

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 3: Frischer Schwung für Verdauung & Co.

**Rubrik:** Aktuelles und Wissenswertes

#### **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:** 10.02.2026

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

## Thema: Abwehrschwäche

Was Abwehrschwäche bedeutet und wie man sein Immunsystem stärken kann, ist Thema einer Vortragsreihe der Fachärztin Dr. Dorothea Allemann. Die interessanten Vorträge, die sich an ein breites Publikum wenden, finden im Laufe des Jahres in der ganzen Deutschschweiz statt. Die ersten Stationen sind:

**Basel**, Dienstag, 13. März

Hotel Schweizerhof, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Liestal**, Donnerstag, 15. März

Lindenhof Gelterkinden, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Baden (AG)**, Dienstag, 20. März

Gemeindesaal Nussbaumen, 19.30 bis 21.00 h

**Zofingen**, Donnerstag, 22. März

ref. Kirchgemeindesaal, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Wohlen**, Dienstag, 27. März

Hotel Freiamterhof, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Solothurn**, Donnerstag, 29. März

Begegnungszentrum «Altes Spital», 19.30 Uhr

**Zürich**, Dienstag, 3. April

CEVI Zentrum Glockenhof, 19.30 bis 21.00 h

**Uster**, Donnerstag, 5. April

Kath. Kirchgemeindehaus, 19.30 b. 21.00 Uhr

**Luzern**, Donnerstag, 26. April

Bahnhof-Restaurant, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Huttwil**, Donnerstag, 3. Mai

Stadthaus-Saal, 19.30 bis 21.00 Uhr

## Garten-Messe Grün2001

Rechtzeitig zum Auftakt der Gartensaison findet auf dem Terrassengelände des Schützenhauses Albisgüetli in Zürich zum drittenmal die erfolgreiche Ausstellung «Grün» statt. Vom 29. März bis 1. April können sich Gartenfreunde Tipps und Ideen abholen, Trends und Bewährtes kaufen und sich auf spriessende, blühende, dekorative, clevere Gedanken bringen lassen. Neben Workshops (Sträusse binden, Boden) und Sonderschauen (Streichelzoo, Pflanzenraritäten, Beleuchtung im Garten und vieles andere mehr) werden auch verschiedene Themengärten wie Kräutergarten, Duftgarten, Steingarten, Berggarten, Schmetterlingsgarten u. a. vorgestellt.

## Oeko Paracelsus in Zürich

Die bewährte Messe im Umwelt- und Gesundheitsbereich bietet Waren und Informationen, Altbekanntes, Trendiges und viele Neuheiten. Einen besonderen Stellenwert nimmt die BSE-Diskussion ein, macht sich die Messe doch seit jeher für eine artgerechte Tierhaltung und biologisch geprüfte Lebensmittel stark. Ergänzt wird dieser Schwerpunkt durch das Zentralthema «Gesunde Ernährung» im Vortragsprogramm. Am 29. und 30. März befassen sich allein 30 Vorträge mit diesem Thema. Am 31. März liegt der Schwerpunkt der Vorträge auf den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und der 1. April ist dem Thema Krebstherapie gewidmet. Weitere Attraktionen sind die Bioland-Sonderschau, der Naturheilkunde-Parcours und das Hanf-Warenhaus. Die Messe findet vom 29. März bis 1. April 2001 in der Messe Zürich (Halle 9, 10, 11) statt. Tages-Eintritt für Erwachsene Fr. 10.-, Dauerkarte Fr. 25.-. Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr, Freitag bis 20 Uhr.

*Infos: Tel. (CH) 052/212 85 05*

## BioMedica

Der Messe «Lebenskraft 2001» (Bewusstsein, Gesundheit und Esoterik) im Zürcher Kongresshaus vom 8. bis 11. März ist erstmals die Messe BioMedica Naturheiltage angeschlossen. Vorträge, Workshops und Seminare laden zum Mitmachen ein. Tageseintritt: Fr. 22.-.

*Infos: Kryon, PF 47, CH 8624 Grüt, Tel. (CH) 01/932 53 83 (9 bis 12 Uhr).*

## Versuchen Sie Ihr Glück!

Nehmen Sie an der Verlosung in diesem Heft teil und gewinnen Sie mit etwas Glück eine der drei Wellness-Wochen für zwei Personen. Wo Sie was geboten bekommen, erfahren Sie in dieser Ausgabe. Vertrauen Sie Ihrem Glück, und füllen Sie die Karte am Schluss dieser GN aus. Bitte bis zum Einsendeschluss am 30. April 2001 absenden!

## Homöopathiekongress

In St. Gallen (Olma-Messegelände, Halle 9) findet vom 24. bis 27. Mai der Internationale Kongress Homöopathie zum Thema «Wohlergehen für Kinder» statt. Neben den Fachseminaren für Homöopathen finden öffentliche Vorträge und Workshops statt. Themen sind u.a. Behandlung von Kinderkrankheiten, Allergien, Impfen, gesunde Ernährung, Babymassage. Organisiert wird der Kongress vom HVS Homöopathie Verband Schweiz in Zusammenarbeit mit dem European Council for Classic Homeopathy. Infos: Tel. (CH) 071/890 09 30

## Fachkongress Osteopathie

Das internationale Symposium für Osteopathen, Mediziner, Manualtherapeuten und Chiropraktoren findet vom 18. bis 20. Mai in Bad Ragaz statt. Renommierte Koryphäen aus Europa und Übersee halten Vorträge und veranstalten Workshops in kleineren Gruppen. Infos beim Veranstalter: S.A.O.M. Schweizer Verband der Osteopathie, Frau Probst, Feldstr. 48, CH 4600 Olten, Tel. 062/296 93 77 oder im Internet: [www.saom.ch](http://www.saom.ch)

## Bio-Samen

Auf einem bio-organischen Bauernhof (Bio Suisse Knospe, Demeter zertifiziert) im Kanton Neuenburg werden biologische Samen für Gemüse, Kräuter, Blumen, Gründüngung und Keimsaatgut angebaut und gepflegt. Aus einem umfangreichen Katalog kann neben Bio-Saatgut auch Gartenzubehör (biologische Stärkungsmittel für Boden und Pflanzen, Werkzeuge, Literatur und vieles mehr) bestellt werden. Man erhält den Katalog in deutscher oder französischer Sprache bzw. eine italienische Artikelliste gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei:

*biosem, Susanne Jossi Jutzet & Adrian Jutzet,  
CH 2202 Chambrelen NE, Tel. 032/ 855 14  
86, Fax 032/855 10 58.*

### BUCHTIPP

## Schädlingsbekämpfung, biologisch

Das viele «Spritzen» in der Landwirtschaft gilt nicht nur als eine der Ursachen für den Rückgang der Artenvielfalt, sondern ist eine direkte Bedrohung unserer Gesundheit. Auf der anderen Seite stehen Bauern und Berufsgärtner unter dem Zwang zur Wirtschaftlichkeit, immerhin müssen sie eine immer anspruchsvoller werdende Kundschaft mit immer besseren Qualitäten zu günstigen Preisen bedienen. Im eigenen Garten gibt es dieses Dilemma und den Zwang zur Ökonomie nicht. Deshalb wendet sich dieses Buch in erster Linie an den interessierten Laien. Doch kann es auch für Erwerbsgärtner, Land- und Forstwirte, Berater, Lehrer und Studenten ein gutes Übersichts- und Nachschlagewerk sein. Der Autor hat einige Jahre lang den grössten deutschen Nützlingszuchtbetrieb geleitet und arbeitet heute als freier Journalist, wissenschaftlicher Berater und internationaler Gutachter in den Bereichen Natur und Umwelt, Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft mit den Spezialgebieten naturgemäßiger Pflanzenschutz und biologische Schädlingsbekämpfung. Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über die grosse Artenvielfalt an Nützlingen in Garten, Feld und Flur, die zahlreichen Möglichkeiten ihrer Nutzung und Tipps zu ihrer Schonung, Förderung und Ansiedlung. Das erfolgreiche Buch ist nicht neu auf dem Markt, erschien aber letztes Jahr in einer weiteren Auflage und zwar zu einem sensationellen Preis.

*Dr. Manfred Fortmann, «Das grosse Kosmosbuch der Nützlinge», Franckh-Kosmos, 2000, gebunden, 320 S., viele Farbbilder, ISBN 3-440-06588-X, sFr. 37.-/DM 39.90/ATS 291.- • IZR*

## Umweltschutz zeigt Wirkung

Nach neuesten Erkenntnissen der Raumfahrtbehörde NASA wird das Ozonloch über der Antarktis schon bald anfangen zu schrumpfen. In etwa 50 Jahren, so ergaben letzte Computersimulationen, könnte sich das Loch dann ganz geschlossen haben. Ganz offensichtlich, so die NASA, habe das Protokoll von Montreal, das die Verwendung von FCKWs stufenweise verbietet, Wirkung gezeigt. In der Europäischen Union ging der Verbrauch an FCKWs von 301 000 Tonnen 1986 auf 4 200 Tonnen 1998 zurück. Die USA fuhren im selben Zeitraum die Verwendung von FCKWs von 306 000 Tonnen auf 2 500 Tonnen zurück. Japan stellte die Produktion von 118 000 Tonnen ganz ein, während Russland sie von 100 000 Tonnen auf 10 000 Tonnen senkte. Umweltsünder, die den Verbrauch von FCKW noch gesteigert haben, gibt es allerdings auch: dazu gehören vor allem China, der Iran, Südkorea und die Philippinen.

## Heilkraft aus der Tiefe der Erde

Der Ferienort Neubulach im Norden des Schwarzwalds ist bekannt durch seinen mittelalterlichen Bergwerksstollen, dessen natürliche Heilkraft zur Linderung einer Reihe von Atemwegs- und Allergieerkrankungen genutzt wird: in der völlig keimfreien Luft gibt es keine Staubpartikel, keine Krankheitserreger und keine allergieauslösenden Stoffe. Neben dem Heilstollen gibt es noch heilsame Quellen und Thermen. Wer Näheres dazu erfahren möchte, hat am 21. März 2001 dazu Gelegenheit: Neubulach bietet einen eintrittsfreien Informationstag über die Heilkräfte der Erde mit Ärzterreferaten und einer Besichtigungs- und Rundfahrt zu den Therapieeinrichtungen. Neubulach liegt 600 Meter hoch über dem bezahlenden Tal der Teinach. Wer das abwechslungsreiche und preiswerte Reiseziel näher beschnuppern möchte, hat in der Kennenlern-Woche vom 17. bis 24. März dazu Gelegenheit. Umfassende Information und betreute Rund-

fahrten in den Schwarzwald sind nur ein Teil des reizvollen Programms. Infos und kostenlose Broschüre: *Teinachtal-Touristik, Marktplatz 13, D 75387 Neubulach, Tel. D 07053/96 95 10, Internet: www.neubulach.de*



Das Kur- und Feriengebiet Teinachtal im nördlichen Schwarzwald ist ein reizvoller Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren.

## Besser und gesünder sitzen

Wer Bandscheiben- oder Rückenprobleme hat, weiß wie schmerhaft langes Sitzen sein kann. Neu auf dem Markt ist ein auf jeden Stuhl oder Bürostuhl passendes Sitzkissen, das für ermüdfreies und gesundes Sitzen konzipiert ist und Fehl- und Überbelastungen der Lendenwirbelsäule und Beckengelenke vermeiden sowie bewegliches, sicheres Sitzen ohne Belastung garantieren soll. Die Sitzauflage «Nova Pad» mit dem stufenlos einstellbaren Kipplagersystem eignet sich nicht nur in der Pflege und Rehabilitation, sondern soll auch bei (noch) gesunden Menschen Rückenproblemen vorbeugen. Infos: *Empfi, Med. Produkte, Postfach 57, CH 5705 Hallwil, Tel. 062/ 777 32 57 und www.novapad.de*

## Zerstörerisches Ecstasy

Seit 10 Jahren weist die Kurve des Ecstasy-Konsums steil nach oben. Die Hemmschwelle, eine Tablette zu schlucken, ist niedriger, als Drogen zu rauchen oder gar zu spritzen. Doch

viele Jugendliche wissen nicht, auf was sie sich einlassen. Wie eine neue Studie der Hamburger Universität bestätigt, werden durch schlechend verlaufende Prozesse bei 60 Prozent der Dauerkonsumenten der «Party-Droge» ausgeprägte Gedächtnisstörungen und drastische Leistungsminderungen im Gehirn festgestellt. Doch nicht nur das, mehr als ein Viertel der Ecstasy-Konsumenten leidet an schweren Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Panikattacken. Zur Information der Jugendlichen, aber auch der Eltern und Erzieher gibt es ein neues Faltblatt «Fakten zu Ecstasy». Zu beziehen in fünf Sprachen (dt./frz./engl./ital./span.) bei: *Schweizer Ärzte gegen Drogen, Postfach 2170, CH 8033 Zürich oder im Internet unter [www.aegd.ch](http://www.aegd.ch)*

## Was es alles gibt!

Wer die jährliche Urlaubszeit nach eigenem Gusto verlängern möchte, kann sich jetzt mit Hilfe einer CD-Rom eine Erkrankung zulegen – eine simulierte. Die Werbung für die Best-seller-CD-Rom verspricht «alle Krankheiten zu zeigen, die sich eignen, ein paar Tage Extra-Urlaub zu erhalten.» Man erfährt, «was in keinem Lehrbuch steht: Krankheiten, die sich nicht so leicht entlarven lassen. Zu jeder Erkrankung gibt es Lerneinheiten – von den Beschwerden (Was erzählt man dem Arzt?) bis zur praktischen Diagnose (Was untersucht der Arzt?).» Die CD-Rom soll nicht nur auf den Besuch beim Arzt vorbereiten, sondern auch für den Notfall (Wie erkennen Ärzte Simulanten?) fit machen. Die hohen Verkaufszahlen lassen nichts Gutes ahnen. Allerdings sind unter den Kunden auch Ärzte und Personalchefs.

## Gesundheit und Glück

«Ich meine, dass Gesundheit uns glücklich macht, aber das Umgekehrte tut auch seine Wirkung. Ich glaube, dass ein glücklicher Mensch weniger leicht erkrankt als ein unglücklicher.» • Bertrand Russell, engl. Philosoph

### PFLANZE DES MONATS

#### Frühlingsenzian

Die Enziangewächse (Gentianaceae) sind weit verbreitete einjährige Kräuter oder überwinternde Stauden. Bemerkenswert ist die allen Enzianen eigene gedrehte Knospenlage der Blütenblätter, wodurch sich die heranwachsenden Blüten aufdrehen. Aufgrund des schlauchartigen Blütenbaus erreichen nur langrüsselige Insekten wie Hummeln und Schmetterlinge den Nektar. Die Samenverbreitung erfolgt durch Ameisen. Der Frühlings-Enzian (*Gentiana verna*), eine europäische Gebirgspflanze, war früher im Mittelland und in der Nordschweiz in Streuwiesen verbreitet. Da diese Riedwiesen zum grössten Teil verschwunden sind, ist er ausserhalb des Alpenvorlandes sehr selten geworden und auf Naturschutzgebiete beschränkt. In diesen Gebieten verschwindet er innert weniger Jahre, wenn nicht regelmässig im Herbst gemäht wird, da er sehr lichtbedürftig ist. Sagt ihm der Standort zu, kann er aufgrund seiner Fähigkeit, Ausläufer zu bilden, weithin leuchtende Flächen einnehmen. In den Alpen ist die Art dagegen sehr häufig und gesamtschweizerisch nicht gefährdet. Hier lebt der Frühlingsenzian auf trockenen bis feuchten, steinigen oder tonigen Böden. Seine schönen, an den Zipfeln flach ausgebreiteten Blüten kann man hier von März bis Juni bewundern. In besonders warmen Jahren blüht er gelegentlich zwischen Juli und August zum zweitenmal.

