Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 7

Artikel: Neue Gesundheitsimpulse an der Pro Sanita 91
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969802

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: 12.07.2025

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

erfolgt auf eine ganz andere Art und Weise als diejenige eines milde wirkenden Heilmittels. Sie ist rasch und sehr intensiv, und man kann die Wirkung genau beobachten und beliebig wiederholen. Digitalis ist unser grösstes und kräftigstes Herzmittel. Aber es kann, weil derart stark, auch gefährlich sein und gehört in die Hand des Arztes.

Nach dem gleichen Muster können wir die mild und stark wirkenden Heilpflanzen bei Krankheiten des Nervensystems unterscheiden: Zu den milden sind etwa Baldrian und Hopfen, zu den starken Opium und indischer Hanf zu zählen, im Zwischenbereich finden wir beispielsweise das Johanniskraut (Hypericum). Gerade im weiten Feld mild wirkendenden Heilpflanzen, denen wir uns in den «Gesundheits-Nachrichten» ganz besonders annehmen, findet der aufmerksame, auf die natürlichen Vorgänge in seinem Körper achtende Mensch immer wieder hilfreiche Anwendungen zum Wohle seiner Gesundheit. (BN)

Neue Gesundheitsimpulse an der Pro Sanita 91

«Was gibt es Neues auf dieser Messe zu sehen», werden Sie fragen. Der Sinn solcher Ausstellungen liegt aber vielmehr darin, die Frage nach einem «besseren» und «bewussteren» Leben, PRO SANITA, also «für Gesundheit», zu beantworten. Da die technologische Welt und die Zukunftsperspektiven nur menschliches Machwerk sind, besteht ein immer grösseres Verlangen nach unverfälschter Nahrung, sauberem Wasser und reiner Luft, den natürlichen Elementen der Erde.

Jeder der zahlreichen Besucher wird den Eindruck gewonnen haben, dass es nicht so sehr um die Vermarktung der Produkte von mehr als 600 Ausstellern aus über 20 Ländern ging. Der Akzent der PRO SANITA lag vielmehr auf der Vermittlung neuer Gesundheitsimpulse, in der persönlichen Beratung und dem Angebot aktueller Produktentwicklungen.

Dabei kam auch der Informationsdienst der Fachverbände, Selbsthilfegruppen und Umweltorganisationen nicht zu kurz. Wer über mehr Zeit verfügte, konnte auf anschauliche Weise dargelegte Vorträge anhören.

Gesunde Nahrung ist gefragt

Was ist aus unserer ursprünglichen Nahrung geworden, dass in der zivilisierten Welt mit «biologischen Produkten» als einer rühmlichen Ausnahme der heutigen Ernährung geworben wird? Nun darf man das Wort «BIO» nicht zu sehr strapazieren und schon gar nicht als Deckmantel für Produkte fraglicher Qualität benützen, sonst schlittert man unwillkürlich in ein anderes Dilemma, nämlich das der Unsicherheit des am gesunden Leben interessierten Menschen.

Zum Glück sind bereits Verbände entstanden, die den biologischen Landbau fördern und überwachen. Durch ausgewogene Fruchtfolge werden beispielsweise Schädlinge von den Kulturen weitgehend ferngehalten. Gewinnen diese noch einmal die Oberhand, dann wird mit pflanzlichen Präparaten wie Brennessel, Rainfarn, Schachtelhalm und ähnlichen Vertilgungsmitteln gespritzt.

Die BIOLAND – so liessen wir uns am Stand dieses Verbandes erklären – ist eine Gemeinschaft von Bauern, Gärtnern und Winzern, die ihr Land aus innerer Überzeugung nach ökologischen Grundsätzen bewirtschaften. Der Bundesverband hat Anbaurichtlinien erlassen, zu deren Einhaltung alle Mitglieder verpflichtet sind. Dem Verband gehören auch Verarbeitungsbetriebe, zum Beispiel Bäckereien und Molkereien, an.

Aufpassen im Sommer: Hohe Ozonwerte

Damit müssen wir vorerst leben: Während den sommerlichen Schönwetterperioden werden wieder erheblich erhöhte Ozonkonzentrationen auftreten. Dieser gesundheitlich besonders bedenkliche Bestandteil des Sommersmogs ist zum Teil die Folge der Luftverschmutzung durch Menschen. Tatsächlich wird Ozon unter Einwirkung von Sonnenlicht aus den sogenannten Vorläufersubstanzen Stickoxide und Kohlenwasserstoffe gebildet, deren Hauptquellen nicht nur im Strassenverkehr und in den Industrie- und Gewerbebetrieben, sondern auch in den Haushalten liegen. Es gilt zu beachten, dass die Ozonkonzentrationen in der Regel am Nachmittag am höchsten sind, und vor allem, dass Höchstwerte interessanterweise nicht in den Städten, sondern in den umliegenden ländlichen Gegenden auftreten.

Aus den natürlichen Quellen können in bodennahen Luftschichten maximale Ozonkonzentrationen von 60 bis 80 Mikrogramm/m³ vorkommen. Schon bei einer Verdoppelung der natürlichen Konzentration als Folge der Luftverschmutzung kann Ozon als Reizgas aber auf alle Lebewesen (Menschen, Tiere, Pflanzen) schädigend einwirken. Beim Menschen kann Ozon, je nach Konzentration und Dauer der Einwirkung, zu Reizreaktionen der Schleimhäute von Augen, Nase und vor allem der Bronchien führen. Dies äussert sich durch Augenbrennen, erschwerte Nasenatmung, Husten und möglicherweise in einer Beeinträchtigung der Lungenfunktion bei körperlicher Belastung.

Bis heute kann man sehr grosse Empfindlichkeitsunterschiede feststellen, nicht nur bei gesunden Kindern und Erwachsenen, sondern auch bei Lungenkranken. Bei starker Einwirkung dürfte Ozon aber entzündliche Veränderungen in den Luftwegen begünstigen und somit eine zusätzliche Rolle bei Entstehung und Verlauf von Atemwegserkrankungen spielen. Deshalb empfiehlt die Schweizerische Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenerkrankungen Massnahmen auf zwei Ebenen:

● Für den persönlichen Schutz sollte man an schönen und heissen Sommernachmittagen mit hohen Ozonwerten auf anstrengenden Ausdauersport verzichten. Erwachsene und Kinder können sich aber ohne Angst im Freien aufhalten und sich, in einem vernünftigen Rahmen, körperlich betätigen.

● Zum Schutze des Menschen und seiner Umwelt und der ganzen Natur sind wir alle aufgefordert, den Sommersmog durch eine erhebliche Verminderung der Schadstoffe zu verhindern. Nur zeitlich begrenzte Massnahmen lösen das Problem allerdings nicht. Notwendig sind wirksame Dauermassnahmen. Dies braucht aber grosse Anstrengungen – und Verzichte! – aller Menschen. Insbesondere kann jeder einzelne durch den sparsamen Gebrauch des Autos und anderer Wohlstandsgüter zur Verminderung der Luftverschmutzung beitragen. (BN)

Hauptamtliche Mitarbeiter kontrollieren nach strengen Richtlinien die Anbauflächen und Erzeugerbetriebe. Wenn Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel das Warenzeichen «BIOLAND» entdecken, dann haben Sie die Gewissheit, Produkte zu kaufen, die aus einer einwandfreien Erzeugung stammen.

Unser Vertrauen verdienen nicht minder alle Lebensmittel, die das anerkannte Warenzeichen «DEMETER» tragen und aus biologisch-dynamischem Anbau stammen. Was darunter zu verstehen ist, entnehmen wir dem «Demeter-Fachbrief», in dem es heisst: «Die bereits im Jahre 1924 durch Rudolf Steiner begründete Biolo-

gisch-Dynamische Wirtschaftsweise sieht vor, dass jede Form von Landbewirtschaftung nicht isoliert, sondern eingebettet in die besonderen standortgebundenen landschaftlichen Verhältnisse als «Hoforganismus» gestaltet werden sollte.»

Das Ziel sind nicht Monokulturen und Agrarfabriken, sondern die Bewirtschaftung von ursprünglichen Bauernhöfen.

Wir erwähnten als Beispiel die beiden Arbeitsgemeinschaften deshalb, weil die wenigsten von uns die Gelegenheit haben, einwandfreie Produkte direkt vom Lande zu beziehen und so auch dem Städter die Möglichkeit geboten wird, biologisch angebaute Produkte zu erhalten.

Der Verbraucher kann sich nur dadurch vor fälschlicherweise als «biologisch» verkauften Lebensmitteln schützen, wenn er die Quelle seiner Einkäufe prüft. Denn es gibt noch kein Gesetz, welches das Wort «BIO» vor Missbrauch bewahrt.

Was gibt es nicht alles an biologischen Lebensmitteln? Für Abwechslung in der Ernährung der ganzen Familie ist reichlich gesorgt, beginnend mit vollwertiger Babykost und Kindernahrung bis hin zu verschiedenen Spezialitäten. Da gibt es Vollkornbrote, köstliches Feingebäck und Honigkuchen aus Holland, Brotaufstriche, Honig aus Korsika, Pinienhonig, Gewürze aus Spanien, Oliven-Tomatensossen für einen Teller Spaghetti aus Italien, Tee aus dem Himalaya-Hochland unter Aufsicht der «Vereinigung schweizerischer biologischer Landbau-Organisationen», ausgezeichnete französische Weine aus biologischem Anbau, Ingwer-Fruchtweine aus Spanien, Dinkelbier, Vollrohrzucker aus Mauritius, Ahornsirup aus Kanada, Gesundheitskost für Diabetiker und für jene, die glutenfreie Nahrung benötigen. Mit einem Wort: Ein Eldorado für «Schlemmer» der biologischen Vollwertküche.

Kaffeepause in Halle 5

Vom Rundgang etwas müde, hatten wir das Bedürfnis, uns irgendwo hinzusetzen und ein wenig zu rasten. In dem zum gemütlichen Kaffeehäuschen adaptierten Stand, mit runden Tischchen und aufmerksamer Bewirtung, fanden wir noch einen freien Platz. Wir waren zugleich auf heimatlichem Boden der «BIOFORCE» und schenkten uns den bereits zur Legende gewordenen «BAMBU-Kaffee» ein und knabberten dazu die köstlichen Johannisbrotkekse; selbstverständlich für jeden Besucher alles kostenlos. Den Bambukaffee aus Getreide und Früchten können Sie auf verschiedene Weise zubereiten. In Wien ist dies zur Pflege der Gastlichkeit schon zur Tradition geworden.

Frau Edda Scherer, die an diesem Stand freundlich Auskünfte gab, schrieb uns ein Rezept auf, wie man den «Arabischen Kaffee» zubereitet.

Und so können Sie es machen:

«1 Teelöffel BAMBU auf eine Tasse heisses Wasser; etwas Vollrohzucker;
Milch oder Sahne.
Darüber eine Gewürzmischung aus:
1 Portion Vanillezucker; die gleiche Menge Zimt und eine Messerspitze gemahlenen Ingwer».

Damit haben Sie Ihren Gästen zur Abwechslung einmal etwas ganz anderes serviert!

Gleich daneben konnte jeder – wie es bei solchen Ausstellungen üblich ist – die Gesundheitsbücher von Dr. h. c. A. Vogel erstehen und auch biologische Körperpflegemittel und Reformhausprodukte kaufen.

Als Mitbringsel von der Messe befand sich darunter ein geschmackvolles Döschen mit einer Echinaceablüte (der von Dr. h. c. A. Vogel in Europa bekanntgemachten Heilpflanze) auf schwarzem Grund.

Erholsamer Schlaf ist Gold wert

Neben einem der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen, der Nahrung, benötigen wir einen weiteren Grundstein, um gesund zu bleiben. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf, der tiefsten Erholung für Psyche und Körper. Und da man bekanntlich so schläft wie man sich bettet, kann uns eine naturbelassene Gesundheitsmatratze helfen, den erholsamen Schlaf zu finden. Die ursprünglichen bäuerlichen Strohsäcke ersetzt heute eine Strohkernmatratze, und dies mit gutem Grund. Roggenstroh hat die Eigenschaft, Feuchtigkeit aufzunehmen und tagsüber wieder abzugeben. Als Auflage dient Schafschurwolle. Zur Wahl stehen noch andere Matratzen aus reiner Schurwolle bis zu Kombinationen verschiedener Lagen aus Rosshaar, Kapok, Kokosfasern und Latex. Das Innenleben solcher Matratzen wird dem Besucher im Querschnitt anschaulich demonstriert.

Und da man etwas zum Zudecken braucht, um nachts nicht zu frieren, wartet die Natur mit Luxus auf. Je nach Ansprüchen können Sie sich sogar in zarte Decken aus Cashmere und Seide kuscheln.

Die gesundheitsgerechte Bekleidung

Eine Gesundheitsausstellung ist keine Modeschau, gibt jedoch einen Überblick über schadstoffreie Bekleidung. Davon profitieren vor allem die Allergiker.

In dem reichhaltigen Angebot fanden wir eine gelungene Symbiose von Mode und Gesundheit, naturbelassen oder in farbenfrohen Dessins.

Die Tatsache, dass keine Kunstfasern, keine chemischen Zusätze bei der Verarbeitung naturbelassener Rohstoffe verwendet werden und kein chemischer Färbungsvorgang die Natürlichkeit belastet, machen solche Textilien zu dem, was sie seit jeher sein sollten: Ein wärmendes, aber auch atmungsaktives Kleidungsstück.

Der willkommene Kurgast

Viele namhafte Kurorte warben mit vorbildlichem Informationsmaterial um die Gunst der Gäste. Kurbegleitende Aktivitäten und kreative Freizeitgestaltung standen auf dem Programm. Trinkproben mineralhaltiger Heilwasser ermunterten den Besucher, solche Trinkkuren auch zu Hause durchzuführen.

In Bad Rappenau gibt es seit über einem Jahrzehnt eine wirksame Methode zur Behandlung der Psoriasis, die auch bei Neurodermitis anwendbar ist, nämlich die Sole-Photo-Therapie.

Der Thermalstollen von Badgastein im ursprünglichen Erzgebiet der Alpen bietet ideale Bedingungen, die therapeutisch genutzt werden. Die wichtigsten Indikationen der Thermalstollenkur sind: Chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew, degenerative rheumatische Erkrankungen, Sklerodermie, Bronchialasthma und periphere Durchblutungsstörungen.

Im Bergwerksstollen in Aalen-Wasseralfingen befindet sich ebenfalls eine Therapiestation für die Behandlung von Patienten mit Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Pseudokrupp bei Kleinkindern, Neurodermitis und Heuschnupfen. Warme Mineral-Heilquellen eignen sich hin-gegen für die Behandlung von chronisch-rheumatischen Erkrankungen und Abnutzungserscheinungen, z.B. der Arthrose.

Wer sich informiert, lebt gesünder

Auf gesundheitliche Aufklärung wird heute Wert gelegt. Im eigenen Interesse informieren Sie sich über alles, was mit Ihrem Wohlbefinden zusammenhängt. Ausstellungen über Gesundheit sind deshalb von praktischem Wert. Immer wieder entdeckt man Neues und Brauchbares, um weitere Fortschritte auf dem Weg «Zurück zur Natur» und damit zur seelischen und körperlichen Gesundheit zu machen. (WG)