

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?  
  
**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zehnder, Ingrid

### **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>**



## INHALT

- 4** Der Natur auf der Spur
- 6** Thema des Monats  
Wieviel Wasser braucht der Mensch?
- 10** Spargel  
Ob grün, ob weiss – ein Spitzengemüse
- 14** Wasserheilkunde  
Wer kennt noch den Priessnitz-Wickel?
- 16** Wasseradern  
Störzonen im Schlafzimmer?
- 18** Salzarme Ernährung  
Ein Interview mit Dr. med. Fassnacht
- 20** Molke und Milchserum  
Gründe, die dafür sprechen
- 22** Praktisches und Wissenswertes
- 23** Bild des Monats  
Magnolie
- 24** Serie Hormone (4)  
Die Sexualhormone der Frau
- 26** Thalasso-Therapie  
Wenn das Meer weit weg ist
- 30** Serie Baumporträts  
Birke
- 32** Auf dem Speiseplan  
Rhabarber
- 33** Leserforum
- 36** Blick nach München

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist einige Zeit her, dass ein recht dämlicher Schlager mit der Zeile «Wasser ist zum Waschen da ... auch zum Zähneputzen kann man es benuutzen» auf allen (Radio- und TV-) Wellen schwamm. Ich zitiere ihn, weil er ziemlich genau unseren Umgang mit dem Wasser beschreibt. Nicht als Lebensquell, nur als Gebrauchsgegenstand sehen wir die Flüssigkeit, die uns hauptsächlich zum Baden oder Duschen, Waschen, Putzen und Spülen dient. Zum Trinken sind «Hahnenburger», «Gänsewein» und «Château Robinet» wenig gefragt. Warum auch? Es gibt ja so viele Ersatzmöglichkeiten. Wenn Kinder (und nicht nur sie) heutzutage Durst haben, bevorzugen sie Cola, Limo, Ice Tea. Machen wir uns aber klar, dass die gezuckerten oder künstlich gesüssten, mit Geschmackskonzentraten versehenen Getränke ja schliesslich auch aus Leitungswasser bestehen, dann fällt es uns viel leichter, immer öfter mal «nur» Wasser anzubieten. Zumal die Geschmacksnerven «erzogen» werden können – auch dazu, immer mehr Süsses zu verlangen.



Viele bevorzugen Mineralwasser, obwohl das abgefüllte Nass oft kaum mehr Mineralstoffe enthält als Leitungswasser. Doch das Bewusstsein, sozusagen natürliche Quellen im Boden anzuzapfen, erhöht bei vielen die Trinklust. Ein willkommenen (und immer künstlich zugefügter) Reiz sind auch die Prickelbläschen – komme die Kohlensäure aus dem Heimgarät, das unser Leitungswasser aufmotzt, oder aus den Abfüllanlagen der Mineralwasser-Hersteller.

Ob einfaches Bistro oder elegantes Restaurant, früher kam in Frankreich und den südeuropäischen Ländern stets eine Karaffe mit frischem Wasser auf den Tisch. Mittlerweile haben auch dort die Wirte entdeckt, dass mehr Geld in den Kassen klingelt, wenn Wein oder Kaffee *plus* Mineralwasser bestellt wird. Bei uns gibt es Gratis-Wasser höchstens für Touristen, denn z.B. amerikanische Gäste fallen aus allen Wolken, sollen sie für Leitungswasser bezahlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre dieser «mit allen Wassern gewaschenen» GN-Ausgabe!

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder