

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

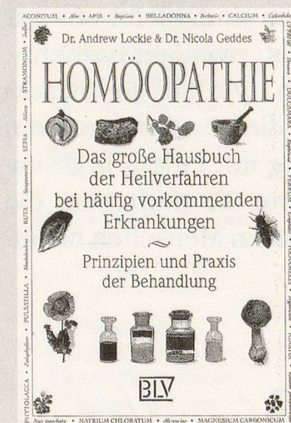
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

BUCHTIP

## Ein illustriertes Hausbuch der Homöopathie

Sind Sie ein Lachesis-Typ? Ein Pulsatilla- oder ein Sulfur-Typ? Eine Sepia-Dame oder eher einer vom Schlag Arsenicum-Album – dünn und zart, blass, leicht errötend und etwas unruhig? Die Homöopathie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit. Ebenso wichtig wie Krankheitssymptome sind die – nach Typen geordnete – Konstitution und das Temperament. Begründet wurde die Homöopathie vor 200 Jahren vom Deutschen Samuel Hahnemann, und Bücher über dieses natürliche Heilverfahren gibt es inzwischen wie Sand am Meer, gute und weniger gute.

Zu den guten, ja sehr guten zählt das Buch «Homöopathie» des englischen Autorenteamts Andrew Lockie und Nicola Geddes. Es besticht zunächst durch eine hervorragende optische Gestaltung mit vielen Farbfotos, die sofort zum Blättern und Verweilen einladen. Darüber hinaus entpuppt es sich als fundiertes Werk, das die Homöopathie, ihre Geschichte, Wegbereiter und Methode übersichtlich und anschaulich darlegt. Laien können sich mit diesem schönen Buch erste, Interessierte zweite und Fachleute gut und gerne dritte Kenntnisse verschaffen.



«Homöopathie. Das grosse Hausbuch der Heilverfahren bei häufig vorkommenden Erkrankungen», Dr. Andrew Lockie & Dr. Nicola Geddes, 239 S., BLV Verlag, München - Wien - Zürich, sFr. 62.- / DM 68.-- • CU

## Wieviel Vitamin C?

Linus C. Pauling (1901 - 1994), Nobelpreisträger und Freund Alfred Vogels, war überzeugt, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) zellverjüngend, abwehrstärkend und lebensverlängernd wirkt. Zum Schutz vor Krebskrankheiten nahm er selbst dieses Vitamin gleich grammweise zu sich – was den Widerspruch der Fachwelt hervorrief, weil die Frage, wieviel Vitamin C der Körper aufnehmen kann, umstritten war. Sie ist es bis heute geblieben: Wurden bisher in der Regel 75 Milligramm pro Tag empfohlen (was etwa zwei Orangen entspricht), so sollen es neueren Studien an männlichen Versuchspersonen zufolge 200 mg sein. Dosen bis 1000 mg gelten (für Männer) als unschädlich. Bei Beginn einer Infektion ist ein zusätzlicher Vitamin C-Stoss hilfreich, z.B. mit dem natürlichen Bio-C von Bioforce.

Erwiesen ist zweifelsfrei, dass Vitamin C für viele Körperprozesse grundsätzlich unabdingbar ist. Es ist in Früchten und Gemüse (z.B. Sauerkraut) und einer ganzen Reihe von A.Vogel-Produkten enthalten. Man sollte darauf achten, sich die ganze Herbst-/Winterzeit über ausreichend mit Vitamin C zu versorgen.

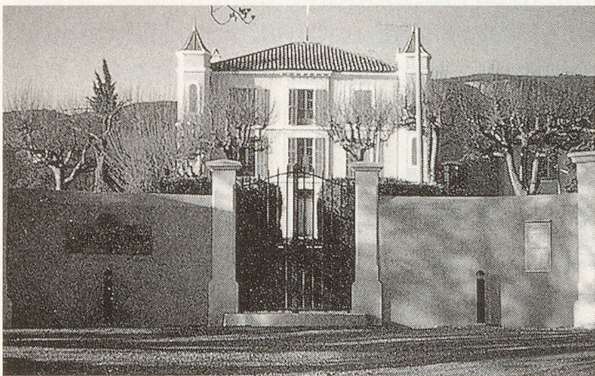
## Basler Stadt-Ökolehrpfad

Die Stadt Basel ist um eine Attraktion reicher: den Ökolehrpfad. Er soll für den «Lebensraum Stadt» sensibilisieren, und das nicht durch Fachwissen, sondern mit einem Einblick in den komplexen städtischen Lebensraum. Dieses komplizierte Ökosystem bewohnen Menschen, Tiere und Pflanzen gemeinsam – Stadt und Natur müssen sich, so erfährt man auf diesem Rundgang, keineswegs zwangsläufig ausschliessen. Für den rund 1,5 km langen Spazierweg benötigt man etwa 90 Minuten. An den einzelnen Stationen erfährt man Wissenswertes über das Klima, den Wasserhaushalt, die Böden sowie die Tier- und Pflanzenwelt.

Weitere Informationen und die kostenlose Broschüre «Lebensraum Stadt» sind erhältlich beim Verkehrsbüro der Stadt Basel, Telefon CH 061/261 50 50.

## (Bio-)Weinwochen

Das biologische Weingut Château Duvivier in der Provence organisiert im November sogenannte Weinwochen. Im Mittelpunkt stehen Exkursionen zu Bio-Winzern und ein Weinseminar. Hinter dem 1990 erworbenen Château Duvivier steht der bekannte Biowein-Anbieter Delinat AG. Weitere Informationen bei: *Château Duvivier AG, Frau Unterricker, CH 9410 Heiden, Tel. CH 071/891 22 91.*



## Trinken Sie genug Wasser – auch ohne Durst

Der eine oder andere Zeitgenosse mag es hin und wieder ahnen: Auf das menschliche Gehirn ist nicht immer Verlass. Wenn unsere Instinkte zum Beispiel Durst signalisieren, dann besitzt der Körper bereits ein erhebliches Flüssigkeitsmanko – bei Sportlern genauso wie bei Spaziergängern. Man sollte es sich zum Prinzip machen, täglich genügend Wasser (mindestens 1,2 – 1,5 Liter) zu sich zu nehmen, selbst dann, wenn man keinen Durst spürt. Flüssigkeitsmangel kann die Leistungsfähigkeit einschränken und, etwa bei Personen, die zu Nierensteinen neigen, gefährliche Folgen haben.

## Weltweiter Biocodex

*Codex Alimentarius* heisst der Biocodex, nach dem biologisch produzierte Nahrungsmittel weltweit nach einem identischen System deklariert werden sollen. International geltende Richtlinien dafür arbeiten die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Landwirtschaftsorganisation (FAO), beides Organe

der UNO, aus. Der Codex soll sämtliche Lebensmittelbereiche, (Bio-)Produktion, Verarbeitung und Handel umfassen. Dieser im Rahmen des GATT sowie der WTO (World Trade Organisation) wichtige Codex dürfte 1997 verabschiedet werden – sofern er bis dann alle Vernehmlassungshürden überwunden hat.

## Sind Impfungen für Allergien verantwortlich?

Der seit einigen Jahrzehnten beobachtete Anstieg von allergischen Krankheiten in den Industrieländern könnte darauf zurückzuführen sein, dass immer weniger Kinder immer weniger Infektionskrankheiten durchmachen. Ob durchgemachte Kinderkrankheiten tatsächlich Allergien vorbeugen? Ein britisches Forschungsteam hat diese Hypothese in Westafrika zumindest in bezug auf die Masern untermauern können. Sollte sich die Vermutung auch bei anderen Krankheiten als richtig erweisen, so wäre es zweifellos ein gewichtiges Argument gegen Kinderimpfungen. Zumindest müssten Impf- und Allergierisiken grundsätzlich neu überdacht werden.

## Lyrik statt Klinik

Nicht klinische Daten, flackernde Röntgenbilder und das mäusisch-heisere Fiepen von elektronischen Geräten, sondern – Lyrik, Welterhellung, Welterklärung. Das scheint jedenfalls Dr. Horowitz' Rezept zu sein. Besagter Infektiologe aus Valhalla (!), New York, setzt auf ganzheitliche Fortbildung seines 13köpfigen Ärzteteams und berichtete kürzlich in der renommierten Zeitschrift *The Lancet* über einen entsprechenden Modellversuch. Zwanzig Minuten der täglich einhalbstündigen Dienstbesprechungen widmete sein Ärzteteam der Diskussion von Gedichten und sprach statt über «Fälle» über Leben und Tod, Einsamkeit und Krankheit in Literatur und Wirklichkeit. Ergebnis des Versuchs: Bessere «Chemie» unter den Ärzten und mehr Rücksichtnahme auf die Gefühle der Patienten. – Nachahmenswert.