Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

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: 02.07.2025

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

BUCHTIP

Wie baut man gesund?

Hans Peter Stahel, Baukunst & Gesundheit. Ein praktischer Ratgeber für gesundes Bauen, Umbauen und Renovieren, AT Verlag, CH-5001 Aarau, 228 Seiten, SFr. / DM 48.–

Allen Lesern, die im Februar-Heft den Artikel «Anders bauen, gesünder leben?» mit Interesse gelesen und dort Angaben zu Detailfragen vermißt haben, empfehlen wir einen praktischen Ratgeber mit vielen interessanten Informationen.

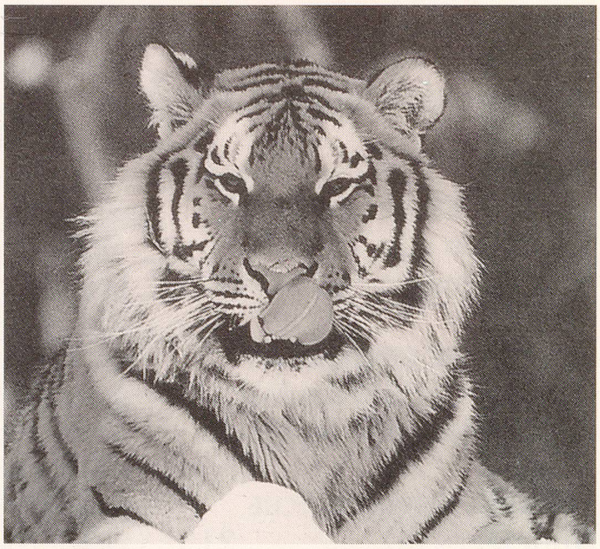
Der Autor gehört zu den Mitbegründern des «Biologischen Bauens», ist gelernter Maurer und studierter Architekt HTL. Hans Peter Stahel ist ein Mann der Praxis und hat viel Erfahrung. Das wird in jeder Zeile deutlich.

Im praktischen Teil stellt Stahel einige Architekturbeispiele vor und befaßt sich mit dem Außenraum (Planung, Erschließung, Sonneneinstrahlung) und dem Innenraum (Proportionen, Wärme, Feuchtigkeit, Lüftung). Er beschreibt verschiedene Baustoffe und entwickelt Beurteilungskriterien nach ökologischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten. Tips zu Heizung, Wasserhaushalt und Elektrobiologie ergänzen die ausführlichen Darlegungen zu den Konstruktionselementen eines Hauses vom Keller bis zum Dach. Viel Aufmerksamkeit widmet Stahel auch der Bepflanzung und Begrünung von Gärten, Terrassen, Balkonen, Wintergärten und Dächern.

Ein gescheites, praxisbezogenes Buch mit zahlreichen Illustrationen, Plänen und Farbbildern.

Zu Beginn und am Schluß des Buches befaßt der Autor sich mit eher theoretischen Überlegungen zu Entstehung und Geschichte der Baubiologie und der Frage, was die Baubiologie zu leisten vermag. Auch diese Kapitel sind so herzerfrischend, sachlich und realitätsbezogen geschrieben, daß das Lesen Spaß macht.

Der letzte Tiger der Taiga?



Der Sibirische Tiger, auch Amur-Tiger genannt, ist die größte Raubkatze der Welt – über dreihundert Kilo schwer, fast vier Meter lang. Das herrliche Tier wäre sicher längst ausgerottet, hätte die Sowjetunion nicht ein Reservat geschaffen und 1947 die Jagd verboten. So konnte sich der Bestand in den menschenleeren Wäldern Sibiriens erholen. Doch nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion und der Öffnung der Grenze zu China vor vier Jahren, wurde der Tiger hochbezahlte Beute von Wilderern, Schwarzhändlern und Schmugglern. Die angedrohten Strafen sind durch die Inflation kaum noch nennenswert. Der zu erwartende Erlös hingegen entspricht mehreren Jahresgehältern eines Wildhüters. Da auch die Wälder erbarmungslos abgeholzt und die Beutetiere des Tigers unkontrolliert abgeknallt werden, wird der Lebensraum des Amur-Tigers immer enger. Der WWF versucht, die letzten Tiger zu retten. Einerseits durch modern ausgerüstete Wildhüter-Brigaden, andererseits als ländliches Entwicklungsprojekt, das den dort lebenden Menschen zu Hilfe kommt.

Rosen, Tulpen, Nelken

Die Zeitschrift «Konsum und Umwelt» fand bei einem Test von Schnittblumen (Rosen, Nelken, Chrysanthemen, Tulpen, Orchideen) heraus, daß die Blumen mit siebzehn verschiedenen Pestiziden belastet waren, wobei vier Stoffe geortet wurden, die nach einer Tabelle der WHO als extrem bzw. höchst gefährlich einzuordnen seien. Chrysanthemen in Lila und Bronze seien mit elf bzw. acht verschiedenen Pestiziden am stärksten belastet. Von den damit verbundenen Risiken sei der Käufer kaum betroffen, schon eher die Floristin und in starkem Maß die Arbeiter in der Blumenindustrie. Meist seien Schnittblumen für den, der an die Umweltbelastung durch Energievergeudung, intensiven Einsatz von Pestiziden und Grundwasserverschmutzung denkt, Luxusprodukte, die zurückhaltend gekauft werden sollten.

Was ist eigentlich ... Moxa?

Moxa oder Moxibustion ist eine Behandlung in der chinesischen Medizin. In Chinas kaltem Norden ist die Wärmebehandlung als Spielart der Akupunktur entstanden. Die bei Moxa entstehende Hitze soll eine Reizwirkung auf Akupunkturpunkte und andere Körperstellen entfalten. Diese Behandlung wird von ihren Anhängern in China als Heilmethode bei Krankheiten angewandt, die durch Kälte und Feuchtigkeit verursacht werden. In Europa wird die Moxibustion von Heilpraktikern ausgeübt, und sie behandeln damit Erschöpfungszustände, Depressionen und chronische Krankheiten der Atemwege. Hingegen soll Moxa nicht praktiziert werden bei Fieber, akuten Infektionen, Blutungen, Bluthochdruck oder Schlaflosigkeit.

Moxibustion mit Beifußkegel auf Ingwerscheibe

Es gibt mehrere Methoden der Moxibustion: Der **Moxakegel** besteht aus getrockneten und in die Form eines Kegels gepreßten Beifußblättern (siehe auch Seite 29), der angezündet wird und auf der Haut langsam abglimmt. Früher geschah das meist direkt auf der Haut. Da so Brandwunden entstehen können, legt man heute meist eine Scheibe aus Knoblauch oder Ingwerwurzel zur Isolation zwischen Haut und Beifußkegel. Wenn der Patient ein Brennen spürt, wird der Kegel zum nächsten Punkt geschoben. Die Behandlung mit der **Moxazigarre** ist etwas sanfter. Der Behandelnde nähert die angezündete Zigarre aus Moxawolle (getrockneter Beifuß) dem Hautpunkt bis der Patient ein deutliches Hitzegefühl spürt. Dann entfernt er die Moxazigarre kurz und wiederholt den Vorgang, bis die Haut deutlich gerötet wird. Daneben gibt es noch den **Moxaofen**, einen kleinen Metallbehälter mit Löchern auf der Unterseite, in dem die Moxawolle abgebrannt wird. Moxazigarren und -kegel sind in China-Läden zu kaufen. Da sie beim Abbrennen unangenehm riechen, verwenden manche Heilpraktiker auch spezielle angeheizte Nadeln oder Wärme aus Infrarotstäben.