

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?  
  
**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:** 24.12.2025

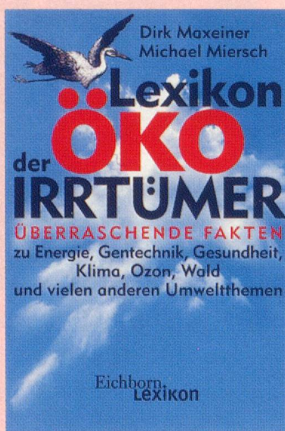
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



BUCHTIPP

## Was stimmt, was stimmt so nicht?

Schmilzt der Südpol nun oder nicht? Sind die Erdölvorkommen in 40 Jahren tatsächlich aufgebraucht? Und Naturfasern, sind sie wirklich ökologisch besser als Kunstfasern? Antwort auf Fragen wie diese weiss das «Lexikon der Öko-Irrtümer». Aufmerksam geworden durch Widersprüche in der Berichterstattung über Umweltfragen, haben die beiden Autoren Dirk Maxeiner und Michael Miersch nachge-



hakt – und erstaunliche Befunde zutage gefördert. Vieles von dem, was uns medial im Brustton der Schlagzeile das Fürchten lernt, trifft in Tat und Wahrheit nicht oder nicht so zu. Beispiel Treibhauseffekt. Lange Zeit war er das Stich-

wort für schwitzend geführte Diskussionen um schmelzende Polkappen und verdampfende Meere. Falsch, sagen Maxeiner/Miersch und relativieren: «Die Klimaforschung räumt zusehends einen stärkeren Einfluss natürlicher Faktoren, wie etwa der Sonne, auf die Temperaturentwicklung ein.» Dies schliesse einen menschengemachten Treibhauseffekt nicht aus. Dieser werde aber unter dem Strich geringer sein als angenommen, da sich die einschlägigen Prognosen schon seit Jahren im Trend deutlich nach unten bewegten. – Mit dem «Lexikon der Öko-Irrtümer» muss man sich wohl vom einen oder anderen liebgewonnenen Katastrophenszenario verabschieden. Doch geht es den Autoren nicht um Entwarnung, sondern darum, den Fakten das letzte Wort zu überlassen, und nicht den Sensationen.

«Lexikon der Öko-Irrtümer zu Energie, Gentechnik, Gesundheit, Klima, Ozon, Wald und anderen Umweltthemen», D. Maxeiner/M. Miersch, Eichborn Verlag, 416 S., sFr. 41.–/DM 44.–, ISBN 3-8218-0586-2 • CU

## Atem holen in der Stille ...

und Stress abbauen auf einer Alp (2000 m ü.M.) oberhalb von Schiers in einem Seitental des Prättigaus. Leben in Abgeschiedenheit, Schlafen im Massnlager, Arbeiten mit Lehm und anderen Naturmaterialien, Positionen neu bestimmen, Auseinandersetzung mit sich selbst, der Gruppe und der Natur, Entwicklung von Anti-Stress-Strategien – das ist das Programm eines knapp dreitägigen Kurses Mitte Juli.

Info: Verena Favre,

Gruenistrasse 7, CH 7270 Davos-Platz

Tel. 081/413 33 62, Fax 081/420 62 49

## 7 Tipps gegen Mundgeruch

1. Dreimal täglich Zähne sorgfältig putzen.
2. Regelmässig mit Mundwasser spülen. Wohltuend sind das *Kräuter-Mundwasser* sowie das *Kräuter-Mundspray Dentaforce* von A. Vogel mit Frischpflanzentinkturen aus Pfefferminze, Salbei, Sanikel und Bibernelle und Tinkturen aus Myrrhe, Ratanhia u.a. Beide erfrischen, desinfizieren, festigen das Zahnfleisch und hemmen Fäulnisprozesse.
3. Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen.
4. Spezielle Kautabletten oder Dragées mit Vitamin C-Zusatz verwenden, welche geruchsintensive Substanzen abbauen.
5. Beim Tragen von Zahnspangen und Zahnprothesen Hygiene besonders beachten.
6. Mitunter genügt das Verzehren eines Apfels, um den Mundgeruch zu bannen.
7. Fenchel, Anis und Dill zu gleichen Teilen mischen und dreimal täglich ein Gramm davon vor den Hauptmahlzeiten zu Brei kauen.

## Fastenwandern auf den Spuren der Birke

Regi Brugger, die erfahrene Leiterin von Fastenwanderungen, offeriert Ende Mai/Anfang Juni ein exklusives Angebot. Die Walliser Gemeinde Bürchen, am Rande der Moosalpe auf 1480 m ü.M. gelegen, ist darauf gestossen, dass ihr Name vom Wort «Birken» abgeleitet ist. Tatsächlich säumen unzählige Birken die Wie-



sen und Wege. Als einzige Fastenorganisation hat Brugger die Erlaubnis, die Bäume anzuzapfen und frischen Birkensaft zu gewinnen. Die blutreinigende und stärkende Wirkung des Birkensaftes soll die Fastenden in idealer Weise unterstützen. Damit die anmutigen Bäume keinen Schaden erleiden, darf dies nur kurz vor dem Spriessen der ersten Blätter geschehen: in der letzten Mai- und der ersten Juniwoche. Ein komfortables Hotel in Bürchen mit Hallenbad und Sauna steht in dieser Zeit für die Fastenwanderer zur Verfügung. Termine: 23. bis 29. Mai oder 30. Mai bis 5. Juni.

*Info: Regi Brugger*

*Postfach 442, CH 9006 St. Gallen*

*Tel. 071/245 52 02, Fax 071/245 52 03*



## Wildpflanzenmärit in Bern

Suchen Sie Pfaffenhütchen, Goldregen, Schwarzdorn oder Zimtrose? Der Wildpflanzenmarkt am 29. April (7.00 bis 18.00 Uhr auf dem Bärenplatz) ist eine Fundgrube für alle Naturliebhaber. Angeboten werden über 200 verschiedene einheimische Wildblumensamen und fast ebenso viele Pflanzen, die sich sofort auspflanzen lassen und noch dieses Jahr blühen werden. Ausserdem erfahren Sie, was Sie aus Wildblumen und Kräutern alles herstellen können: Essig, Tees, Heilbalsame, Öle und Parfums – eine Expertin zeigt, wie's gemacht wird. Besucher haben zudem die Möglichkeit den Koch Paul Pfyl, bekannt aus dem

Schweizer Fernsehen und 3Sat, persönlich kennenzulernen. Ab 10.00 Uhr wird er sein Buch «Vogelbeeren, Hagebutten und Schlehdorn» vorstellen.

## Was heisst natrium-arm?

Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, müssen unter Umständen darauf achten, wenig Kochsalz zu sich zu nehmen. Spezielle Diät-Produkte werden deshalb gekennzeichnet. Lebensmittel, die nur 0,1 Gramm Kochsalz (oder weniger als 40 mg Natrium) pro 100 Gramm enthalten, gelten als *streng natrium-arm*. Die Bezeichnung *natrium-arm* ist zulässig, wenn pro 100 Gramm weniger als 0,3 Gramm Kochsalz (120 mg Natrium) enthalten sind. Mineral- und Tafelwasser gilt als natrium-arm, wenn der Natriumgehalt pro Liter unter 20 mg liegt. Allerdings kommt ein grosser Teil des Natriums in natürlichen Mineralwässern als Carbonat vor ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$  oder  $\text{NaHCO}_3$ ). Diese Salze haben, anders als Natriumchlorid ( $\text{NaCl}$ ), keinen Einfluss auf den Blutdruck.

## Arbeit auf dem Biohof

Wie wird man Biobäuerin, Biobauer? Wo werden Lehrstellen angeboten? Wo kann man ein Praktikum absolvieren oder in einer Kurzzeitanstellung in der Biolandwirtschaft arbeiten? Diese Fragen beantwortet eine 50-seitige Broschüre, die über 300 Schweizer Biobetriebe aufführt und darüberhinaus auch Auskunft über gehaltene Tierarten, angebaute Pflanzen, anfallende Arbeiten und auf dem jeweiligen Hof gesprochene Sprachen gibt. Die Broschüre kostet Fr. 10.- (plus Versandkosten) und ist erhältlich bei:

*Bioterra, Dubsstrasse 33, CH 8003 Zürich*

*Tel. 01/463 55 14, Fax 01/463 48 49*

*bioterra@swissonline.ch, www.bioterra.ch*

**Merken Sie  
in Ihrem  
Kalender  
vor:**

**21. August 1999. Teufen.  
Jubiläums-Fest – 70 Jahre  
Gesundheits-Nachrichten**