

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 8: Lebenswertes Alter

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: 02.04.2025

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

Nervengift im Haushalt-Schrank

Die handlichen Sprays gegen Mücken, Käfer und andere lästige Insekten enthalten meist Nervengifte, sind also alles andere als harmlos. Giftfreie Methoden oder allenfalls Köderdosen sind im Haushalt vorzuziehen. Orientierungshilfe bietet die WWF-Abteilung Konsum und Umwelt in ihrem neuesten Bulletin mit einem Insektizid-Test.

65 Insektizide wurden aufgrund der Inhaltsstoffe beurteilt: Empfehlenswert sind danach giftfreie Mittel wie Leimfallen oder Pflanzenblüten, ätherische Öle und Zedernhölzer mit Abwehr-Düften; weniger empfehlenswert sind Köderdosen, welche problematische Wirkstoffe enthalten; nicht empfehlenswert sind alle Mittel, bei denen die problematischen Wirkstoffe in die Raumluft gelangen, nämlich Sprays, Elektro-Verdampfer, Mottenpapiere usw. Dank starker Verdünnung sind die meisten dieser bedenklichen Mittel giftklassefrei oder in die niedrigste Giftklasse 5s eingeteilt und können in Selbstbedienung – ohne Beratung – gekauft werden. Diese leichte Erhältlichkeit täuscht darüber hinweg, dass es sich oft um potente Nervengifte handelt, die nicht nur Insekten töten, sondern auch dem Anwender oder der Anwenderin schaden können. Schleimhautreizungen, Kopfschmerzen, Übelkeit und Durchfall können auch bei sachgemässer Anwendung auftreten. Allergiker und Allergikerinnen riskieren gar eine Schockwirkung.

Die toxikologisch bedenklichsten Wirkstoffe, die Phosphorsäureester und Carbamate, werden heute zwar durch die akut weniger giftigen synthetischen Pyrethroide abgelöst. Doch sind auch diese Stoffe nicht harmlos. Gelangen sie direkt ins Blut, zum Beispiel durch Einatmen oder über verletzte Haut, können sie Nervenschädigungen bewirken oder Allergien auslösen. WWF warnt aber auch vor Grossmutter's Mottenkugeln, die sehr giftig und besonders für Kinder sehr gefährlich sind. Wer Umwelt und Gesundheit schonen will, sollte



Lavendel, in Säckchen verpackt, ist eines der bewährtesten alten Hausmittelchen gegen Motten und schlechten Geruch.

vielmehr einem grossen Insektenbefall vorbeugen: Reinigen, Fugen dichten, Fenstergitter montieren, Duftstoffe einsetzen, regelmässig heikle Stellen kontrollieren.

Das Bulletin kann bestellt werden beim WWF, Konsum & Umwelt, Test, Postfach, 8037 Zürich. (Bitte Fr. 3.– in Marken und ein frankiertes Antwortcouvert B5 beilegen.)

Fastenwanderungen

Seit über sieben Jahren breitet sich die Idee des Fastenwanderns immer mehr aus. Bei den einwöchigen Touren in den schönsten Gebieten Europas wird nichts gegessen, sondern lediglich Wasser, Tee und Gemüsebrühe getrunken. Trotzdem bedeutet Fastenwandern nicht Selbstquälerei. Das Gegenteil ist der Fall: Die Teilnehmer haben kein Hungergefühl, fühlen sich wohl und sind erstaunlich leistungsstark. Im Fastenwandern sind verschiedene Heilungsmöglichkeiten miteinander vereint: Fasten, Bewegung, Aufenthalt an der frischen

Luft und das unmittelbare Naturerlebnis, verbunden mit einer wunderbaren Gruppenerfahrung. Fastenwandern ist für Gesunde einfacher und erfolversprechender als jede Diät. Begleitet wird das Fasten von besinnlichen Übungen. Ein wichtiges Thema ist die Ernährung nach dem Fasten.

Aus der Reiseorganisation erzielte Überschüsse sollen 1992 in die Hilfe für chemiegeschädigte Kinder der ehemaligen DDR gehen.

Informationen erteilen der Fasten-Wanderverein e.V., D-2152 Horneburg, Tel. (0049) 04163-2539 oder die Redaktion.

BUCHTIP

Getreide – Geschichte und Zubereitung



Hunderttausende von Jahren lebten die Menschen als Jäger und Sammler. Erst vor einigen Jahrtausenden hörten sie auf, hinter ihrer Nahrung herzuwandern und wurden zu

sesshaften Ackerbauern. Über diese Entwicklung, die Kulturgeschichte des Getreides und die Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren berichtet dieses Buch. Dazu informiert es über die sieben Getreidearten und zeigt, was sie für unsere Ernährung und Gesundheit bedeuten oder bedeuten könnten, wenn sie wieder so wie einst in unserer Küche verwendet würden: als Vollkorn.

Dass vollwertiges Essen nicht nur gesund ist, sondern zugleich auch Genuss und Lebensfreude vermittelt, beweist der folgende Rezeptteil.

Getreide, Jacqueline Fessel/Margrit Sulzberger, 120 Seiten, 51 Farbbilder, Fr. 28.– ISBN 3-85502-441-3, AT Verlag Aarau

Ein Hirninfarkt kommt selten ohne Warnung

Einen eingeschlafenen Arm hat jeder Mensch schon einmal gehabt. Ursache ist eine Durchblutungsstörung. Sie entsteht am häufigsten dadurch, dass man im Schlaf ungünstig auf dem Arm gelegen hat. Eine solche kurzzeitige Lähmung kann jedoch auch ohne äusseren Grund auftreten. Und das ist dann für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren ein ernst zu nehmendes Warnzeichen. Denn mit solchen Symptomen kann sich ein Schlaganfall ankündigen, der durch Lähmungen und starke Bewusstseinsstörungen zur Invalidität führen kann.

Andere Vorboten für einen Hirninfarkt: vorübergehende Blindheit auf einem Auge, Gefühllosigkeit auf einer Körperseite oder starke Sprachschwierigkeiten.

«Solche Symptome sind typisch für eine Gefässverengung im Bereich der Halsschlagadern», erläutert Professor Dr. Hans Christoph Diener, Direktor der Poliklinik für Neurologie der Universität Essen. Nach seiner Erfahrung haben Patienten oft auch mehrere dieser Störungen auf einmal.

Viele Patienten nehmen die Warnzeichen nicht ernst. Denn die Symptome gehen sehr schnell vorüber. «Sie werden deshalb auch flüchtige Attacken genannt. In den meisten Fällen dauern sie nur wenige Minuten», erklärt Hans Christoph Diener, «manche sogar nur einige Sekunden.» Danach fühlt sich der Patient normalerweise wieder wie vorher. Doch das ist oft nur die Ruhe vor dem Sturm. «Etwa jeder zweite mit einem Schlaganfall hat zuvor solche Warnsymptome gehabt», schätzt der Essener Neurologe.

Die beschriebenen Symptome sind ein erster Anhaltspunkt für ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Diener rät, in jedem Fall nach bestimmten Risikofaktoren für den Hirninfarkt zu suchen: «Wir haben Hinweise darauf, dass jemand ein vermindertes Schlaganfallrisiko hat, wenn er mit dem Rauchen aufhört, abspeckt oder wenn sein Blutzucker gut eingestellt ist.»