

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

**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:** 22.02.2026

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

## BUCHTIP

## Scheidung – und die Kinder?

Wenn die Eltern sich trennen, sind die Kinder die ersten Opfer. Waren beide Elternteile zuvor eine selbstverständliche, große Einheit, so bedeutet eine Scheidung eine dramatische Veränderung im Leben eines jeden Kindes – ein Strudel von unklaren (Ohnmachts-)Gefühlen, mit dem es fertig werden muß. Unsicherheiten, Schuld und die Angst, selber weggeschickt zu werden – all das wirkt sich auf ein Kind aus. Je jünger es ist, desto namenloser und unverständlicher sind diese Ängste und die damit verbundenen Veränderungen. Ob Säugling oder Teenager, die Reaktionen sind verschieden und die Folgen hier wie dort gravierend.

«Wenn Eltern sich trennen – was wird aus den Kindern?», so lautet der Titel eines neuen dtv-Ratgebers. Die Rechtsanwältin Sonja Goldstein und der Kinderpsychiater und Psychoanalytiker Albert J. Solnit, beide am Child Study Center der Yale University in den USA tätig, haben ein



einfühlendes Buch vorgelegt, das sich in der nicht immer einfachen Mitte zwischen juristischen, sozialen und psychologischen Fragen rund um Scheidung, Trennung und den Verbleib der Kinder bewegt. Seine Vorteile: Es ist allgemeinverständlich, übersichtlich und hin und wieder etwas amerikanisch; es gibt anschauliche Beispiele, nützliche Tips und Informationen und enthält eine Liste mit weiterführender Literatur. Klar indessen ist, und darüber machen sich die Autoren auch keine Illusionen: Eine «sanfte» Scheidung gibt es für niemanden, und kein Ratgeber kann den Schlag dämpfen, den die Welt des Kindes erhält, wenn die große Einheit der Eltern in die kleine Zweiheit ihrer Egoismen zerfällt.

Sonja Goldstein/Albert J. Solnit, «Wenn Eltern sich trennen – was wird aus den Kindern?», dtv-Verlag, München 1995, 140 Seiten, sFr. 12.90, DM 14.90, ÖS 116.

## Äpfel sind reich an Vitamin C – mehr oder weniger!

Was für den Deutschen die Banane, ist für den Schweizer der Apfel: das am meisten konsumierte Obst (pro Kopf und Jahr rund 30 kg). Von über 30 angebauten Sorten liefern nur zehn Hauptsorten über 90 Prozent der Ernte; davon steht der süße «Golden Delicious» mit über einem Drittel an der Spitze. Äpfel sind sehr gesund und gelten als Vitamin-C-reich. Doch verschiedene Sorten haben durchaus verschiedene hohe Gehalte an Vitamin C.

Vitamin C pro 100 g rohem Apfel:

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Morgenduft                    | 4 mg  |
| Glockenapfel/Gloster/Jonathan | 8 mg  |
| Klarapfel/ Cox Orange         | 15 mg |
| Boskop                        | 16 mg |
| Goldparmäne                   | 18 mg |
| Jonagold/Ontario              | 21 mg |
| Idared                        | 23 mg |
| Berlepsch                     | 35 mg |
| Golden Delicious              | 17 mg |

## Die Schweiz. Alzheimer-vereinigung macht mobil

Am 21. September 1995 findet der zweite Welt-Alzheimertag statt. Diesen Tag möchte die Schweizerische Alzheimervereinigung zum Anlaß nehmen, mehr Mitglieder zu werben. Denn in der Schweiz wird die Zahl der Alzheimerkranken zwar auf bis zu 70 000 geschätzt, die der Mitglieder der Vereinigung beträgt jedoch nur 2600. Das ist nicht allein für die Kranken ein Nachteil, sondern auch für deren Angehörige, denn die Vereinigung kümmert sich u.a. auch um die finanzielle Absicherung der Betreuung und Pflege im Rahmen des neuen KVG, die, laut Generalsekretär Oskar Diener, gerade ausgehandelt wird.

Zur Entlastung der Betreuer von Alzheimerpatienten hat sich der Stadtärztliche Dienst Zürich etwas einfallen lassen: Ferienwochen für mobile Demenzkranke aller Schweregrade aus der ganzen Schweiz vom 18.9. bis 6.10.95 in der Clinica Monte Brè bei Lugano (Information unter Tel. 01/216 43 58).

## Amalgam und was dann?

In Deutschland unterliegt der Gebrauch von Amalgam als Zahnfüllstoff seit 1. Juli 95 weiteren Einschränkungen. In den Richtlinien des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte ist nunmehr enthalten, daß weder Kleinkindern, noch Schwangeren, Stillenden oder Patienten mit Nierenfunktionsstörungen Amalgam eingesetzt werden darf. Außerdem soll darauf im Frontzahnbereich, unter und neben Kronen oder Metallprothesen verzichtet werden. In der Fachpresse ist Amalgam ein Dauerthema. Immer wieder wird Amalgam als «Hauptverdächtiger» für diverse Beschwerdebilder «geoutet», wie z.B. angeborene Schwerhörigkeit, Herzrhythmusstörungen, Rheuma und vieles andere. Die «Gesundheits-Nachrichten» wollen dieser, wie es so schön drastisch heißt, «Giftküche im Mund» auf die Schliche kommen und in der Oktoberausgabe darüber berichten, welche Alternativen es zu Amalgam überhaupt gibt.

## Was ist eigentlich... ein Ödem?

Das Wort Ödem kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Schwellung». In der Medizin versteht man darunter eine so große Zunahme der Flüssigkeitsmengen zwischen den Körperzellen, daß eine sicht- und tastbare Schwellung auftritt. Weil diese durch zuviel Flüssigkeit entstanden ist, wird sie im Volksmund auch «Wassersucht» genannt. Der Gehalt an «Zwischenzellflüssigkeit» im Körper ändert sich normalerweise im Laufe des Tages. Tagsüber lagert sich eine geringe Menge (ca. 0,5 l) Flüssigkeit zusätzlich im Gewebe ein, die während der Nacht bis zum Morgen wieder ausgeschieden wird. Gewichtskontrollen am Morgen und Abend zeigen, wieviel «Wasser» ins Gewebe übergetreten ist. Die Flüssigkeit zwischen den Zellen wird über zwei verschiedene Gefäßsysteme abtransportiert: der Hauptteil über die Venen, der Rest über die Lymphgefäß. Wenn die Flüssigkeitsregulation gestört ist, staut sich Flüssigkeit zwischen den Körperzellen und Schwellungen treten auf. Die Flüssigkeitseinlagerung kann bei schweren Herzkrankheiten 20 l und mehr betragen. Insbesondere, wenn die Herzkraft nachläßt und das Herz es nicht mehr schafft, alles Blut aus den Beinen zu pumpen, ist dies eine häufige Ursache für «Wasser» in den Beinen. Dann «versickert» Flüssigkeit aus dem Blut und den Blutgefäßen in den Zellzwischenräumen, und die Unterschenkel schwollen an. Aber auch Störungen der Nierentätigkeit oder des Lymphabflusses, z.B. nach Thrombosen, können Ödeme hervorrufen. Die Ursachen für Ödeme sind so vielfältig, daß immer eine genaue medizinische Abklärung erforderlich ist. Lesen Sie weiter auf S. 11.