

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein  
  
**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

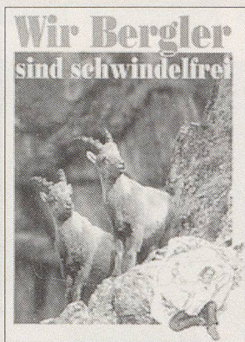
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



BUCHTIP

## Wildtiere als Berg- und Stadtbewohner

Statt eines Buches empfehlen wir Ihnen und Ihren Kindern zur informativen Lektüre diesmal zwei kleine Broschüren, die beide kürzlich aufgelegt wurden und die Tierwelt

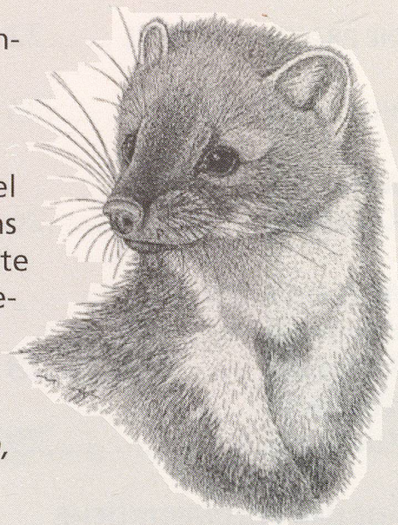


behandeln. Das kleine Heft mit dem Titel «Wir Bergler sind schwindelfrei» stellt mit Fotos und kurzen Texten die Tiere der Alpen vor, vom majestätischen Steinbock über Reh, Hirsch, Gemse, Alpensalamander bis zu Vögeln und Schmetterlingen. In den Aquarellen von Cäcilie Küng und den Fotos von Jacques Gilliéron werden zudem menschliches und tierisches Verhalten auf schmunzelnde Weise gegenübergestellt. Die Herausgeber hoffen, daß Eltern und Lehrer «mit Hilfe des Büchleins bei Kindern einen Sinn für den pfleglichen Umgang mit der Bergwelt und für eine Solidarität zwischen Städtern und Bergbewohnern wecken». Fr. 13.80 aus dem

Erlös des Heftverkaufs gehen an die Berggemeinden. So können außergewöhnliche Belastungen, zum Beispiel durch Lawinen- oder Steinschlaggefahr, Unterhalt von Wasserleitungen, Straßen und Wegen, finanziert werden. *Zu beziehen bei Schweizer Patenschaft für Berggemeinden, Asylstraße 74, 8030 Zürich, Tel. 01/382 30 80, Fr. 15.80.*

Mit schönen Fotos und vor allem phantastischen Zeichnungen ausgestattet ist eine Broschüre mit dem Titel «Wildtiere als Stadtbewohner». Welche Wildtiere leben überhaupt in unseren Städten, und wo kann man sie entdecken? Diese Fragen beantwortet das Heft am Beispiel von über vierzig Tieren wie Ratte und Steinmarder, Fuchs und Igel, Eichhörnchen und Fledermaus, Eidechse, Kröte und vielen Vögeln in kleinen Steckbriefen. Es wird aufgezeigt, welche Stadttiere in den Kirchtürmen, Hinterhöfen, Parkanlagen und Wohnhäusern leben und wo man sie am ehesten beobachten kann.

*Zu beziehen bei Zürcher Tierschutz, Postfach, 8044 Zürich, Telefon 01/261 97 14, Fr. 14.80.*



## Flaschenkorken sammeln?

Als Hausfrau ist man eigentlich gut damit beschäftigt, alle möglichen Materialien in Recyclingbehälter zu schaffen. Ist es sinnvoll, nun auch noch Korkverschlüsse zu sammeln? Die Korkwiederverwertung lohnt sich insofern, als sich das wertvolle Material für Isolationen und Bodenbeläge eignet und zu schade zum Wegwerfen nach einmaligem Gebrauch ist. Bisher gab es aber für Kork keine Annahmestellen. Nun haben sich in der Schweiz 200 Gastronomiebetriebe zum Auf-

bau eines Sammelnetzes bereit erklärt. Sie sind auch für Privatsleute offen und erkennbar am Recycling-Signet. Eine Liste der Korksammelstellen kann man bei der Vereinigung der Eidg. dipl. Maitres d'hôtel anfordern: ASDM-VDM, Werkstraße 34, 8004 Zürich, Tel. 01/242 02 33. Nach dem Reinigen der Korken durch Freiwillige werden sie in einem Betrieb in der Schweiz zu Schrot vermahlen und zu Preßkork weiterverarbeitet. Preßkork eignet sich als Vibrationsschutz und Trittschallisolierung im Bau oder für Fußbetten in der Schuhindustrie und vieles andere.



## Richtiges Zähneputzen – eine Kunst?

Was jedermann mehrmals täglich tut und zu können glaubt, macht mehr Probleme als erwartet. In wenigen Minuten mit einer harten Bürste in waagerechter Richtung mit viel Druck über die Zähne zu schrubben, schadet mehr, als es nutzt. Zahnärzte empfehlen jetzt, folgendermaßen vorzugehen: Zahnbürste im Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischsaum ansetzen, mehrmals mit geringem Druck aus dem Handgelenk rütteln, damit die bakteriellen Zahnbeläge, die Plaques, entfernt werden. Hin und wieder vom Zahnfleisch zum Zahn hin auswischen. Diese Prozedur fünfmal wieder-

holen, nach jeweils zehn Rüttelvorgängen. Beim nächsten Zahn in gleicher Weise verfahren. Zu beachten sind auch die Innenflächen und Zwischenräume, die am besten täglich mit Zahnseide gereinigt werden sollten. Dieses Vorgehen nimmt etwa 15 bis 20 Minuten in Anspruch und sollte einmal pro Tag angewendet werden. Die richtige Zahnbürste (alle zwei bis drei Monate wechseln) und die geeignete Zahnpasta ergänzen die neue sanfte Pflege. Bei empfindlichem Zahnfleisch bzw. -bluten ist A.Vogels entzündungshemmende Echinacea Zahnpasta mit Schlemmkreide angebracht. A.Vogels Dentaforce Rosmarin Zahnpasta schont den Zahnschmelz, wirkt antiseptisch, durchblutungsfördernd und erfrischend. Das Zahnfleisch wird kräftig und straff.

## Was ist eigentlich... das Tourette-Syndrom?

Das Tourette-Syndrom ist eine Krankheit, die sich in unkontrollierbaren Zuckungen, in sich schnell und recht häufig wiederholenden Bewegungen eines Muskels oder einer Muskelgruppe äußert und meist zwischen dem vierten und zehnten Lebensjahr in Erscheinung tritt. Das Tourette-Syndrom (ein Syndrom ist eine Gruppe von Krankheitsanzeichen, die gekoppelt zu sein scheinen, ohne daß man jedoch den Grund der Koppelung kennt) tritt sehr selten auf, etwa bei einem unter 4000 bis 10 000 Kindern, so daß kindliche Zuckungen, auch Tics genannt, in den meisten Fällen nichts mit der Krankheit zu tun haben (lesen Sie auch S. 13). Es beginnt normalerweise mit Zuckungen im Gesicht, in den Armen oder im Oberkörper. Augenzwinkern, sinnloses Lächeln, Kauen, Herausstrecken der Zunge sind erste Erscheinungen. Manchmal treten in der Folgezeit Zuckungen in tiefer gelegenen Körperteilen auf, zum Beispiel als Bücken, Springen oder Treten mit dem Fuß. Meist bringt ein Kind mit Tourette-Syndrom auch unwillkürliche Laute oder Worte hervor. Die Geräusche hören sich an wie Räuspern, Husten oder Winseln. Die Schwere der Symptome schwankt. Manchmal zeigt das betroffene Kind monatelang keine Krankheitszeichen, manchmal treten mehrere starke Zuckungen gleichzeitig auf. In vielen Fällen schwächt sich das Tourette-Syndrom bei Heranwachsenden und jungen Erwachsenen langsam ab, bleibt aber gewöhnlich, wenn auch in milderer Form, ein Leben lang bestehen. Über die Ursachen gibt es unter den Experten große Meinungsverschiedenheiten. Die meisten Ärzte neigen zu der Ansicht, es handle sich um eine Störung im Zentralnervensystem, zu dem das Gehirn und das Rückenmark gehören. Wahrscheinlich hat das Syndrom in den meisten Fällen mehr als eine Ursache, darunter vielleicht biochemische Anomalien im Gehirn oder andere Hirnschäden. Eine Heilung gibt es bisher nicht, aber Medikamente, die in 60 bis 90 Prozent aller Fälle die Zuckungen und Lautäußerungen wirksam unterdrücken. Oft entstehen durch die Krankheit weitere Komplikationen wie Lern- und Sprachprobleme, Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis und der Wahrnehmung, die gesondert behandelt werden müssen.