

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 8: 70 Jahre GN : ein Blick zurück, ein Fest und neue Ziele

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>

gentechnisch veränderte Organismen haben auf unserem Lebensmittelmarkt keine Chance. Das Wissen um die Gesundheitsvorsorge ist zum Allgemeingut geworden – wenn auch Theorie und Praxis nicht immer Hand in Hand gehen.

Wir alle befinden uns in dem Spannungsfeld zwischen Wort und Tat, Handlung und Unterlassung, Engagement und Resignation. Niemand hat die Weisheit gepachtet. Wir sind uns bewusst, dass die Erkenntnisse von heute die Irrtümer von morgen sein können – und umgekehrt.

Trotzdem werden wir das, was wir über unser Hauptthema «ganzheitliche Gesundheit» wissen und erfahren, so einfach wie möglich und so komplex wie nötig darstellen. Mit allem Engagement und aller uns zur Verfügung stehenden «Weisheit» werden wir Herz und Verstand einsetzen, um im Dialog mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, konkrete Hilfe, Denkanstösse und viel Information anzubieten.

Anlässlich des tollen Jubiläums gilt unser Dank allen (meist langjährigen) Abonnentinnen und Abonnenten, denn ohne sie wären wir nichts.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder

Mehr Folsäure im Brot

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass eine bessere Versorgung mit dem Vitamin Folsäure nicht nur Neuralrohrdefekte («offener Rücken») bei Neugeborenen wirksam reduziert, sondern auch bei chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und bei Krebs eine vorbeugende Wirkung aufweist, hat die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) veranlasst, sich für einen (höheren) Zusatz von Folsäure in Getreideprodukten einzusetzen.

BUCHTIPP

Zeitgemäß & altbewährt

Seit es Menschen gibt, hat sich ihr Organismus nur wenig geändert, doch die Lebensbedingungen haben sich radikal gewandelt. Mit dieser Vorgabe schauen die Autoren zurück und prüfen, welche Verhaltensweisen der Vorfahren in unseren modernen Alltag integriert werden können. «Wenn wir dazu einladen», so die beiden Autoren, «von



unseren Vorfahren zu lernen, so wollen wir nicht das Rad der Geschichte zurückdrehen. Wir möchten jedoch dort, wo die Entwicklung der Kultur und Zivilisation auch Probleme und Leid gebracht hat, wenigstens punktuell und auf den Einzelnen bezogen Denkanstösse geben und Veränderungsmöglichkeiten aufzeigen.»

Hinter dem ungewohnten Ansatz verbirgt sich ein interessantes und informatives Gesundheitsbuch zu Themen wie Schlaf, Atmung, Stress, Gelenkleiden, Übergewicht und Ernährung. Dr. med. Frank Balmer, Internist aus Basel, und Dr. Hans-Peter Studer, Gesundheitsökonom und stv. Chefredaktor «für uns – vita sana», sammelten eine Fülle interessanter Fakten und Beispiele und leiten daraus Ratschläge für gesundheitsbewusste, die Lebensfreude fördernde Verhaltensweisen ab. Das Buch geht aber auch der Sinnfrage nach und motiviert dazu, über die Beziehung zur Natur, die bewusste Pflege der sozialen Kontakte und das Thema Leben und Tod nachzudenken. Die vielfältigen Tipps und Anregungen werden durch Hinweise auf Beratungsmöglichkeiten und Literaturangaben ergänzt.

Frank Balmer/Hans-Peter Studer: *Lieber leben wie die Steinzeitsammler? Altbewährte Gesundheitstipps für den modernen Wohlstandsmenschen*. 154 Seiten, mit vielen Abbildungen und Tabellen, 1999, Verlag AAMI, Breganzona, Fr. 19.80/ DM 20.60/ ATS 151.10 ISBN 3-9520820-1-5 • IZR

Elektrosmog: auch bei Babyphones

Die funkenden oder an das Stromnetz angeschlossenen «Babysitter» sind eine praktische Sache, die sich immer mehr Eltern anschaffen. Leider ist die Unsitte weit verbreitet, das Babyphone ins oder direkt neben das Kinderbettchen zu legen. Viele wissen nicht, dass dadurch eine Elektrosmog-Belastung entsteht, die bei vielen Geräten höher ist, als wenn das Bett direkt unter einer Hochspannungsleitung stünde. Deshalb gilt für solche Wächter: ein Mindestabstand von einem Meter zwischen dem Gerät, den Netzteilen und Kabeln und dem Kinderbettchen ist einzuhalten, auch wenn die Hersteller dies nicht vorschreiben. Mit dem Abstand verringert sich die Elektrosmog-Belastung ganz erheblich: In 10 Zentimeter Abstand vom Bettchen sind die magnetischen und elektrischen Felder 250mal höher als in einem Meter Entfernung.

Viel Sonne bringt viel Ozon

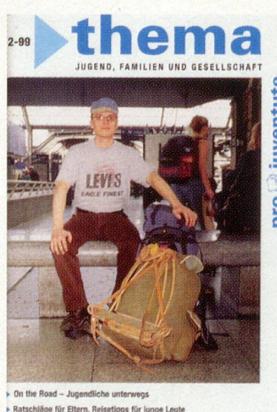
Sonnenschein treibt die Ozonwerte in die Höhe. Die Wirkung des Ozons ist abhängig von der individuellen Empfindlichkeit, von der Höhe der Ozonwerte, von der Aufenthaltsdauer in ozonreicher Luft und von der körperlichen Anstrengung. Bei erhöhten Ozonwerten kommt es zu Reizungen der Schleimhäute, was sich in Form von Augenbrennen, Kratzen und Brennen im Hals, Druck auf der Brust und Schmerzen beim Tiefenatmen äußert. Einschränkungen in der Lungenfunktion bis hin zu Entzündungen können auftreten. Asthmakranke leiden besonders unter den ozonbedingten Entzündungen in den Atemwegen. Insgesamt gesehen, sind jüngere Menschen, die sich lange im Freien aufhalten und körperlich aktiv sind, am stärksten betroffen. (Weil ältere Personen körperlich nicht mehr so aktiv sind und sich mehr im Haus aufhalten.) Die «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz» stellen in ihrer Ozon-Dokumentation 1999 fest: Eine generelle Empfehlung, bei hohen

Ozonwerten nicht ins Freie zu gehen, ist nicht nötig. Sportanlässe, Wanderungen und andere Aktivitäten sollen im Sommer so geplant werden, dass Ausdauerleistungen vormittags oder abends erbracht werden. Auf Ozonempfindliche soll kein Leistungzwang ausgeübt werden, und Personen, die wiederholt Beschwerden verspüren, sollen einen Arzt aufsuchen, um die Ursache der Beschwerden abzuklären.

Junge Leute unterwegs

Noch nie sind Jugendliche so oft und so weit gereist. Die Angebote sind grenzenlos: Fun, Abenteuer, Sport, Survival-Ferien, Sprach- und Kulturaufenthalte, ganze Clubdörfer und Strandabschnitte, die auf die Bedürfnisse der Teens und Twens ausgerichtet sind. Im Jugendtourismus, der schon seit längerer Zeit im Spannungsfeld zwischen «Pädagogik» und «Kommerz» steht, wird das Feld immer stärker von kommerziellen Anbietern beherrscht. Die Jugendlichen, die mehr und mehr zu Trendsettern für den gesamten Tourismusbereich werden, wollen vor allem Abenteuer und Spass. Die Risikobereitschaft der Jungen ist oft gross,

die Sorgen der Eltern auch. Wie also reisen sie und wohin? Welche speziellen Angebote gibt es im Tourismusbereich, und wie sind sie zu beurteilen? Wie sollen sich besorgte Eltern verhalten? Das Heft 2-99 von «pro juventute» widmet sich



dem Thema «Jugendliche on the road». Junge Leute kommen selbst zu Wort, Fachleute geben kompetente Tipps und Analysen. Nützlich: ein Verzeichnis von Ferienanbietern – vom Sozialeinsatz bis zum Inter-Rail-Angebot. *Gratis-Bezug von «pro juventute-thema» 2-99 bei: verlag pro juventute, Bücherdienst Kobiboden, CH 8840 Einsiedeln, Tel. 055/418 89 89, Fax 055/418 89 19.*