

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 6: Alles über Naturkautschuk

**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:** 17.04.2026

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



## «Paracelsus ...

und die Geheimnisse der Alchemie» heisst eine Ausstellung, die noch bis 15. Juli im Musée suisse/Forum der Schweizer Geschichte in Schwyz zu sehen sein wird. Die Ausstellung vermittelt eine Fülle von faszinierenden Einblicken in die bald 2000-jährige Geschichte der Alchemie. Für die einen ist diese geheime Wissenschaft nichts anderes als eine Vorstufe der heutigen Chemie, für die anderen ein historisches Spielfeld von Abenteurern und Gauzern. Beide Lager haben Recht, und die Ausstellung beweist dies mit einem Augenzwinkern. Zum erstenmal wird das älteste Alchemistenlabor Europas (13. Jh.) in einer Sonderausstellung dem Publikum zugänglich gemacht. Originale Objekte, Bücher und Bilder, Installationen und eine Videoproduktion entführen in die skurrile Welt der abgehobenen Gelehrten, der skrupellosen Scharlatane und der philanthropischen Heiler in der Schweiz des 15. und 18. Jahrhunderts. Im Vordergrund steht der in Einsiedeln geborene Alchemist und Arzt Paracelsus, dem eine Schlüsselrolle beim Übergang zur modernen Medizin und Naturwissenschaft zufällt. *Infos: Forum der Schweizer Geschichte, Hofmatt, CH 6431 Schwyz, Tel. 041/819 60 11. Geöffnet: Dienstag bis Sonntag, 10 bis 17 Uhr.*

## Thema: Wechseljahre

Unter dem Motto «Chancen nutzen – Krisen meistern» findet am Freitag, den 8. Juni, und Samstag den 9. Juni, in Winterthur eine Tagung zum Thema Klimakterium statt. Fragen wie «Was passiert?», «Gesundheitliche Risiken», «Hilfe durch Hormone?» und «Ganzheitliche Therapie» werden von neun namhaften Referentinnen und Referenten sowie dem Leiter der UGB, Prof. Dr. Claus Leitzmann, behandelt und beantwortet. Ein detailliertes Programm erhalten Sie beim *Verein für Unabhängige Ernährungsberatung Schweiz (UGB)*, Tel. 052/316 35 44. *Die Tagungskosten belaufen sich auf Fr. 175.- für Nichtmitglieder. Mehr Infos auch bei: [www.ugb.ch](http://www.ugb.ch)*

## Stopp dem Reisedurchfall

Sand, Meer und Durchfall – das ist die Urlaubssymphonie für jeden dritten sonnenhungrigen Touristen. Die meisten Diarrhöen verschwinden innerhalb einer Woche von selbst und brauchen als Therapie nur Flüssigkeit und Elektrolyte. Montezuma fordert seinen Tribut meist schon in der ersten Urlaubswoche in Form von mindestens drei wässrigen Stuhlentleerungen pro Tag. Auch wenn das Krankheitsbild in aller Regel harmlos ist – der Wasser- und Elektrolytverlust schlaucht und vermiest dem Kranken die Wochen, die doch die schönsten des Jahres sein sollten. Das Arsenal der Therapeutika, die gegen den banalen Reisedurchfall angeboten werden, ist umfangreich. Doch beileibe nicht alles, was wirken soll, wirkt tatsächlich. Unumstritten ist der Stellenwert der Rehydratationslösung, die sich der Patient sowohl als Fertigpulver in der Apotheke kaufen oder sich selber mischen und trinken kann. Dabei bietet sich als einfache erste Hilfe folgendes Rezept an: 1 Teelöffel Kochsalz, ½ Teelöffel Backpulver und 8 Teelöffel Zucker auf einen Liter Flüssigkeit. Aktivkohle und andere Mittel sorgen zwar für einen festeren Stuhl, den Wasser- und Elektrolytverlust stoppen sie aber nicht. Kommen zum Durch-

fall Fieber oder Blut im Stuhl hinzu, sollte ein Arzt befragt und im Labor nach dem Erreger gesucht werden.

Medical Tribune

## Bio-Marché in Zofingen

Vom 22. bis 24. Juni verwandelt sich die malerische Altstadt von Zofingen bereits zum zweitenmal in ein einzigartiges Bio-Paradies. Im letzten Jahr kamen rund 30 000 Besucher aus der Schweiz und dem angrenzenden Ausland. Über 100 Marktstände, Bio-Festwirtschaften, Aussteller, Musiker und Strassenkünstler werden gemeinsam dafür sorgen, dass das Motto «Genuss und Lebensfreude» wieder Wirklichkeit wird. Neben dem Kinderparadies und einer Wellness-Oase gibt es dieses Jahr neu eine Sonderausstellung zum Thema «Baubiologie». Eröffnet wird der Markt am Freitag um 14 Uhr und dauert bis Sonntag 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Die Anreise per Bahn wird empfohlen, zumal die Altstadt und damit der Markteingang unmittelbar gegenüber dem Bahnhof Zofingen liegen.

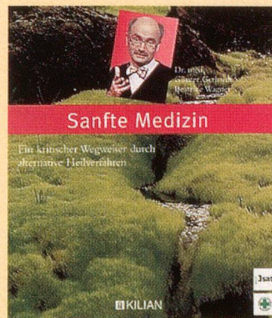
### Der A. Vogel-Tipp: Fuss-Schweiss ausmerzen?

«Ist der Fusschweiss nicht eine natürliche Vorrichtung des Körpers, sich gewisser Giftstoffe zu entledigen, die er auf andere Weise nicht wegzuschaffen vermag? Auf alle Fälle ist es grundverkehrt, den Fusschweiss künstlich zu vertreiben. Äussert er sich unangenehm, kann man sehr wohl durch öfteres Fussbaden, durch das Waschen der Füsse in Kräuterabsud, durch nachheriges Einölen mit einem guten, aromatischen, leicht assimilierbaren Blütensalbzöl und durch fleissiges Wechseln der Strümpfe diesem Übelstand nutzbringend beikommen. Die natürlichen Funktionen des Körpers aber sollte man nie unterbinden, da sie sich unserem unvollkommenen Organismus als Helfer erweisen. Das Fussöl *Juniperosan* ist da eine gute Hilfe.»

## BUCHTIPP

### Sanfte Medizin

Wer sich mit Naturheilkunde und Komplementärmedizin beschäftigt, muss sich mit durch die Erfahrungsmedizin relativ gesicherten Methoden auseinandersetzen, aber auch mit immer neuen Erfindungen cleverer Therapeuten, Ärzte und Geschäftsleute, die nicht nur nutzlose, sondern manchmal auch schädliche und oft teure Methoden propagieren.



Das überaus empfehlenswerte Buch bietet dem Laien gute Orientierungshilfe auf einer komplizierten Gratwanderung, denn es beleuchtet in objektiver und sachkundiger

Weise die Stärken und Schwächen der so genannten sanften Medizin.

Der Ratgeber beginnt mit der Phytotherapie und stellt 22 Arzneipflanzen von Arnika bis Weissdorn vor. Dann folgen die Grundlagen der Ernährungsmedizin, wobei von Nahrungsmitteln wie Algen oder Molke, aber auch einzelnen Diäten wie Blutgruppendiät oder Trennkost die Rede ist. Besprochen werden auch die Verfahren der Physiotherapie, die ganzheitlichen Therapiesysteme wie Antroposophische Medizin oder Homöopathie und die wichtigsten Entspannungsmethoden. Auch die komplementären Heilmethoden wie Ausleitende Verfahren, Magnetfeld-, Neuraltherapie oder Säure-Basen-Lenkung werden ausführlich behandelt. In kenntnisreicher Weise werden die Wirkweisen, Heilanzeigen und empfohlenen Anwendungen erläutert. Zum Schluss jedes Themas gibt es «Den guten Rat», der eine Beurteilung des vorgestellten Verfahrens enthält und dem man deutlich anmerkt, dass der Autor eigene Erfahrungen aus der Praxis mit einbezieht.

*Dr. med. Günther Gerhardt, Beatrice Wagner: Sanfte Medizin. Ein kritischer Wegweiser durch alternative Verfahren, VERLAG IM KILIAN, Marburg 2000, ISBN 3-932091-55-8, sFr 33.–/DM 36.–/ATS 263.–*

• IZR

## Kranke Leber und Mariendistel

Mariendistel-Extrakte haben sich zur Vorbeugung von Leberleiden und zur Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen Leberschäden bewährt. In der Hepatologie wird der Extrakt der Mariendistelfrüchte, auch als Silymarin bezeichnet, eingesetzt. Die Wirksamkeit des Flavonoidkomplexes bei mehreren akuten und chronischen Lebererkrankungen sei in klinischen Studien überzeugend belegt worden, berichtete Professor Volker Fintelmann von der Hamburger Carl Gustav Carus Akademie auf einer Pressekonferenz des Komitees Forschung Naturmedizin e.V. (KFN) in München.



Das Naturprodukt entfaltet seine leberschützende und -heilende Wirkung über mehrere, sich ergänzende Mechanismen. Die Folge sei nicht nur eine beschleunigte Leberzellregeneration, sondern, wie neue Untersuchungsergebnisse belegten, auch eine Hemmung der Bindegewebswucherung, so dass der fibrotische Umbau (Vermehrung des Bindegewebes) bei Leberzirrhose gebremst werde. Zudem seien die wesentlichen Extraktkomponenten wie alle Flavonoide gute Radikalfänger.

Quelle: Ärzte Zeitung

## Patientenwünsche erforscht

In einer Polyquest-Befragung in der deutschen und romanischen Schweiz wurde im Auftrag der Aesculap-Klinik in Brunnen die Einstellung der 18- bis 74-jährigen zur Komplementärmedizin erforscht. Dabei stellte sich eine überraschend positive Einstellung heraus. So

haben sich von den insgesamt rund fünf Millionen Personen im Alter von 18 bis 74 in der Vergangenheit schon rund 33 Prozent einmal von einem Arzt mit komplementärmedizinischen Methoden behandeln lassen. Davon sind rund 80 Prozent (1,3 Millionen Personen) der Ansicht, dass diese Behandlung genützt hat. Von den Befragten würden sich 52 Prozent eher für ein komplementärmedizinisches Spital entscheiden als für ein herkömmliches (44%). Insbesondere bei den Personen im Alter von 18 bis 34 Jahren (52%) und von 35 bis 54 Jahren (57%) sowie bei den Frauen (58%) besteht eine grosse Affinität zum komplementärmedizinischen Krankenhaus.

In Deutschland liess die Stiftung Identity Foundation gemeinsam mit dem Institut für Demoskopie Allensbach in einer Repräsentativbefragung bei 2111 Personen die Haltung zu alternativen Methoden in Gesundheitsfragen untersuchen. Mehr als zwei Drittel der Befragten forderten, dass Naturheilverfahren stärker bei der Vorsorge und Behandlung genutzt werden sollen. Die Bevölkerung, so der Bericht der Demoskopie, suche Alternativen und hege eine «ausgeprägte Zuneigung» zu alternativen Heilverfahren. Zwei Drittel meinen aber, dass sich zu wenig Schulmediziner mit Naturheilkunde und alternativen Heilverfahren beschäftigen. Dies verstehen die Umfrage-Experten allerdings nicht als Angriff auf die Schulmediziner. Schliesslich glauben laut Studie 81 Prozent der Befragten, dass sich Schulmedizin und Naturheilkunde ergänzen und vertrauen auf den Arzt als erste und beste Informationsquelle in Gesundheitsfragen: 79 Prozent der Bevölkerung glauben an den Mediziner als kompetentesten Berater, 77 Prozent stufen die Infos, die sie von ihm erhalten, auch als zuverlässig und vertrauenswürdig ein. Allerdings sind auch 56 Prozent der Befragten der Meinung, dass Ärzte durch den Zeitmangel oft nur oberflächlich nach Gründen für eine Krankheit forschen und die Behandlung nur an den Symptomen ansetzt. Zudem beklagen 44 Prozent aller Befragten, die Seele komme zu kurz, 39 Prozent mahnen eine ganzheitlich ausgerichtete Sichtweise der Ärzte an.

## Früchtefasten und Wandern

Im Kneipp-Kurort Oy zwischen Kempten und Füssen im Allgäu wird vom 20. bis 27. Oktober eine Fastenwoche angeboten. Eine Heilpraktikerin und eine diplomierte Ernährungsberaterin begleiten die Fasten- und Entspannungskur. Im Preis von DM 980.- pro Person im Doppelzimmer sind die Übernachtungen in einem komfortablen Ferienappartement, alle Mahlzeiten und die geführten Wanderungen inbegriffen. Infos: *Landhaus Sonnenbichl, Sonnenbichl 48, D 87466 Oy-Mittelberg, Tel. D 08366/9358, Fax D 08366/9359*

## Selbsthilfegruppe MS

Eine Gruppe von Multiple Sklerose-PatientInnen im Zürcher Oberland schreibt: «Das Schönste an unserer Gruppe ist, dass wir uns hier zeigen können, wie wir sind. Wir müssen uns nicht zusammenehmen, nicht die Starken spielen, niemanden schonen. Die Gruppe gibt uns Geborgenheit und Vertrauen – sie ist fast ein Stück Heimat geworden. Jeder profitiert von den Erfahrungen der anderen. Das gibt Anstöße für den eigenen Umgang mit der Krankheit und macht Mut.» Die Selbsthilfegruppe in Wetzikon heisst neue Mitglieder herzlich willkommen. Weitere Infos: *Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland, Im Werk 1, 8610 Uster, Tel. 01/941 71 00.*

## Erlebnis Ökohof

Der WWF Appenzell organisiert in Gais im Appenzellerland eine Führung über eine ökologische Landwirtschaft. Der Hof ist Mitglied der KAG, dem strengsten Label auf dem Biomarkt und besitzt die «Knospe». Zu sehen sind auch alte Nutzierrassen wie Rhätisches Grauvieh, Wollschweine, Engadiner Bergschafe und Barthühner. Ort und Termin: *Gais, Samstag, 30. Juni, 14 bis 16.30 Uhr, Kosten Fr. 10.-. Anmeldung: WWF Regiobüro, Postf. 2341, 9001 St. Gallen, Tel. 071/223 29 30, Fax 223 29 45*

### PFLANZE DES MONATS

## Gelbe Teichrose

Die Gelbe Teichrose (*Nuphar luteum*) ist eine Bewohnerin der häufigsten und zugleich artenreichsten Schwimmblattgesellschaften Mitteleuropas, der Tausendblatt-Teichrosen-Gesellschaft. Im seichteren Wasser bis drei Meter Tiefe überwiegt die Weisse Seerose (*Nymphaea alba*). In tieferen oder langsam fliessenden Gewässern und in Seen mit stark schwankendem Wasserspiegel ist die Teichrose überlegen. Die Gelbe Teichrose bildet grosse Blüten mit einer Vielzahl von Honig- und Staubblättern; zunächst reifen die weiblichen, dann erst die männlichen Blütenorgane. Nach der Bestäubung zieht sich der Stiel zusammen und holt die Blüte unter Wasser. Dort entwickelt sich dann die Frucht, die bei Reife wieder auftaucht. Die Samen werden häufig von Wasservögeln verschleppt. Enten und andere Vögel tragen dazu bei, dass die Pflanzengesellschaften der Feuchtbiotope sich über ganz Europa hinweg verbreiten können. Neu geschaffene Lebensräume können innerhalb kurzer Zeit besiedelt werden. Die Teichrose ist dennoch gefährdet und im Wallis ausgestorben, weil ihre Lebensräume mehr und mehr verschwinden. Als typische Wasserpflanze nimmt die Gelbe Teichrose eine wichtige Aufgabe in ihrem Lebensraum wahr. Sie trägt zur Reinigung und Sauerstoffanreicherung der Gewässer bei und bietet Fischen, Insekten und Vögeln Schutz und Nahrung.

