

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

**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](#)

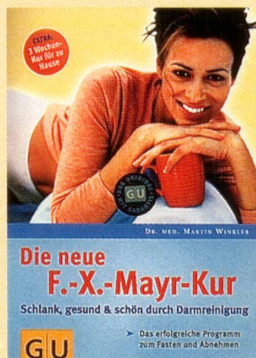
**Download PDF:** 03.05.2026

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

BUCHTIPP

## Die neue F. X. Mayr-Kur

Alt, rund 100 Jahre alt, ist die vom österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr Diät mit Milch und (altbackenen) Semmeln. Die klassische Kur zur schonenden Regeneration des Verdauungstraktes hat sich nicht nur bei Magen-Darm-Erkrankungen als wirksam erwiesen, sondern dient der Erholung des gesamten Organismus: die Haut wird frischer,



die Figur straffer, die Sinne vitaler, man fühlt sich leistungsfähiger und lernt wieder das bewusste Geniessen von natürlicher und gesunder Nahrung. Nicht selten besteht Grund zur Skepsis, wenn eine altbewährte Gesundheitsmassnahme umgemodelt und als

«neu» bezeichnet wird. Nicht so bei diesem Buch! Wie Dr. Martin Winkler, ein erfahrener Mayr-Arzt, diese «neue» Kur anpackt, das hat Hand und Fuss und ist geprägt von langer Praxiserfahrung. Neu ist eine milde Aufbaudiät, mit der die dreiwöchige Kur ein- und ausgeleitet wird. Die strenge Nahrungsmonotonie von Dr. Mayr herrscht nur noch in der ersten Woche. Danach dürfen Eiweisszulagen, Brötchen, Tees, Malzkaffee, Sauermilch, Frischmilch und andere Lebensmittel dazukommen. Doch es würde hier zu weit führen, die Einzelheiten der Kur, des Kurfahrplans, der auch zu Hause durchführbar ist, und des schönen Rezeptteils darzulegen. Wer sich nur im geringsten fürs Fasten und für eine schonende Darmdiät interessiert, der sollte dieses hervorragende Buch lesen. In einer klaren, präzisen und einfachen Sprache wird das Thema umfassend behandelt. Ein grosses Lob verdient auch die graphische Gestaltung und die sorgfältige Bildauswahl.

Dr. med. Martin Winkler «Die neue F.-X.-Mayr-Kur, Schlank, gesund & schön durch Darmreinigung», GU (Gräfe und Unzer Verlag), 160 S., ISBN 3-7742-3037-4  
Fr. 27.50/DM 29.90/ATS 218.– • IZR

## Seelische Krise – was tun?

«Ich weiss nicht mehr weiter; ich fühle mich so hilflos und leer; ich habe niemanden, der mir zuhört und mich unterstützt» – über solche Gefühle und Gedanken zu sprechen, ist nicht einfach. Ratsuchende können bei der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana eine 12seitige Infobroschüre mit Informationen bestellen. Die Broschüre gibt Tipps, was man für sich oder betroffene Angehörige tun kann, orientiert über die verschiedenen Hilfsangebote und enthält nützliche Telefonnummern. *Das Infoblatt «Seelische Krise - was tun?» bestellen Sie kostenlos bei Pro Mente Sana c/o ESPAS, Tel. CH 01/344 31 54.*

## Gegen Magengeschwüre ...

... helfen, man darf erstaunt sein, Zähneputzen und Honig. Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung trägt den Erreger von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, *Helicobacter pylori*, in sich. Glücklicherweise erkranken die meisten Bakterienträger nicht. Das Immunsystem schützt meist ausreichend vor einer Infektion. Wer infiziert ist, muss jedoch mit dem Ausbruch eines Geschwürs rechnen. Wie man einen Ausbruch verhüten oder verhindern kann, bleibt allerdings noch immer fraglich, da man über die Übertragungswege der Bakterien noch sehr wenig weiss.

Einer deutschen Forschergruppe ist es kürzlich gelungen, *Helicobacter pylori* im Zahnbelag, der sogenannten Plaque, nachzuweisen. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Erreger von dort aus in den Magen gelangt. Eine gute Mundhygiene könnte, so schliessen die Forscher, mithelfen, vor Magengeschwüren zu schützen. Ein anderes aussichtsreiches Hausmittel ist Honig. Er hemmt das Wachstum der Magenbakterien – zumindest tut er das, wie eine texanische Forschergruppe festgestellt hat, im Reagenzglas. Eine gute Zahnhygiene und Honig können somit als doppelt wirksame Vorbeugung gelten.

(Quellen: Song Q et al: *Digest Diseases Sci* 1999, 44, 479; Osato MS et al: *Digest Diseases Sci* 1999, 44, 462)

## Schlafen bei Licht

Stört künstliches Licht den nächtlichen Schlaf? Dieser Frage ging eine Studie am Universitätsklinikum Tübingen (D) nach. Unter den kontrollierten Bedingungen eines Schlaflabors verbrachten mehrere Männer zwei Nächte in der Dunkelheit und danach zwei Nächte, in denen die ganze Zeit Licht (300 Lux) brannte. Die meisten Schläfer empfanden zwar die dunklen Nächte subjektiv als angenehmer, messbar gestört war ihr Schlaf in den hellen Nächten jedoch nicht. Auch bei Licht schliefen sie rasch ein. Weder Dauer und Abfolge der verschiedenen Schlafstadien noch Körpertemperatur, Puls, Atmung oder die Menge des «Schlafhormons» Melatonin waren beeinträchtigt. Damit scheinen Schlafstörungen, die mit der Raumbeleuchtung in Zusammenhang gebracht werden, in erster Linie eine Sache der persönlichen Einstellung zu sein.

Anders verhält es sich bei Babys, die in den ersten zwei Lebensjahren nachts bei Licht schlafen: Sie laufen Gefahr, dass sie später kurzsichtig werden (siehe auch GN 7/99).

*(Quelle: Dissertation «Wirkungen nächtlicher Raumbeleuchtung auf den Nachtschlaf und die Melatonin-ausschüttung», Roland Spohn, 1998)*

## Ins Netz gegriffen

[www.gesund.ch](http://www.gesund.ch) heisst die Internetseite, auf der Sie ein Verzeichnis von Schweizer Naturärzten und Heilpraktikern finden. Die Adresse [www.medguide.ch](http://www.medguide.ch) enthält 2000 der insgesamt 8000 Ärztinnen und Ärzte der Schweiz mit Suchmöglichkeiten nach Postleitzahl, Name und Fachgebiet sowie Notfallnummern.

## OEKO PARACELUSUS in Bern

Vom 7. - 10. Oktober 1999 findet in Bern die OEKO-PARACELUSUS, die Messe für Natur und Gesundheit, statt. Sie bietet Referate sowie eine Fülle von News aus dem Gesundheitsbereich.

*Info: Oeko Paracelsus, Tösstalstr. 7, Pf. 458, 8402 Winterthur, Tel. CH 052/212 85 05, Fax 052/212 85 07*



Schlafen bei Licht? Kein Problem!  
Schläfer auf Madeira während der Siesta.

## «Pflegen zu Hause»

In der Schweiz gibt es etwa 200 000 Familienmitglieder, die ihre Angehörigen in deren Zuhause pflegen. Oft sind sie in ihrer Arbeit völlig auf sich allein gestellt. Die Zeitschrift «Pflegen zu Hause» bietet medizinische und pflegerische Informationen sowie konkrete Ratschläge für diese schwierige Situation. Das Magazin hat 32 Seiten, erscheint 8 x jährlich und kostet Fr. 30.-.

*Info: Verlag «Pflegen zu Hause», Morgenstr. 129, CH*

*3018 Bern, Tel. CH 031/998 42 00*

## Vita Parcours à la carte

Seit mehr als 30 Jahren tragen Vita Parcours in der Schweiz zu Fitness, Lebensqualität und Gesundheit bei. Seit einiger Zeit werden die inzwischen in die Jahre gekommenen Parcours erneuert. Fitness à la carte lautet neu das Ziel: Auf den nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgearbeiteten

Parcours kann man je nach Trainingsziel individuelle Übungen zusammenstellen.

*Weitere Infos und die kostenlose Broschüre «Vita Parcours - Bewegung nach Mass» sind erhältlich bei: Stiftung Vita Parcours, Route de Chésalles 48, Postfach 92, CH-1723 Marly 1, Tel. 026/430 06 06, Fax 026/430 06 07, E-mail: [radix.fribourg@bluewin.ch](mailto:radix.fribourg@bluewin.ch)*

