

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten  
  
**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**

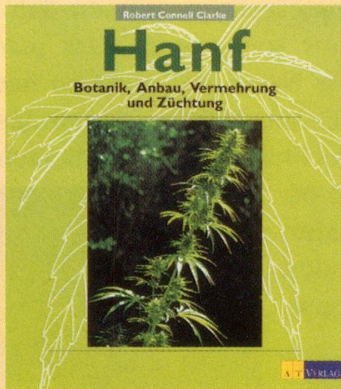
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 23.02.2026

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



## Hanf – edel und geächtet



Hanf gilt als die älteste Kulturpflanze der Welt und besitzt weltweit Millionen von Anhängern. Nicht erst seit kurzem ist die 1753 von Karl von Linné zum

ersten Mal botanisch beschriebene Pflanze *in*. Doch erst seit kurzem tritt sie (wieder) als Nutzpflanze aus dem Dunstkreis jenes Räucherwerks, dem sie ihre «Ächtung» zu verdanken hat. Als Nahrungs- und Arzneimitteln, als Rohstoff für Textilien und Papier, als Kosmetikum sowie als Brennstoff, Baumaterial und Gegenstand von Sachbüchern feiert die Hanfpflanze derzeit eine – nicht unumstrittene – Renaissance.

«*Hanf – Botanik, Anbau, Vermehrung und Züchtung*» heisst ein kürzlich im AT Verlag erschienenen Hanf-Handbuch, das für Hanf-Freunde – und gerade für Züchter, die sich für botanische Details interessieren – in Zukunft unverzichtbar sein dürfte. Es ist bereits 1981 in Amerika unter dem Titel «*Marijuana Botany*» herausgekommen und bietet eine Fülle von Informationen über die Cannabis-Pflanze. Der Autor Robert C. Clarke macht seinem Ruf als einer der besten Kenner des Hanfs alle Ehre. Er beschreibt ausführlich den Lebenszyklus, die verschiedenen – zum Teil vom Aussterben bedrohten! – Cannabis-Arten, die für Anbau und Züchtung nötigen gartenbaulichen Grundlagen, ökologischen Faktoren, die Erntetechniken und die Verwendungszwecke.

«*Hanf – Botanik, Anbau, Vermehrung und Züchtung*», Robert C. Clarke, AT Verlag, Aarau, 240 S., sFr. 36.-/DM 38,-. • CU

## Sport nach den Wechseljahren

40 000 Frauen im Alter von 55 bis 60 Jahren wurden anlässlich der *Iowa Women's Health Studie* in den USA nach der Häufigkeit und Intensität ihrer körperlichen Betätigung befragt. Ergebnis dieser Umfrage: Frauen, die nach den Wechseljahren noch regelmässig Sport treiben, erhöhen ihre Lebenserwartung massiv.

Prozentual sieht das Resultat dieser Studie wie folgt aus: Frauen, die regelmässig körperlich aktiv waren, hatten ein um 23 Prozent niedrigeres Sterblichkeitsrisiko als «Inaktive»; Frauen, die mehr als viermal pro Woche Sport trieben, reduzierten ihr Mortalitätsrisiko um 38, und wer sich mehr als viermal wöchentlich einer starken, körperlichen Belastung wie etwa Joggen oder Schwimmen aussetzte, konnte sein Sterberisiko insbesondere bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen gar um satte 43 Prozent senken.

Das Resultat der amerikanischen Befragung überrascht vor allem durch seine Eindeutigkeit. Dass Sportlerinnen und Sportler jeden Alters schlicht und einfach gesünder und länger leben, wissen wir eigentlich längst.

## Dauerbrenner Fett

Als Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung liefern Fette dem Körper essentielle Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine (s. auch Seite 29). Doch zuviele Fette machen fett und sind deshalb höchst ungesund. Besonders versteckte Fette in Frittiertem, in Snacks, Saucen, Süssigkeiten und Fertiggerichten belasten den Körper. Mehr noch: Sie nehmen den Platz weg, der der gesunden, energiespendenden Ernährung zukommen sollte. «*Fett sparen. Ja, aber wie?*» heisst ein kostenloser Ratgeber, der kürzlich auf deutsch, französisch und italienisch beim Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten ZVSM erschienen ist. Bestelladresse:

ZVSM, PR-Abteilung, Weststrasse 10, CH 3000 Bern 6, Tel. CH 031/ 359 57 28



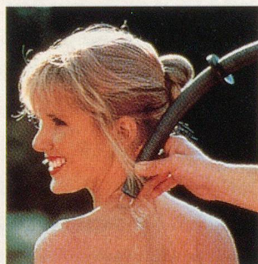
## «Im Wasser ist Heil!»

KNEIPP-GEDENKJAHR 1997

Wassertreten, Taulaufen, Atemgymnastik und über 100 verschiedene Wasseranwendungen von der Waschung über den Guss bis zum Wik-kei und zum Bad – die Kneippkur erfreut sich auch hundert Jahre nach dem Tod von *Sebastian Kneipp* (1821 – 1897) grosser Beliebtheit. Sowohl zur Krankheitsvorsorge und Stärkung des Immunsystems als auch zur Therapie kleinerer Gesundheitsstörungen eignen sich die Behandlungsmethoden Kneipps ausgezeichnet.



So kann z.B. ein ansteigendes Bad einer beginnenden Erkältung entgegenwirken. Je nach Kopfschmerzen helfen Wassertreten, ein Armbad, ein Knieguss oder ein Kopfdampf. Generell stärken und beruhigen kalte Armbäder Herz und Lunge. Bei Schlafstörungen führt ein warmes Vollbad mit beruhigenden Zusätzen (z.B. Baldrian oder Lavendel) zu einem entspannten Schlummer.



Der Schweizer Kneipp-Verband hat das Jahr 1997 zum Kneipp-Gedenkjahr erklärt, an dem der Wasserdoktor mit verschiedenen Feierlichkeiten geehrt wird. Unter dem Motto «*Kneippen statt teure Medizin*» hat der Kneipp-Verband auf die grossen Kosteneinsparungen hingewiesen, die die Kneippschen Methoden – wie übrigens alle natürlichen Lebens- und Heilweisen – für die ächzenden Prämienzahler mit sich bringen können.

Auch in Deutschland, hauptsächlich natürlich in Bad Wörishofen, wo Sebastian Kneipp bis zu seinem Tod 1897 gewohnt und gewirkt hat, finden das ganze Jahr über viele Kneipp-Veranstaltungen statt.

Infos: Schweizer Kneipp-Verband, Bern,  
Tel. CH 031/ 372 45 43 / Kurverwaltung  
Bad Wörishofen, Tel. D 082 47/ 969 00

## Campen und Kuren

Der Aufenthalt in der freien Natur ist schon Erholung an sich. Warum nicht mal ganz anders kuren? Eine solche Idee kann jetzt in die Tat umgesetzt werden. Der Deutsche Camping-Club e.V. bietet ein grosses Angebot an Campingplätzen, die sich hervorragend für ambulante Kuren eignen. Die Kosten für Heilbehandlungen werden, wie sonst bei einer Kostengutsprache auch, von den Krankenkassen übernommen. Ausserdem werden je nach Erkrankung spezielle Campingorte und Plätze empfohlen, die man für die Dauer des Kuraufenthaltes buchen kann. Im Sommer wird zu einer Reservierung geraten. Eine Liste der verschiedenen Campingplätze von Lüneburg bis Weiskirchen wird gegen ein Rückporto von DM 3.- zugesandt. Weitere Informationen gibt es beim *Deutschen Camping-Club e.V., Caravan-, Motorcaravan-, und Zeltsportverband*, Tel.: 089/ 380 14 20, Fax.: 089/ 33 47 37.

## Kinder und Haustiere

Ein Tier wünscht sich früher oder später fast jedes Kind. Familien gehören denn auch zu jenem Typ Haushalt, der am häufigsten Heimtiere einschliesst, und die Ansicht, dass sich Tiere positiv auf die Entwicklung von Kindern auswirken, ist zu Recht weit verbreitet. Allerdings: Der blosse Besitz eines Tieres bewirkt noch keine Wunder. Erst wenn Kinder lernen, mit den ihnen anvertrauten Tieren rücksichtsvoll umzugehen und ihre Bedürfnisse zu respektieren, kann eine Partnerschaft entstehen, von der beiden Seiten profitieren.

Die neueste Ausgabe der Zeitschrift «*pro juventute-Thema*» widmet sich eingehend dieser faszinierenden, lehrreichen, sehr oft auch anspruchsvollen Partnerschaft. Sie richtet sich sowohl an Eltern als auch an pädagogisch und sozial Tätige und zeigt, welche Bedeutung Tiere für Kinder zu Hause, in Kindergarten und Schule sowie in der Natur haben. Das Heft kostet sFr. 10.20 und ist erhältlich beim:

Verlag Pro Juventute, Kobiboden,  
CH 8840 Einsiedeln, Tel. CH 055/ 418 89 89