Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 8: Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge

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

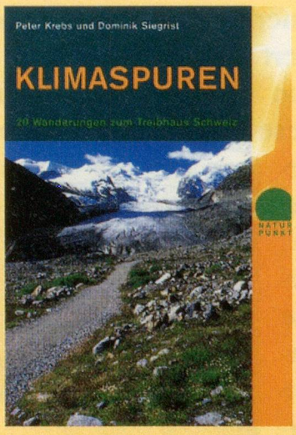
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

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

Auf Klimaspuren-Suche

Einen aussergewöhnlichen Wanderführer gilt es anzuzeigen – einen für Naturfreunde, die nicht einfach den Rucksack buckeln und losmarschieren, sondern sich an Ort und Stelle über Klimaveränderungen im Alpenraum orientieren wollen. Das Buch führt in Bergsturzgebiete, zu schmelzenden Gletschern und auftauenden Permafrostzonen sowie den Schauplätzen von extremen Witterungsereignissen und anderen Naturkatastrophen.



So zeigen sich z.B. auf der Zweitage-Wanderung von Waltensburg über Trun nach Disentis (Kt. Graubünden) die Folgen der seit den achtziger Jahren gehäuft auftretenden Überschwemmungen. Die Urgewalt, mit der das Wasser die Massaschlucht zwischen Blatten und Mörel (Kt. Wallis) in den Fels gefurcht hat, steht der heute vergleichsweise spärlich fliessenden Massa unterhalb des Stausees gegenüber. Auch durch die Stadt Basel führt eine 4¼-stündige Wanderung – seit der Chemiekatastrophe von Schweizerhalle (wann war das doch gleich?) hat sich die Grenzstadt im Dreiländereck zur Öko-Stadt mit Modellcharakter entwickelt.

Fazit: Jung und Alt, alpine Routiniers und schwindelgeplagte Flachland-Indianer können mit diesem Buch auf faszinierende (und oft genug erschreckende) «Klimaspuren»-Suche gehen.

• *«Klimaspuren – 20 Wanderungen zum Treibhaus Schweiz». Peter Krebs/Dominik Siegrist, Rotpunktverlag, Zürich, 256 S., sFr./DM 42.–. Erhältlich auch beim WWF Schweiz, Tel. CH 01/297 22 80.* • CU

Wallwurz (nicht nur) für Wanderer

Verstauchungen und andere Verletzungen beim Wandern – da hilft die Wallwurz-Tinktur *Symphosan N von A. Vogel*. Dank neuer biologischer Anbaumethoden konnte das Präparat aus den frischen Wurzeln der Wallwurz *(lat. Symphytum off.)* nun zusätzlich verbessert werden. Es enthält neu mehr Schleim- und damit mehr Wirkstoffe. Die etwas dickflüssigere Tinktur besitzt wesentliche Vorteile: Sie lässt sich zum Beispiel besser auftragen, rinnt nicht zwischen den Fingern hindurch und ist dadurch sparsamer in der Anwendung. Aus diesem Grund hat sich auch die Dosierung leicht verändert und lautet neu: *Wenig* Symphosan N wird *sparsam* zwei- bis dreimal täglich auf die betroffenen Stellen *aufgetragen oder leicht eingerieben* (nicht einmassiert). *Symphosan N* ist ein vorzügliches Mittel bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen – ein unverzichtbarer Wander-Begleiter.

Fischöl gegen Asthma

Über die günstige Wirkung der im Fischöl enthaltenen dreifach ungesättigten Fettsäuren auf Herz und Kreislauf weiss man schon seit einiger Zeit Bescheid. Dass Fischöl – das auch in Kapselform erhältlich ist – bei Asthma gut wirkt, weiss man erst seit kurzem. Ein entsprechendes Experiment, das in den USA durchgeführt wurde, verlief sehr positiv. *(Quelle: American Journal Clinical Nutrition, Nr. 65/1997)*

Nierenstein-Vorsorge

Wer viel Milch trinkt und Milchprodukte konsumiert, leidet seltener an Nierensteinen. Dies hat eine Langzeitstudie an amerikanischen Frauen ergeben. Das in der Milch enthaltene Kalzium bindet die Oxalsäure, einer der Bestandteile von Nierensteinen, schon bei der Verdauung. Bei Kalziummangel findet diese Bindung erst später, in den Harnwegen, statt, wobei Nierensteine entstehen können. *(Quelle: Ann Int Med 1997, 126, 497, Curhan et al.)*

Homöopathie für Kräuter

Heil- und Küchenkräuter sollten nicht gedüngt werden. Wer es dennoch tut, riskiert, dass die Pflanzen die chemischen Stoffe speichern, so dass sein Menü und sein Gesundheitstee dann ebenfalls «gedüngt» sind. Die Alternative heisst: homöopathisch Düngen. Nicht nur für Mensch und Tier, auch für Pflanzen stellen Homöopathika eine sinnvolle Alternative dar, weil sie grundsätzlich giftfrei, umweltfreundlich sowie unschädlich sind und ein stressfreies, gesundes Wachstum bewirken.

Ein Tropfen des homöopathischen Mittels *Alosan* auf einen Liter Wasser genügt, um den Pflanzen eine gesunde Portion Dünger zu geben. Eine Packung reicht für 1200 Liter Wasser und kostet sFr./DM 23.60. Das Alosan Düngesystem eignet sich für alle Pflanzen in Haus und Garten. Es ist im Fachhandel erhältlich oder direkt bei:

Alosana AG, Staudenrainweg 3, CH-4802 Strengelbach, Tel. CH 062/751 68 12.

(Bio-)Wein muss sein

Verzicht auf Wein, so äusserte sich kürzlich ein Wissenschaftler von der Boston University (USA), müsse als Risikofaktor betrachtet werden: Wein sei so gesund, dass ohne ihn die Gesundheit leide. Dass sich ein Gläschen Wein auf den ganzen Körper positiv auswirkt, war schon unseren Grosseltern bekannt.

Was sie nicht wussten, ist, dass heute Forscher damit beschäftigt sind, genmanipulierte Rebsorten zu schaffen, die ertragreicher und gegen Krankheiten resistent sein sollen. Auch an der Gärhefe und an den Bakterien für den biologischen Säureabbau bei der Weinproduktion setzt die gentechnische Korrektur ein. Die Alternative dazu heisst Bio-Wein. Die edlen Tropfen aus kontrolliert biologischem Anbau werden auch in Zukunft naturbelassen und «unverzichtbar gesund» sein.

Tip für Grillfreunde

Beim Grillen von Fleisch werden bekanntlich krebserregende Stoffe freigesetzt. Die Anzahl dieser sogenannten Nitrosamine kann, dies haben Forscher in San Francisco kürzlich herausgefunden, mit einer Marinade aus Olivenöl, braunem Zucker, Apfel-Essig, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Senf weitgehend reduziert werden. Es genügt, das Fleisch vor dem Grillen kurz in diese Marinade einzulegen.

Risiko Lärm

Dauerbelastungen durch Lärm von über 65 Dezibel (= das Klappern einer Schreibmaschine in einem Meter Abstand) führt zu Gesundheitsschäden bis zum Herzinfarkt. Dies berichtete Prof. Dr. R. Guski, Vorsitzender des *Dt. Arbeitsrings für Lärmbekämpfung e.V. (DAL)* in Bonn. Berufstätige Männer an lauten Strassen seien deshalb einem hohen Infarktrisiko ausgesetzt. Gegenmittel: Lärmschutz sowie bewusster Umgang mit Stille.

Neue Heilpflanzenschule

An zehn Wochenenden und zwei Exkursionstagen vermittelt der erste am 26. September beginnende Lehrgang der neuen *Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring* das alte und neue, wissenschaftlich gesicherte Wissen von den Heilkräften der Kräuter. Zum umfassenden Ausbildungsangebot der Schule gehören die Anwendung von Heilpflanzen bei entsprechenden Krankheitsbildern sowie das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter für den Eigenbedarf und vieles mehr. Die Ausbildung richtet sich an Fachleute aus allen Heilberufen sowie an alle Interessierten, die für sich persönlich Kenntnisse über Heilpflanzen und ihre Anwendung erwerben möchten.

Infos/Anmeldung: Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring, Birkenweg 10, D 79252 Stegen-Oberbirken, Tel. D 07661/98 19 61.