

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 4: Auf's Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen  
**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.](#)

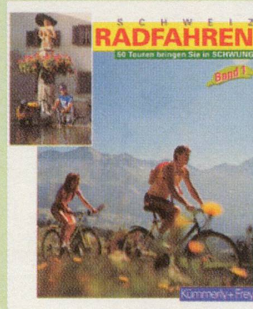
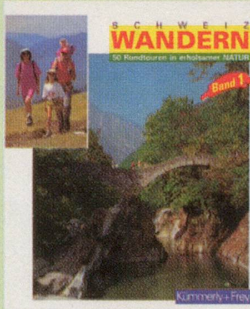
**Download PDF:** 19.10.2024

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

## Herzenslust und Wadenkraft

Wanderungen, die Sie auf Trab, und Radtouren, die Sie in Schwung bringen – dazu will der Buchtip im April anregen. Der Frühling ist da, und er lädt dazu ein, die Umgebung, ob ganz in der Nähe oder eher in der Ferne, neu zu entdecken. Wie könnte das schöner und gesünder geschehen, als beim Wandern oder Radfahren in der freien Natur?

Dazu sind im Verlag Kümmerli + Frey zwei Ordner mit je 50 Wander- sowie ein Ordner mit 50 Radrouten erschienen. Darin findet garantiert jede und jeder ein reizvolles Ausflugsziel. Quer durch die Schweiz geht die Reise, durch alle Landesteile kann man marschieren, über Pässe und rund um viele Seen strampeln – je nach Herzenslust und Wadenkraft. Je ein Beispiel eines



Wandertips, den wir den beiden Wander-Ordern entnommen haben, finden Sie übrigens auf der Seite 22 der «GN» vom Dezember 1996, vom Januar 1997 sowie im jetzigen Heft. Jede Wan-

der- und Radtour wird in den Ordnern mit Bild und Text auf vier Seiten im Format A5 vorgestellt und eingehend erläutert. Enthalten sind wertvolle Hinweise auf landschaftliche, kulturelle und historische Eigenarten, genaue Landkarten sowie detaillierte Wegbeschreibungen.

• «Schweiz Wandern. 50 Rundtouren in erholsamer Natur», Band 1 + 2; «Schweiz Radfahren. 50 Touren bringen Sie in Schwung», Band 1. Alle drei Ordner sind im Verlag Kümmerli + Frey, Bern, erschienen. Der Preis pro Ordner beträgt sFr./DM 39.80. • CU

## «Das Tier im Recht»

Tiere sind im heutigen Recht den «Sachen» gleichgestellt. Das hat verschiedene Konsequenzen, unter anderem die, dass ein Tierhalter bei Unfällen, die durch einen Dritten verschuldet wurden, die Tierarztkosten dann selber zahlen muss, wenn sie den Anschaffungspreis des Tieres übersteigen. Daran stossen sich begreiflicherweise viele Tierbesitzer. Der Umstand entspricht auch gemäss Antoine F. Goetschel, dem Geschäftsführer der kürzlich gegründeten «Stiftung für das Tier im Recht», weder dem heutigen Empfinden noch dem Wert eines Tieres als einzigartigem Lebewesen und treuem Freund. Die Stiftung unterstützt und fördert die Anwendung und Weiterentwicklung von Recht und Ethik zum Schutz der Tiere und in der Mensch-Tier-Beziehung.

Weitere Informationen: «Stiftung für das Tier im Recht», Spitalgasse 9, Postfach 6164, 3001 Bern, Tel. CH 031/311 40 45.

## Ferien für Asthmatiker

DAS BAND, die Selbsthilfeorganisation der Asthmatiker, bietet Erwachsenen mit Asthma, Bronchitis und Lungenemphysem begleitete Ferien an. Sechs Ferienorte wurden aufgrund ihrer klimatisch günstigen Bedingungen ausgewählt. Es handelt sich um Davos, Villeneuve, Sestri Levante (I), Pertisau am Achensee (A), Reuthe (A), Kreta und Zypern.

Voraussetzung für die Teilnahme ist Reisefähigkeit. Ziel ist es, die Eigeninitiative der Teilnehmenden zu wecken. Die Feriengruppen werden von erfahrenen Krankenschwestern begleitet. Auch dafür, dass medizinische Einrichtungen, falls nötig, erreichbar sind, ist gesorgt. Zwei Ferienwochen sind ab sFr. 1200.- pro Person erhältlich.

Weitere Informationen: DAS BAND - Selbsthilfe der Asthmatiker, Abt. Ferien, Gryphenhübeliweg 40, Postfach, CH 3006 Bern 6, Tel. CH 031/351 42 70

## «Milchmixereien»



Die Milch besitzt Freund und Feind. Zweifel daran, ob sie nur gesund und sonst nichts ist, lassen sich nicht in jedem Fall gänzlich zerstreuen. An einer Gewissheit ist indessen nicht zu rütteln: Mit Milch lassen sich köstliche Drinks herstellen. Milchdrinks sind zudem schnell zubereitete Energie- und Nährstofflieferanten (Kalzi-

um!). Welche Vielfalt an Getränken mit Milch hergestellt werden können, zeigt eine Broschüre des Zentralverbandes schweizerischer Milchproduzenten (ZVSM). *Ein Tip daraus:* Man nehme 2 dl (200 ml) Milch, 1/2 EL Kräuter gehackt (Schnittlauch, Dill, Estragon), 2 EL Orangensaft, 1 TL Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer, mixe das Ganze - fertig ist der exquisite Kräuterdrink.

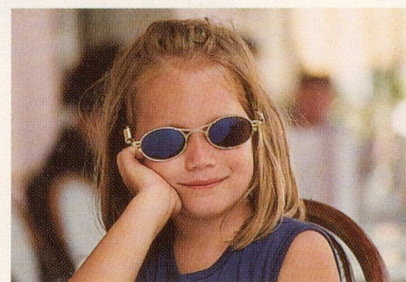
*Die Broschüre «Milchmixereien» ist in deutsch, französisch und italienisch kostenlos erhältlich beim ZVSM, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Tel. CH 031/35 95 728.*

## Megadosen sind sinnlos

Vitaminpillen ersetzen die vollwertige Ernährung nicht. Wer sich vollwertig ernährt, bewegt sich mehr, isst ausgewogener, lebt gesünder und ist normalerweise auf zusätzliche Vitamine nicht angewiesen. Anders sieht es z.B. bei Schwangeren, Stillenden und alten Menschen aus. Aus verschiedenen Gründen kann ihre Ernährung nicht immer den gesamten Vitamin- und Mineralstoffbedarf decken. Auch hier sollte man zunächst und zuerst an eine Ernährungsumstellung denken, bevor man regelmässig hohe Vitamindosen als Ergänzung zu einer ungenügenden oder falschen Ernährung einnimmt. Wenn die Ernährung die Defizite z.B. an Spurenelementen, Kalzium usw. weiterhin nicht deckt, bewirken nämlich auch Vitamin-Megadosen nichts - die Defizite bleiben.

## Öko-Mode für Kinder

Spätestens wenn (Klein-)Kinder unter Allergien oder Neurodermitis leiden, fragen sich besorgte Eltern, ob es nicht Alternativen zu herkömmlichen Stoffen gibt. Es gibt sie - auch wenn sie ein bisschen ein Schattendasein fristen. Ein Versandhandel, der sich besonders auf Öko-Mode für Kinder spezialisiert hat, ist der «Kinderbaum» in Edenkoben (D). Öko-Kinderkleider bieten auch verschiedene andere Versandhäuser an. Besonders bei Unterwäsche, Schlafanzügen, T-Shirts, also überall dort, wo das Material die Haut direkt berührt, lohnt es sich, die keineswegs partout teurere und genau so «coole» Alternative einmal genauer zu prüfen.



*Einige Adressen:* • «Kinderbaum», I. Brengel, D 67480 Edenkoben, Tel. D 06323/380263 • Köppel Versandhaus für biol. Produkte, CH 9464 Rütli, Tel. CH 071/766 16 25 • Hess Naturtextilien GmbH, CH 4938 Robrbach, Tel. CH 062/916 20 20.

## Halber Schlaf ...

... ermüdet am meisten. Wer eine ganze Nacht durchfeiert oder -arbeitet, fühlt sich nachher besser als jemand, der fünf Stunden geschlafen hat. Dies fanden Psychologen an der Bradley-Universität in Illinois/USA heraus. Wer fünf Stunden geschlafen hatte, schnitt am andern Morgen in Intelligenz- und Geschicklichkeitstests nur noch zufriedenstellend ab, während Denksportleistungen schon stark nachgelassen hatten. Am empfindlichsten reagierte das Stimmungsbarometer: es sank auf einen Tiefpunkt. Anders verhielt es sich bei Personen, die 45 Stunden oder länger ohne Schlaf geblieben waren: Sie lagen sowohl stimmungs- als auch leistungsmässig näher bei denen, die eine ganze Nacht durchgeschlafen haben, als bei den zerknitterten Fünf-Stunden-Schläfern.