

# Seit 25 Jahren im Einsatz für

Vom «Puls-Tip» zum «Gesundheitstipp»: Hier schrieb die Zeitschrift Geschichte

Umweltgifte, riskante Pillen oder unnötige Therapien – der Gesundheitstipp greift seit der Erstaussgabe im März 1994 brisante Themen auf. Einige Beispiele.

## 1996: Riskante Hormone in den Wechseljahren



Fast jede Frau schluckte 1996 Hormone – von den Wechseljahren bis ans Ende ihres Lebens. Ärzte versprachen starke

Knochen und Schutz fürs Herz. Als eine der ersten Zeitschriften berichtete der Puls-Tip in der Dezemberausgabe auch über die Gefahren: «Das Risiko für Brustkrebs kann sich erhöhen», warnten Experten. Wenige Jahre später wurden die Befürchtungen wahr. Forscher mussten Studien abbrechen, weil Frauen wegen der Hormone Brustkrebs und Herzinfarkt bekamen.

**Die Folgen:** Heute verschreiben Ärzte Hormonpillen nur bei sehr starken Wechseljahrenbeschwerden – für kurze Zeit und in geringer Menge.

## 1998: Die Misserfolge der Mammografie



Ärzte forderten, dass alle Frauen regelmässig die Brüste röntgen lassen, um Krebs frühzeitig zu erkennen.

Doch 1998 kritisierten Fachleute die Massentests in der Juni-/Juli-Ausgabe des Puls-Tip als «Panikmache». Mammografien würden zu oft falschen Alarm auslösen. Das verängstige Frauen und führe zu unnötigen Eingriffen. Mehr noch: Auch der Nutzen sei fraglich, wie der Puls-Tip in der Ausgabe vom Mai 2000 nachdoppelte. Ärzte würden ihn als viel zu positiv darstellen.

**Die Folgen:** Bis heute wiesen Befürworter nicht nach, dass Mammografieprogramme mehr nützen als schaden. Viele Kantone verzichten deshalb darauf. Auch das Expertengremium «Swiss Medical Board» rät von den Massentests ab.

## 2005: Die Risiken von Elektromog

Experten warnten, dass Elektromog Krebs fördern kann. Der Gesundheitstipp schickte deshalb einen Baubiologen in Wohnhäuser neben Hochspannungsleitungen, um den Elektromog zu messen. Mehr als die Hälfte war so stark belastet, dass der Experte riet: «Die Bewohner sollten ausziehen.» Dies stand in der Ausgabe vom November 2005.

**Die Folgen:** Heute verlegen Stromanbieter Hochspannungsleitungen teilweise im Boden, aktuell im Fricktal. Doch noch immer sind Wohnhäuser Elektromog ausge-



März 1994 und 2019: Die älteste und die neueste Ausgabe der Zeitschrift

liefert – durch Stromleitungen der Bahn, wie der Gesundheitstipp im November 2017 berichtete.

## 2006: Giftiges Uran im Mineralwasser



In den meisten Mineralwassersorten hat es giftiges Uran. Das zeigte eine Stichprobe des Gesundheitstipp im Juni

2006. Besonders viel enthielt das Wasser «Zürcher Mineral» – fast 16 Mikrogramm. «Das ist ein extrem hoher Wert», kritisierte der deutsche Uran-Experte Ewald Schnug. Er würde das nicht trinken. Auch im Trinkwasser stecken teils bedenkliche Mengen, zum Beispiel in Berggün GR. Dies belegte die Auswertung einer Leseraktion in der Ausgabe vom November 2006. Leserinnen und Leser hatten rund 600 Wasserproben eingeschickt.

**Die Folgen:** Der Gesundheitstipp wertete die Daten aus und veröffentlichte sie als Merkblatt «Uran im Trinkwasser». Das stark

# Ihre Gesundheit



siko für Krebs, Rheuma und andere Krankheiten aufzeigen. Nicht nur die nötige Fachberatung fehlte. In der Mai-Ausgabe 2008 veröffentlichte der Gesundheitstipp die Testresultate: Sie verwirrten mehr als dass sie nützten. Gen-Fachmann Hansjakob Müller kommentierte sie damals: «Ich rate jedem, die Finger davon zu lassen.»

**Die Folgen:** Im vergangenen Jahr passte das Parlament das Gesetz über genetische Untersuchungen an. Es verbietet Firmen, im Internet Tests zu Krankheitsrisiken zu verkaufen.

## 2008: Petition gegen künstliche Farbstoffe



Für Kleinkinder sind gewisse künstliche Farbstoffe in Lebensmitteln riskant. Sie verstecken sich hinter E-Nummern. Die Stoffe machen hyperaktiv und lösen Allergien aus. Der Gesundheitstipp fand sie in fast allem, was Kindern schmeckt: in Glaces, Bonbons, Fruchtgummis und Sirup. Er lancierte in der November-Ausgabe 2008 eine Petition für ein Verbot der künstlichen Farbstoffe. 42 000 Leserinnen und Leser unterschrieben. Auch Politiker unterstützten die Petition.

**Die Folgen:** Bundesrat Pascal Couchepin nahm die Petition zwar entgegen, hielt ein Verbot aber für unnötig. Dafür reagierten die Hersteller: Sie setzen heute auf natürliche Farben. Einzig Fruchtgummis

im Offenverkauf sind noch ein Problem. Dies zeigte ein Test im Gesundheitstipp vom April 2018.

## 2009: Rodelbahnen – das Risiko fährt mit

Auf Sommer-Rodelbahnen passierten immer wieder Unfälle. Deshalb prüfte der Gesundheitstipp im Juni 2009 mit dem Tüv-Experten Matthias Geissler zehn Rodelanlagen in der Schweiz. Jede zweite wies gravierende Mängel auf. Am schlimmsten war die Rodelbahn in Filzbach GL: «Wer hier stürzt, kann sich schwer verletzen», sagte Geissler. Die Heimwehfluh-Bahn in Interlaken BE schnitt ebenfalls schlecht ab. Ein Jahr nach dem Test kam es auf der Bahn zu einem tödlichen Unfall.

**Die Folgen:** Der Kanton Glarus entzog der Rodelbahn in Filzbach 2010 die Bewilligung. Im Fall der Heimwehfluh-Bahn urteilte die Berner Justiz, dass die Betreiber am Unfall keine Schuld treffe.

## 2012: Unkrautgift Glyphosat im Essen

Glyphosat ist eines der am häufigsten eingesetzten Pestizide weltweit. Der Gesundheitstipp fand in einem Test vom Juni 2012 Rückstände des Unkrautvertilgers in Linsen aus Nordamerika. 12 von 30 Schweizer Bieren sind auch belastet (Ausgabe April 2016). Der wahrscheinlich krebserregende Stoff gelangt übers Essen in den Körper. Bei jedem zweiten Schweizer ist er im Urin

nachweisbar. Dies ergab eine weitere Stichprobe. «Das ist äusserst beunruhigend», sagten Experten.

**Die Folgen:** Glyphosat steht weltweit in der Kritik. Die EU verlängerte die Bewilligung nach langen Diskussionen für fünf Jahre. In der Schweiz sank der Verbrauch des Unkrautgifts um rund ein Drittel.

## 2017: Riskante Stoffe im Fisch



Lachs, Wolfsbarsch und auch Forellen aus Zucht seien oft mit dem Pestizid Ethoxyquin belastet,

kritisierte die Umweltschutzorganisation Greenpeace. Es gibt Hinweise, dass der Stoff Krebs erzeugt. Der Gesundheitstipp liess deshalb für die März-Ausgabe 20 Zuchtfische im Labor testen. Resultat: Das Gift steckte in 17 Produkten. Besonders viel davon enthielt norwegischer Lachs. Doch auch Forellen aus Schweizer Zucht wie zum Beispiel die Brüggli-Forellen aus Sattel SZ waren betroffen. Ethoxyquin gelangt als Konservierungsmittel des Futters in die Fische. Susanne Hagen von Fair-Fish, dem Verein für nachhaltige Fischerei, sagt: «Der Stoff gehört nicht in Lebensmittel.»

**Die Folgen:** Wenig später entschied die EU: Hersteller müssen nachweisen, dass Ethoxyquin für die Konsumenten unbedenklich ist. Sonst wird der Stoff im Fischfutter ab 2020 verboten.

Sonja Marti

Weiter auf Seite 26

belastete «Zürcher Mineral» verschwand vom Markt.

## 2008: Fragwürdige Gentests im Internet

Vor gut zehn Jahren begannen US-Firmen wie «23 and me» Gentests übers Internet zu verkaufen. Die damals 39-jährige Silvie Gamez aus Wald ZH und der 29-jährige Sven Würsch aus Beckenried NW machten für den Gesundheitstipp den Test und liessen ihr Genprofil erstellen. Die Profile sollten das Ri-



# «Macht weiter wie bisher!»

Fachleute und Prominente gratulieren dem Gesundheitstipp



KEYSTONE

«In der Schweiz sind Ärzte, Pharmafirmen und Spitäler stark miteinander verbandelt. Unabhängige Akteure wie der Gesundheitstipp sind deshalb wichtig. Ich wünsche dem Gesundheitstipp, dass er seine Unabhängigkeit bewahren kann.»  
*Sara Stalder, Geschäftsleiterin  
 Stiftung für Konsumentenschutz*



KEYSTONE

«Der Gesundheitstipp recherchiert gut und ausgewogen. Die Fachleute im Gesundheitstipp geben zudem uneigennützig Auskunft. Ihr Beitrag ist ein echter Dienst an der öffentlichen Gesundheit.»  
*Thierry Carrel,  
 Herzchirurg,  
 Inselspital Bern*



NICOLAS ZONVI

«Für mich als Ärztin ist der Gesundheitstipp sehr wichtig. Denn er berichtet kritisch über neue Methoden aus der Schönheitschirurgie. Das unterstützt mich in der Entscheidung, welche Techniken ich in mein Angebot aufnehmen will.»  
*Cynthia Wolfensberger,  
 Schönheitschirurgin, Zürich*



KEYSTONE

«Der Gesundheitstipp ist wichtig für die Medienlandschaft in der Schweiz. Er informiert die Leser gut und kritisch über Gesundheitsthemen. Dieses Wissen hilft auch uns Fachleuten: Wir schätzen gut informierte Patienten.»  
*Jürg Schlup, Präsident FMH  
 Verbindung Schweizerischer  
 Ärztinnen und Ärzte*



KEYSTONE

«Der Gesundheitstipp berichtet lustvoll und leicht über Themen wie Sport oder Ernährung. Gerne erinnere ich mich daran, wie er ohne Voranmeldung bei Promis Küchenlappen einsammelte und sie auf Keime testete. Unser Lappen war am saubersten. Wir bekamen viele Rückmeldungen.»  
*Urs Kliby, Bauchredner*



DANIEL FELDER

«Der Gesundheitstipp nimmt uns Krankenversicherer oft kritisch unter die Lupe. Und konstruktive Kritik ist für uns positiv. Sie hilft uns, unseren Service so anzupassen, dass unsere Versicherten zufrieden sind.»  
*Nikolai Dittli,  
 CEO Concordia*



«Der Gesundheitstipp ist eine wichtige Informationsquelle für alle Patienten. Denn im Gesundheitsbereich ist unabhängige Berichterstattung selten. Macht weiter wie bisher!»  
*Barbara Züst,  
 Geschäftsführerin  
 SPO Patientenschutz*



ADRIAN BRETSCHER

«Über vegetarische und vegane Ernährung gibt es viel Halbwissen und Irrglauben. Ich begrüsse es, dass der Gesundheitstipp sauber recherchiert und sich auf wissenschaftliche Fakten stützt.»  
*Rolf Hiltl,  
 Inhaber/Geschäftsführer  
 Vegi-Restaurants*



«Wenn es Anlass zu Kritik gibt, sollen die Medien kritisieren dürfen. Die Leistungen der Helsana waren verschiedentlich Teil der Berichterstattung im Gesundheitstipp. Aber offen gesagt: Ich fand es nicht immer gelungen.»  
*Daniel H. Schmutz,  
 CEO Helsana*



«Wir schätzen die unabhängige Berichterstattung des Gesundheitstipp. Ich wünsche ihm weiterhin den Mut und die Kraft, wichtige Themen aufzugreifen und von allen Seiten zu beleuchten!»  
*Andrea Weber-Käser,  
 Geschäftsleiterin  
 Hebammenverband*