

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 3: Von Wasserkzwerge und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen  
  
**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

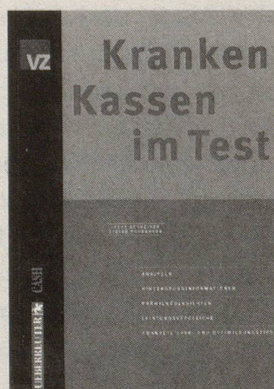
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

BUCHTIP:

## Krankenkassen im Test

Wussten Sie, dass Ihre Gesundheit jährlich 5000.– Franken kostet, auch wenn Sie kerngesund sind? Dieser Betrag, multipliziert mit den sieben Millionen Einwohnern der Schweiz, entspricht den durchschnittlichen Kosten unseres Gesundheitswesens – 1995 waren es aufgerechnet stolze 35,6 Milliarden Franken. Die Kurve zeigt weiter nach oben, und die Krankenkassen kurven Jahr für Jahr mit steigenden Prämien mit. Wie lange, so fragt sich der Mensch mit dem langsam, aber sicher kurvenlosen Geldbeutel – wie lange soll sich diese Spirale weiterdrehen, und was kann man dagegen tun?

Antwort: Man kann, zum Beispiel, die Krankenkasse wechseln. Man kann den Selbstbehalt erhöhen oder sich für ein alternatives Versicherungsmodell wie HMO entscheiden. In jedem Fall bietet das Buch «Krankenkassen im Test» der beiden Autoren Irene Schneider und Stefan Thurnherr eine wichtige Orientierungshilfe, wenn es darum geht, das oft unübersichtliche und «kranke» Schweizerische Krankenversicherungssystem zu verstehen. Das Buch enthält neben einer Übersicht über die Leistungen der Grund- und Zusatzversicherungen



**Krankenkassen im Test,**  
I. Schneider/S. Thurnherr, Wirtschafts-  
verlag Carl Ueberreuter, Wien, 112 S.,  
sFr./DM 29.80

• CU

einen ausführlichen Vergleich der Prämien für die Grundversicherung 1997. Wichtig für viele Leserinnen und Leser dürfte insbesondere das Kapitel über die allerwichtigsten Spartipps sein.

## Ausreichend Betacarotin?

Zusammen mit Vitamin C und E sowie den Spurenelementen Selen und Zink ist Provitamin A (Betacarotin) für das Immunsystem unerlässlich. Das Haut- und Augenvitamin A ist u.a. notwendig für die Schleimhäute der Atemwege, der Harnwege, des Verdauungstraktes und die Drüsen. Lebensmittel wie Leber, Karotten, Spinat und Feldsalat enthalten reichlich Provitamin A sowie Vitamin A, doch ist eine Beta-carotin-Ergänzung sinnvoll, wenn es darum geht, die Kräfte frühlingsfit zu machen.

*Biocarottin Konzentrat oder Instant von A. Vogel* ist ein Konzentrat aus biologisch angebauten Karotten (VSBLO/Knospe) und enthält alle ihre wertvollen Bestandteile. Es schmeckt pur ausgezeichnet, kann auch als Frühstückstrank mit Milch, in Naturjoghurt, Quark sowie Fruchtsäften, Suppen, Salatsaucen usw. genommen werden. Biocarottin ist in Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

## Naturfedern und Milben

Kissen mit einer Füllung aus Naturfedern seien ideale Brutstätten für Hausstaubmilben. Asthmatiker und Allergiker müssten deshalb auf Kissen mit synthetischer Füllung umstellen. Diese Botschaft hörte man jahrelang. Forscher aus Neuseeland haben kürzlich verschiedene Kissen untersucht. Ihr im *British Medical Journal* veröffentlichtes Ergebnis: In den Kunstfasern befinden sich etwa achtmal mehr Milben-Ausscheidungen als in Naturfedern. Angesichts dieses Resultats dürfte es für Asthmatiker nicht länger ratsam sein, Kissen mit synthetischer Füllung zu verwenden.

## Sodbrennen schädigt ...

... die Zähne. Saures Aufstossen, so das Resultat einer Untersuchung an etwa 200 Patienten in Holland, greift vor allem den Zahnschmelz der Schneidezähne an. Schuld ist die Säure, die aus dem Magen in die Mundhöhle fließt. Abhilfe schaffen können fett- und eiweissarme Kost, der Verzicht auf Alkohol und Tabak sowie, wo nötig, säurehemmende Medikamente.



## Vorsicht Sonne!

Nicht nur die südliche, auch die Sonne im Gebirge ist nicht zu unterschätzen. Im Frühling hat sie schon oft arglosen Skiläufern einen Sonnenbrand verpasst, den sie – und ihre Haut – nicht so schnell vergessen haben. Perfekter Sonnenschutz durch alle vier Jahreszeiten bietet die natürliche *Tibetan-Linie* (in D: *Tschamba-Fii*) von Biokosma. Die flüssige Lotion sowie die Intensiv-Sonnencreme und die Lippenpflege dieser natürlichen Hautschutzlinie pflegen die strapazierte Haut. Das Set vollständig machen die Sun Milk sowie die After Sun-Crème – damit die Sonne nicht schon vor dem Sommer mehr schadet als nützt.

*Tibetan- und Tschamba-Fii-Naturprodukte von Biokosma sind erhältlich in Apotheken, Reformhäusern, Naturkostgeschäften und Drogerien.*



## Fleisch im Zeitalter des Rinderwahnsinns

KAG Freiland (fidelio), BioSuisse Knospe, Bell Natura, Agri-Natura, Migros-Sano, Schweine-Freiland-Haltung (VSS) – es ist nicht einfach, sich im dichten Wald der

Bio-Labels zurecht zu finden. Wer weiss im Detail, welches Label welche Haltung und Fütterung für welches Tier vorschreibt und wie «bio» all das ist, was mit diesem quicklebendigen Kürzel auftritt? Oder ist es doch nur IP? Oder gar konventionell? Der Bio-Konsum-Tip «Kalb, Rind, Schwein – artgerecht gehalten» von Bioterra, der Schweiz. Gesellschaft für biologischen Landbau, macht dem Label-Wahnsinn ein übersichtliches, vorläufiges Ende. Die vierseitige Broschüre, aus der auch hervorgeht, wo man Biofleisch kaufen kann, ist für Fr. 2.– (in Briefmarken) und mit einem vorfrankierten C5-Kuvert erhältlich bei: Bioterra, Dubsstr. 33, CH 8003 Zürich, Tel. CH 01/463 55 14.

## «bumerang» – Öko-Tips von Jungen für Junge

Nicht nur ein Bumerang kehrt an seinen Abschussort zurück, auch unser Konsum- und Umweltverhalten wirkt sich mehr oder weniger direkt auf unsere Lebensqualität aus. «bumerang» heisst eine Broschüre von Jungen für Junge, die der WWF kürzlich herausgegeben hat. Sie enthält Tips zum vernünftigen Reisen, für umweltverträgliche Parties und Feten sowie Tips zur umweltfreundlichen Ernährung. Ausserdem findet man in dieser Broschüre einen ausführlichen «Lifestyle-Test», der zeigt, wie klimaverträglich der eigene Lebensstil ist. Infos: WWF Schweiz, Postfach, CH 8010 Zürich, Telefon CH 01/297 21 21.

## Homöopathie für die Welt

Vergangenes Jahr wurde der «Right Livelihood Award», wie der «Alternative Nobelpreis» korrekt heisst, an den Homöopathen George Vithoulkas verliehen. Die Jury ehrte damit den weltweit anerkannten Lehrer für klassische Homöopathie für seinen, wie es in der Laudatio heisst, «Beitrag zur Wiederbelebung homöo-

pathischen Wissens und seinen unermüdlichen Einsatz, die Homöopathie auf höchstem Niveau zu lehren, so dass sie als wirkungsvolle Alternative zu anderen medizinischen Schulen und Traditionen ihren Platz in der Wissenschaft beanspruchen kann». In Berlin findet vom 2. bis 6. April 1997 der Kongress «Homöopathie für die Welt» statt. Neben verschiedenen anderen Kapazitäten der Homöopathie wird auch George Vithoulkas als Referent anwesend sein.

*Weitere Informationen sind erhältlich bei:*

*George Vithoulkas Stiftung, Giselastr. 1a, D 82319 Starnberg, Tel. D 081/51 85 78.*