

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	54 (1997)
<b>Heft:</b>	5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda
<b>Rubrik:</b>	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:** 29.01.2026

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

## Halb so schlimm und doppelt so gut

Ein Optimist, so hat der stets rührige Heinz Rühmann einmal gemeint, sei ein Mensch, der alles halb so schlimm und doppelt so gut findet. Etwas anders sah das Theodor Fontane: «Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt in der Hoffnung, sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können.»

Welche Form von Optimismus heute not tut, beschreibt Horst Conen in seinem Buch «Optimisten brauchen keinen Regenschirm»: «...in der Welt von heute



brauchen wir einen Optimismus, der uns auf praktische Weise und zielsicher wie ein Pilot durch die Wirren des Alltags- und Berufslebens navigiert.» Was Conen vorschlägt, ist so simpel wie meist schwierig: Man soll

lachen. Man soll das Verhalten anderer nicht auf sich beziehen, eigene Ängste bewusst abbauen und das persönliche Zufriedensein mit sich und der Welt täglich pflegen. Um all dies zu erreichen, enthält das Buch verschiedene Übungen in Sachen positiv Denken sowie Kurzprogramme gegen den nagenden Alltagsfrust.

«Wer lacht, lebt» heisst ein weiteres, im gleichen Verlag erschienenes Buch. Autor ist der in London lebende Schriftsteller Branko Bokun. Auch ihm geht es darum, das Leben lachend zu bewältigen. Der Autor zeigt, wann und wie wir dem krankmachenden Ernst mit Humor begegnen können.

Erst Humor, so Bokun, verleiht dem Menschen emotionale Intelligenz, die zu Weisheit und wahrer innerer Freiheit führt.

All das ist nicht eben neu. Nur mit dem Umsetzen im Alltag hapert's wie eh. Die Bücher von Conen und Bokun zeigen, dass dem nicht zwingend so sein muss, dass man das Lachen lachend lernen kann und dass der echte Humor – der, auf den es ankommt – nicht nur eine Gabe des Geistes, sondern eine des Herzens ist.

- «Optimisten brauchen keinen Regenschirm. Das Programm für Ihre positive Zukunft», Horst Conen, 213 S., sFr./DM 36.–,
- «Wer lacht, lebt. Emotionale Intelligenz und gelassene Reife», Branko Bokun, 223 S., sFr./DM 19.80. Beide Bücher sind im Ariston Verlag, Kreuzlingen, erschienen.

• CU



## Echinaforce: «Produkt des Jahres»

An der alljährlichen Messe «Helse for alle» (Gesundheit für alle) in Oslo (Norwegen) wurde Echinaforce mit überwältigender Mehrheit zum «Produkt des Jahres 1997» gewählt. Für Echinaforce stimmten mehr als 62 Prozent der 12'000 Messebesucher. Auf den zweiten Platz hinter Echinaforce kam Biostrath mit 16 Prozent der Stimmen zu stehen. Echinaforce dient zur Steigerung der körpereigenen Abwehr; dadurch wird der Körper weniger anfällig für Erkältungskrankheiten und leichte Infektionen.

## Frühling im Biogarten

«Biogarten 1997» heisst eine 32seitige Broschüre für den biologischen Pflanzenschutz in Haus und Garten. Sie enthält Produkte sowie Tips und Hinweise zur biologischen Pilz-, Insekten-, Schädlings- und Unkrautbekämpfung und gibt u. a. Antworten auf Fragen wie: Wie hält man Schädlinge fern? Wie bleiben Apfelbäume gesund? Wie lässt sich der Komposthaufen vor dem Vernässen oder Austrocknen schützen? Die Broschüre, die auch Produkteinformationen enthält, ist kostenlos erhältlich bei: Andermatt Biocontrol AG, CH 6146 Grossdietwil, Tel. CH 062/927 28 40.

## Kurse für biologischen Gartenbau

Bioterra, die «Schweizerische Gesellschaft für biologischen Landbau» organisiert jährlich für Anfänger und Fortgeschrittene eine Vielzahl von Kursen zum biologischen Gartenbau. So werden u.a. Kurse für Kompostierung, naturnahe Gartengestaltung oder zu Obstbaum-, Beeren- und Rebenpflege durchgeführt. Je nach Regionalgruppe finden auch Vorträge und Ausflüge statt. Am beliebtesten sind die mehrteiligen Einführungskurse für biologischen Gartenbau sowie die Spezialkurse für fortgeschrittene Biogärtnerinnen und -gärtner. Die Kurse werden unentgeltlich von Freiwilligen durchgeführt. Die 23 Bioterra-Regionalgruppen bieten ihre Kurse quer durch die Schweiz an. Auch eine Ausbildung zur Kursleiterin, zum Kursleiter wird 1997 angeboten.

Das Jahresprogramm ist erhältlich bei: *Bioterra, Dubsstrasse 33, 8003 Zürich, Tel. CH 01/463 55 14.*

## Urlaub auf dem Biohof

In vielen europäischen Ländern kann man sich inzwischen im Biostroh räkeln. Ferien auf Bio-Bauernhöfen sind in den letzten Jahren populär geworden. Das ECEAT, das «European Centre for Eco Agro Tourism», hat einen Biobauern-Reiseführer mit vielen Ferienadressen zusammengestellt. «*Urlaub auf Biohöfen in Deutschland*» enthält Informationen über 149 Bio(ferien)höfe zwischen Bayern und Schleswig-Holstein und kostet DM 15,-. Auch für die Schweiz gibt es einen Biobauern-Reiseführer. «*Ferien auf dem Biohof 1997*» ist eben in neuer Auflage erschienen und kostet sFr. 10,-.

*Adressen:*

*ECEAT Deutschland,  
c/o Grüne Liga M-V e.V.,  
Postfach 010243,  
D 19002 Schwerin,  
Tel. D 03 85/56 29 18/  
Bioterra, Dubsstr. 33,  
8003 Zürich,  
Tel. CH 01/463 55 14.*

## Kaugummi gegen Mittelohrentzündung

Das hätte sich der Erfinder des Kaugummis, General Antonio Lopez de Santa Ana aus Mexiko, 1860, im Jahr des ersten Kaus, nicht geträumt: Dass Kaugummikauen nicht nur die Kiefermuskeln stärkt, sondern auch Mittelohrentzündungen verhindert. Doch eine neue finnische Studie belegt es: Kinder, die Kaugummi mit dem Süßstoff Xylitol kauen, senken das Risiko einer Mittelohrentzündung um glatte 50 Prozent. Xylitol ist ein natürliches Antibiotikum, das die Bakterien nicht beseitigt, ihre Angriffslust aber massiv dämpft.



## Heizen ohne Schadstoffe

Das *Fraunhofer-Institut* in Freiburg (D) hat eine neue, schadstofffreie Art der Verbrennung entwickelt. Das Nonplusultra dieser flammenlosen, katalytischen Verbrennung ist ein innovatives Brennerkonzept, «*in dem das Erdgas-Luft-Gemisch nicht mehr in einer Flamme verbrannt, sondern durch einen Katalysator oxidiert wird*». Bis die neue Verbrennungsart allerdings für Privathaushalte aktuell wird, dürfte noch einige Zeit vergehen. *Informationen: Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE, Dr. A. Schuler, Oltmannsstr. 5, D 79100 Freiburg, Tel. D 07 61/45 88-2.*

## Ab ins Internet!

Wer im Internet surft, bleibt geistig fit und schult das Gedächtnis. PC-Einführungskurse zum Thema Internet sind gar nicht so teuer und werden z.T. auch von der Pro Senectute angeboten. Auch der Verlag A. Vogel besitzt eine E-Mail-Adresse: [vavch@access.ch](mailto:vavch@access.ch). Buchbestellungen sowie Briefe usw. können nun auch bequem per Internet an uns gesandt werden. *Informationen: Pro Senectute, CH 8027 Zürich, Tel. CH 01/283 8989*