

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht  
  
**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:** 30.01.2026

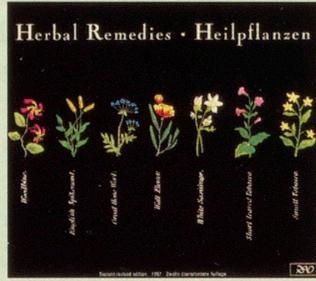
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

BUCHTIP

## Heilpflanzen auf CD-Rom

Neue Technologien allüberall: Man kommt, auch wenn man will, nicht um sie herum – zum Glück nicht, leider nicht. Anstelle eines Buches deshalb für einmal ein «digitaler Lesetip»: Die CD-Rom «Heilpflanzen – Herbal remedies», die kürzlich in zweiter Auflage erschienen ist. Um es vorweg zu sagen: Diese CD ist ein Lexikon, das aus Laien wahre Fachleute macht! Zu über 600 Pflanzen sind eine Fülle von Informationen versammelt: über Namensgebung, Geschichte, Botanik, Inhalts- und Wirkstoffe, Pharmakologie, Anwendung, Nebenwirkungen, Giftigkeit und Darreichungsformen. Damit nicht genug: Dieser Thesaurus auf silberner Scheibe enthält ein weiterführendes Literaturverzeichnis mit nicht weniger als 5000 Einträgen. – Unvermeidlich ist bei dieser Menge an Informationen eigentlich nur die Frage, ob der Daten-Wust auch wirklich benutzerfreundlich strukturiert ist. Nun, er ist, und zwar einfach und logisch. **Fazit:** Eine platzsparende, sinnvolle Anschaffung nicht nur für Experten, sondern auch für interessierte Laien mit entsprechender PC-Ausrüstung.

Technische Voraussetzungen: Im Minimum ein 386er PC mit 6 MB RAM, kompatibel mit MS Windows 3.x und MS Windows 95.



«HEILPFLANZEN – HERBAL REMEDIES», herausgegeben von T. Brendler, Dr. J. Gruenwald und Chr. Jaenicke, Deutscher Apotheker Verlag, Birkenwaldstrasse 44, D 70191 Stuttgart, sFr./DM 149.–, ISBN 3-7692-2221-0  
(E-Mail: DAV.Service@t-online.de) • CU

## Weniger harte Fette

Wichtiger als die Reduktion des Fettkonsums ist die Wahl der *richtigen* Fette. Zu diesem Schluss kommt eine Untersuchung an über achtzigtausend Frauen in den USA. *Flüssiges Pflanzenöl* ist ihr zufolge in der Bratpfanne dem festen Fett oder der Butter vorzuziehen – und reduziert das Infarktrisiko um satte 50 Prozent. Dazu genüge es, so die Autoren der Studie, nur schon zwei Prozent der gehärteten Fette durch ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen. Bei gehärteten Fetten handelt es sich um industrielle Produkte, hergestellt aus mehrfach ungesättigten pflanzlichen Ölen, die bei Zimmertemperatur fest sind (wie z.B. Margarine).

(Quelle: Hu FB et al: *N Engl J Med* 1997, 337, 1491)

## Krankmachende Häuser

*Sick-building-Syndrom* – so heißt ein Krankheitsbild, an dem vorwiegend Büroangestellte erkranken: Juckreiz an Haut und Schleimhäuten, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Vermutete Ursache sind Ausdünstungen von Schadstoffen aus Fugendichtungen, Möbeln und Textilien, schlechte Klimatisierung sowie unzureichende Lüftung. Umweltexperten in Singapur haben nun eine weitere Ursache entdeckt: Stress. Personen mit *Sick-building-Syndrom* litten, so fanden die singapurischen Experten heraus, dreimal häufiger als andere unter schlechtem Arbeitsklima, Termindruck sowie automatisierten, starren Abläufen mit wenig Entscheidungsfreiheit.

(Quelle: Ooi et al: *Int J Epidemiol* 1997, 26, 1243)

## Hildegard-Tagung

Am 27./28. Juni 1998 findet an der Paulus-Akademie in Zürich eine Tagung mit Referaten über Leben und Werk sowie der Musik der Nonne aus dem Mittelalter statt. Die GN werden im Septemberheft mit einem ausführlichen Interview mit einer Tagungsreferentin über Hildegard von Bingen berichten.

Paulus-Akademie, Carl Spitteler-Strasse 38, CH 8053 Zürich, Tel. CH 01/381 37 00

## Neues für den Garten 1

Die meisten Gartenböden sind überdüngt oder gar mit Schwermetallen belastet. Unsachgemässer Einsatz von Hilfsstoffen im Garten bedroht die natürlichen Kreisläufe. Die Broschüre «*Biologischer Gartenbau - die Wegleitung*» von Bioterra, der Schweiz. Gesellschaft für biologischen Landbau, führt auf 64 Seiten in leichtverständlicher Form in die vielseitigen Aspekte der Bewirtschaftung von Gärten nach biologischen Grundsätzen ein. Sie ist für sFr. 17.- plus Versandkosten erhältlich bei:

Bioterra, Dubsstrasse 33,  
CH 8003 Zürich,  
Telefon CH 01/463 55 14.

## Neues für den Garten 2

Kostenlos erhältlich ist der Prospekt «*Biogarten 1998*» von Biocontrol. Er enthält Hinweise zur biologischen Schädlingsbekämpfung, Angaben über entsprechende Präparate, Fallen, Bücher und vieles mehr.

Andermatt Biocontrol AG,  
CH 6146 Grossdietwil, Tel. CH 062/927 28 40

## Kopfstand!

*Morbido* heisst er und ist besonders ideal für Rücken-«*Morbide*». Auch alle anderen, welche sich der Welt hin und wieder verkehrt aussetzen wollen, schätzen ihn: den Kopfstandhocker (s. Bild). Mit ihm soll der Kopfstand besonders gesundheitsfördernd sein, da dem Kopfstehenden direkter frisches Blut ins Gehirn fliesst. Beim Kopfstandhocker lastet das Gewicht des Körpers zudem nicht auf der Halswirbelsäule, sondern auf den Schultern. Preis für einen Kopfstandhocker: DM 490,-.

Martin Mühlbauer, Vitalprodukte,  
D-87509 Immenstadt,  
Telefon D 0 83 23/60 75



## Alzheimer-Kongress

Am 7. und 8. Mai 1998 findet in Luzern der 8. Internationale Kongress von Alzheimer Europa statt. Er ist in Referaten und Workshops dem Thema «*Alzheimer: Gemeinsam mit dem andern*» gewidmet und richtet sich an Angehörige, Personen in Sozial- und Pflegeberufen sowie Ärzte.

*Alzheimer Europe,*  
*ConventionTeam Lucerne AG,*  
*CH 6002 Luzern,*  
*Telefon CH 041/312 18 12.*

## Mode ganz Natur

«*Ganz Natur*» heisst der neue Versandkatalog des Bio-Versandhauses

Köppel. Auf knapp 250 Seiten bietet er Textilien ohne Synthetik-Beimischungen oder Kunstharz-Ausrüstungen an - eben: gesunde Mode und Wäsche ganz Natur.

*Köppel, Versandhaus für biologische Produkte,*  
*CH 9464 Rüthi/Rheintal,*  
*Telefon CH 071/767 70 50*

## Hotlines für die Arztsuche

**D 0130 - 73 90 09** - so lautet die Auskunfts-Hotline der *Stiftung Gesundheit*. Unter der Nummer können sich Patienten in Deutschland über die passenden Ärzte, die optimal spezialisierten Kliniken sowie die gewünschten medizinischen Schwerpunktbehandlungen in ihrer Region informieren. Der bundesweite Telefonservice ist kostenlos.

**D 0190 - 88 66 55** - dies die Hotline der *Gesundheits-Kompass GmbH* in Hamburg. Sie bietet für 6 Pf./sec. ebenfalls einen bundesweiten Telefonsuchservice rund um Gesundheit und Wohlbefinden an und vermittelt Adressen von Heilpraktikern, Masseuren, Pflegediensten und anderen Heilberufen.