Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 8: 70 Jahre GN : ein Blick zurück, ein Fest und neue Ziele

Vorwort: Editorial

Autor: Zehnder, Ingrid

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

INHALT

4 Der Natur auf der Spur

6 Thema des Monats
Ein Kleinod in Graubünden: Der Schweizer Nationalpark

14 70 Jahre GN
Ein Streifzug durch die Geschichte und ein Blick auf neue Herausforderungen

20 Jubiläums-Wettbewerb
Tolle Preise zu gewinnen

22 Jubiläumsfest
«Gesundheit aktiv erleben»: Das Programm zum Fest

23 Bild des Monats
Rose

24 Serie Hormone
Die Hormone der Bauchspeicheldrüse

26 Pflanzenporträt
Sonnenkind Mais

30 Baumporträt
Die Eiche

32 Auf dem Speiseplan
Stachelbeeren

33 Leserforum
Erfahrungsberichte zu verschiedenen Themen

36 Blick in die Welt
Kneipp-Woche in Bad Wörishofen

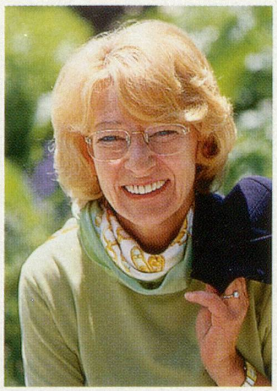
Herzlich willkommen am Samstag, 21. August!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Siebzig Jahre. Ein schönes Alter. Für eine Zeitschrift ein erstaunlich hohes Alter.

Und das bei einem ebenso einfachen wie komplexen Thema: ganzheitliche Gesundheit.

Und das bei vielfältigster Konkurrenz: keine Frauenzeitschrift, keine Familienillustrierte, kein politisches Magazin kommt heute ohne Gesundheitsthemen aus.



Und das ohne eine Lobby, einen Verein, eine Krankenkasse, ein finanzstarkes Verlagshaus oder ein hochkarätiges Anzeigenvolumen im Rücken.

Und das ohne Promis, Klatsch und Sensationen.

Siebzig Jahre. Ein phantastisches Alter. Wir sind stolz und dankbar, dass mündige, kluge und neugierige Leser uns diesen Erfolg ermöglicht haben.

Naturnahes Leben, Vorbeugung, Selbstverantwortung – das waren die grossen Themen unseres Gründers. Nach einer so langen Zeit stellt sich die kritische (und selbstkritische) Frage: Was hat die Information, die Aufklärung genützt, ist nicht alles beim Alten geblieben? Sind nicht Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten nach wie vor die häufigsten Todesursachen? Sind nicht auch andere, durch falsche Ernährung, Genussgifte und Bewegungsmangel verursachte Erkrankungen auf dem Vormarsch? Oder ist es gar noch schlimmer geworden? Auf der einen Seite werden wir mit einer nie dagewesenen High-Tech-Medizin konfrontiert, auf der anderen Seite mit einer Unzahl dubiosester Heilsanpreisungen. Wir leben im Schlaraffenland, und doch mangelt es uns an fast allem, was Seele und Körper zur Gesunderhaltung brauchen. Einerseits sehen wir uns mit Lebensmitteln konfrontiert, deren Basis Tierfutter mit vergiftetem Altöl, Medikamenten und Hormonen ist, andererseits stehen wir vor einem Nahrungssortiment, künstlich aufgepeppt mit Vitaminen, Mineralien, Enzymen und Bakterien.

Benehmen wir uns wie der Rufer in der Wüste? Macht die ganze Schreiberei überhaupt Sinn? Meine Antwort ist (ein leises) «Ja». Denn vieles hat sich auch zum Guten verändert. Die Menschen sind kritischer, bewusster und auch einsichtiger geworden. Wo immer sie eine gute Alternative sind, werden Pflanzenheilmittel und naturheilkundliche Therapien bevorzugt. Bio-Landbau-Produkte sind gefragt wie nie zuvor, der Fleischkonsum geht allenthalben zurück,

gentechnisch veränderte Organismen haben auf unserem Lebensmittelmarkt keine Chance. Das Wissen um die Gesundheitsvorsorge ist zum Allgemeingut geworden – wenn auch Theorie und Praxis nicht immer Hand in Hand gehen.

Wir alle befinden uns in dem Spannungsfeld zwischen Wort und Tat, Handlung und Unterlassung, Engagement und Resignation. Niemand hat die Weisheit gepachtet. Wir sind uns bewusst, dass die Erkenntnisse von heute die Irrtümer von morgen sein können – und umgekehrt.

Trotzdem werden wir das, was wir über unser Hauptthema «ganzheitliche Gesundheit» wissen und erfahren, so einfach wie möglich und so komplex wie nötig darstellen. Mit allem Engagement und aller uns zur Verfügung stehenden «Weisheit» werden wir Herz und Verstand einsetzen, um im Dialog mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, konkrete Hilfe, Denkanstösse und viel Information anzubieten.

Anlässlich des tollen Jubiläums gilt unser Dank allen (meist langjährigen) Abonnentinnen und Abonnenten, denn ohne sie wären wir nichts.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder

Mehr Folsäure im Brot

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass eine bessere Versorgung mit dem Vitamin Folsäure nicht nur Neuralrohrdefekte («offener Rücken») bei Neugeborenen wirksam reduziert, sondern auch bei chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und bei Krebs eine vorbeugende Wirkung aufweist, hat die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) veranlasst, sich für einen (höheren) Zusatz von Folsäure in Getreideprodukten einzusetzen.

BUCHTIPP

Zeitgemäss & altbewährt

Seit es Menschen gibt, hat sich ihr Organismus nur wenig geändert, doch die Lebensbedingungen haben sich radikal gewandelt. Mit dieser Vorgabe schauen die Autoren zurück und prüfen, welche Verhaltensweisen der Vorfahren in unseren modernen Alltag integriert werden können. «Wenn wir dazu einladen», so die beiden Autoren, «von unseren Vorfahren zu lernen, so wollen wir nicht das Rad der Geschichte zurückdrehen. Wir möchten jedoch dort, wo die Entwicklung der Kultur und Zivilisation auch Probleme und Leid gebracht hat, wenigstens punktuell und auf den Einzelnen bezogen Denkanstösse geben und Veränderungsmöglichkeiten aufzeigen.»

Hinter dem ungewohnten Ansatz verbirgt sich ein interessantes und informatives Gesundheitsbuch zu Themen wie Schlaf, Atmung, Stress, Gelenkleiden, Übergewicht und Ernährung. Dr. med. Frank Balmer, Internist aus Basel, und Dr. Hans-Peter Studer, Gesundheitsökonom und stv. Chefredaktor «für uns – vita sana», sammelten eine Fülle interessanter Fakten und Beispiele und leiten daraus Ratschläge für gesundheitsbewusste, die Lebensfreude fördernde Verhaltensweisen ab. Das Buch geht aber auch der Sinnfrage nach und motiviert dazu, über die Beziehung zur Natur, die bewusste Pflege der sozialen Kontakte und das Thema Leben und Tod nachzudenken. Die vielfältigen Tipps und Anregungen werden durch Hinweise auf Beratungsmöglichkeiten und Literaturangaben ergänzt.

Frank Balmer/Hans-Peter Studer: Lieber leben wie die Steinzeitsammler? Altbewährte Gesundheitstipps für den modernen Wohlstandsmenschen. 154 Seiten, mit vielen Abbildungen und Tabellen, 1999, Verlag AAMI, Breganzona, Fr. 19.80/ DM 20.60/ ATS 151.10 ISBN 3-9520820-1-5 • *IZR*