrzehntelang – und wenn möglich jeden Tag, um ihre «Form» immer weiter zu verfeinern. Die ersten englischen Kolonialisten vermuteten in den von ihnen beobachteten Bewegungen eine Art Kampfsport, da man sich ähnlich wie in Karate oder anderen östlichen Verteidigungstechniken bewegt, mit dem Unterschied allerdings, dass alles fast im Zeitlupentempo und ohne Gegner geschieht. Deshalb kennt man für T'ai Chi im Westen heute noch den Begriff Schattenboxen. Die vielen, im Laufe der Jahrtausende entstandenen Übungsformen versinnbildlichen die Zusammenhänge und Ordnungen, die unser Leben bestimmen. Wenn ein Übender seine Formen soweit entwickelt hat, dass er sich anmutig und harmonisch bewegt, dann ist er, wie es die Chinesen ausdrücken, «im Ein-



T'ai Chi Ch'uan – Bewegungen bringen Entspannung für Körper, Geist und Seele.

klang mit der Chi-Energie», also mit dem «höchsten Prinzip», in unseren Worten vielleicht: Mit der Schöpfung, mit Gott. T'ai Chi erfreut sich seit einiger Zeit auch bei uns zunehmender Beliebtheit. Heute weiss man auch um die gesundheitsfördernden Effekte des täglichen Übens dieser uralten chinesischen Bewegungsformen. T'ai Chi ist sehr sanft, macht die Gelenke elastisch, ohne sie zu belasten, wirkt ausgleichend und trägt dazu bei, dem Menschen zu seinem inneren Gleichgewicht zu verhelfen. China-Touristen werden in Parkanlagen sicher schon Menschengruppen aller Altersschichten beobachten haben, die, wie unser Bild zeigt, aus tiefer innerer Ruhe heraus sich gemeinsam in der Öffentlichkeit ihren Übungen hingeben.