www.agstg.ch

AG STG
Aktionsgemeinschaft
Schweizer
Tierversuchsgegner
Dachverband der Antivivisektion

Albatros

Ausgabe Nr. 17 ¤ Dezember 2007 ¤ Auflage 6000 in Deutsch, Französisch und Italienisch

Foto: pixelio.de / siggibau

Alternativen zu Tierversuchen im Studium

Tierversuchsstatistik 2006:

Tierversuche steigen – trotz bewiesener Unsinnigkeit!

Neue Artikelserie:

Gesund ohne *Tierversuche*

Gesunder Schlaf

und Schlafstörungen

BOTOX - Tierqual für eine fragwürdige Schönheit

Helfen Sie mit, Botox-Tierversuche zu stoppen!

Infos unter: www.agstg.ch/botox.html

Impressum

Herausgeberin

AG *STG* - Aktionsgemeinschaft
Schweizer Tierversuchsgegner
Dachverband der Antivivisektion

Brisiweg 34
CH-8400 Winterthur
Schweiz
Telefon/Fax +41 (0)52 213 11 72
www.agstg.ch
office@agstg.ch

Redaktion

Andreas Item

Lektorin: Josie Wendt
Übersetzungen Französisch:
Katherine Cadury - kcadury@cadury.ch
Übersetzungen Italienisch:
Dolores Helfenstein-Castelli
Elisa Desio

Auflage

6000 Ex. total

Erscheinung

4 Ausgaben pro Jahr in
Deutsch, Französisch und Italienisch

Preise/Abonnemente

für **AG *STG***-Mitglieder gratis
Abonnement siehe Shop im Innenteil

Spenden/Zahlungen

Postcheque-Kto. 40-7777-6
IBAN CH45 0900 0000 4000 7777 6
SWIFT Code/BIC: POFICHBEXXX
Empfängerbank:
Swiss Post, PostFinance, Nordring 8,
CH-3030 Bern
Clearing Nummer: 09000

Nachdruck unter Quellenangabe erlaubt. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der **AG *STG*** wieder. Für den Inhalt der Texte sind die jeweiligen Autoren verantwortlich.

Editorial

Kein lebendes Spielzeug vom Weihnachtsmann

Wohl mancher Vivisektor wünscht sich vom Weihnachtsmann Ratten für seine sadistischen Spielereien. Nach dem grossen Erfolg des Kinofilms Ratatouille wünscht sich nun so manches Kind eine Ratte als Haustier. Sicher, die meisten als Haustiere gehaltenen Ratten haben im Vergleich zu den Ratten in den Kerkern der Vivisektion ein geradezu traumhaft schönes Leben. Wir sollten uns aber trotzdem bewusst sein, dass dieser Rattenboom auch wieder sein Ende finden wird und viele dieser Ratten, wie auch die 101 Dalmatiner nach kurzem Beliebtheitsboom, den grossen Rest ihres Lebens in Tierheimen verbringen werden.

Auf den Wunschzetteln von Kindern und Vivisektoren steht praktisch jede Tierart. Jedoch die Gründe für die Wünsche nach einem Tier sehen völlig anders aus.
Kinder wünschen sich einen Hund zum Spielen – Vivisektoren, um ihm ein Organ bei vollem Bewusstsein herauszuschneiden. Kinder möchten eine Katze, um mit ihr zu kuscheln – Vivisektoren, um sie mit einem fiesen Virus zu infizieren. Kinder wünschen sich ein Kaninchen zum Gernehaben – Vivisektoren, um ihm die Augen zu verätzen.
Nun, zur Weihnachtszeit appellieren wir an die Gruppe dieser beiden, die zu Vernunft überhaupt fähig ist.
Wünscht euch nicht einfach ein Haustier, weil es niedlich ist, weil ihr damit kuscheln wollt. Tiere haben wie wir Menschen auch ihre Bedürfnisse und Wünsche. Seid euch bewusst, dass ein Haustier zu haben mit viel Verantwortung verbunden ist.

Aus den Kerkern der Vivisektion strömt nicht der liebliche Duft von Weihnachtsplätzchen.
Erinnern wir die Schergen der Vivisektion weiterhin an ihre grausamen und unnützen Tierquälereien. Auch die Vivisektoren müssen endlich einsehen, dass Tiere kein Spielzeug pseudowissenschaftlicher Selbstbefriedigung sind.
Einige von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, haben der ETH Zürich auf die Standardantwort von Prof. Dr. Osterwalder geantwortet. Dies ist sehr wichtig, um der ETH zu zeigen, dass sich Tierversuchsgegner nicht mit einer lapidaren Standardantwort zufriedengeben. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle im Namen der gequälten Versuchstiere.

Diesem «Albatros» haben wir eine Protestkarte an das Bundesamt für Veterinärwesen beigelegt. Auch wenn die Medien es gerne verharmlosen oder gar falsch darstellen – die Tierversuche in der Schweiz steigen jedes Jahr weiter an! Protestieren Sie mit uns gemeinsam beim BVET gegen das schwärzeste Kapitel der Menschheit.

Wir von der AG *STG* haben auch einen Wunsch an den Weihnachtsmann.
«Öffne alle Türen der Käfige in den Kerkern der Vivisektion und bringe die Tiere dorthin, wo sie ein glückliches und zufriedenes Leben führen können.»

Ich wünsche allen Menschen, die die Fähigkeit, mit dem Herzen zu fühlen, nicht verloren haben, eine geruhsame, fröhliche Weihnachtszeit.

Andreas Item

Tierversuchsstatistik 2006:

Tierversuche steigen – trotz bewiesener Unsinnigkeit!

Immer mehr Tiere werden in Schweizer Forschungslaboren in einer mehr als fragwürdigen Wissenschaft verbraucht, obwohl ein Grossteil der Bevölkerung gegen Tierversuche ist. Der Nutzen der Tierversuche wird täglich bewiesen. Nicht für die Gesundheit der Menschen, sondern für die Geldbeutel der profitgierigen Pharmaindustrie und die Karrieren skrupelloser Wissenschaftler. Versprechungen wie: «… auf das unerlässliche Mass zu reduzieren …» verpuffen, wie uns die ständig steigenden Tierversuchszahlen beweisen, weiterhin wirkungslos in der Luft.

Im September wurde die aktuelle Statistik des Bundesamtes für Veterinärwesen (BVET) veröffentlicht, wonach 2006 in der Schweiz in Tierversuchen insgesamt 716 002 Tiere verbraucht wurden. Dies bedeutet eine Steigerung gegenüber 2005 um weitere 1,6%. Gegenüber dem Jahre 2000 sind somit die Tierversuche in der Schweiz um 27% gestiegen!
Diese Steigerung wird in der offiziellen Pressemeldung des BVET sowie von vielen Zeitungen als stabil bezeichnet. Ob das die zusätzlichen 8000 Versuchstiere wohl auch so sehen?
Ab diesem Jahr werden die Tierversuche in der Statistik nicht mehr unterteilt in bewilligungspflichtige und nicht bewilligungspflichtige (= meldepflichtige) Tierversuche. Alle erscheinen nun zusammen in einer Statistik. Diese anmassende Art der Unterbewertung von physischen wie psychischen Schmerzen ist damit beendet.
Vorneweg: Als kleiner Lichtblick darf angesehen werden, dass die Anzahl der schwer belastenden Tierversuche (im Total) um 0,3% auf 2,4% abgenommen hat. Dabei jedoch nicht zu vergessen ist, dass der Schweregrad von den Forschern selbst beurteilt wird. Anhand Studien konnte gezeigt werden, dass Forscher die Belastung für die Tiere praktisch immer tiefer einschätzen, als sie effektiv ist.

Die Opfer …

Die Hauptopfer im Tierversuch sind Mäuse (432 933), Ratten (152 309), Vögel (61 182) und Fische (32 608), aber auch viele Katzen und Hunde wie generell fast jede Tierart wird im Tierversuch eingesetzt.
Gestiegen ist besonders die Anzahl Tierversuche mit Rindern (um 63,2%), Pferden und Eseln (um 55,1%), Schweinen (um 21,3%) sowie Fischen (um 157,4%).
441 Affen wurden 2006 für die Wissenschaft verbraucht. Davon 179 für die Grundlagenforschung, 254 für Entdeckung, Entwicklung und Qualitätskontrolle sowie 8 für Bildung und Ausbildung. Für die Krankheitsdiagnostik wurden keine Affen eingesetzt.

… und die Täter

Die Tierversuche an Universitäten, Spitälern und der ETH haben um 16% auf 247 948 (34,6 % vom Gesamttotal) zugenommen, wohingegen Tierversuche in der Industrie um 4% auf 397 144 (55,5% vom Gesamttotal) abgenommen haben.
Die Spitze der Tierversuchskantone beherrscht weiterhin der Kanton Basel-Stadt mit 217 510 verwendeten Tieren, gefolgt vom Kanton Baselland (119 959), Kanton Bern (99 999 – eine Steigerung um 18,1%!) und dem Kanton Zürich mit 95 330 verwendeten Tieren.
Immer mehr Tiere sterben für die Grundlagenforschung, die letztlich eine Forschung ohne konkretes Ziel darstellt (Anstieg um 7,5%). Auch für Bildung und Ausbildung wurden 3% mehr Tiere verwendet, obwohl es didaktisch hervorragende Alternativen ohne Tierleid gibt. In der angewandten medizinischen Forschung sank die Anzahl der Tierversuche hingegen um 3,4%.
Auch die Anzahl genetisch veränderter Tierarten hat um 5,2% auf 98 074 zugenommen.

Nicht in dieser Statistik erscheinen die unzähligen Tierversuche, die von Schweizer Firmen ins Ausland vergeben werden. Auftragsfirmen wie Covance Laboratories oder HLS Huntingdon Life Sciences haben sich darauf spezialisiert, besonders grausame und oft auch in anderen Ländern verbotene Tierversuche durchzuführen.
Auch werden Versuchstiere immer öfter für mehrere Tierversuche gebraucht. Diese Mehrfachverwendung wird in der Statistik ebenfalls nur als ein Tierversuch aufgeführt.

Tierversuche, weil das Gesetz es vorschreibt?

Nur 19,8% der Tierversuche wurden aufgrund von Rechtsvorschriften durchgeführt. Alle anderen, nämlich 574 000, waren nicht vom Gesetzgeber vorgeschriebene Tierversuche. Dazu zählen die klare Mehrheit der schwer belastenden Tierversuche sowie z.B. auch sämtliche Affenversuche.
Von den 247 948 an Universitäten, Spitälern und der ETH durchgeführten Tierversuchen waren gerade mal 346 (das entspricht 0,014%!) vom Gesetzgeber vorgeschriebene Tierversuche.
1178 neue Bewilligungen für Tierversuche wurden erteilt, nur gerade zwei wurden abgelehnt.
Dies zeigt, dass die behördliche Kontrolle nicht funktioniert, denn mit Alternativmethoden wie z.B. Computersimulationen oder menschlichen Zellkulturen

Jahr	Gesetzesebene				
	Schweiz	Andere Länder	Beides	Kein Zusammenhang	Total
2000	454	49	93'452	472'443	566'398
2001	590	76	108'198	466'628	575'492
2002	3'117	28	117'409	515'535	636'089
2003	6'016	97	104'246	517'213	627'572
2004	729	98	134'298	546'285	681'410
2005	90	0	142'312	561'727	704'129
2006	188	90	141'782	573'942	716'002
Total	11'184	438	841'697	3'653'773	4'507'092

Nur gerade 19,8% aller Schweizer Tierversuche werden vom Gesetzgeber vorgeschrieben.

Jahr	Institutskategorie				
	Universität, ETH, Spitäler	Bund, Kantone	Industrie	Andere	Total
2000	149'125	11'090	329'561	76'622	566'398
2001	139'625	18'948	359'698	57'221	575'492
2002	167'630	21'071	386'353	61'035	636'089
2003	184'412	25'106	356'589	61'465	627'572
2004	208'215	14'388	395'871	62'956	681'410
2005	213'439	11'854	413'348	65'488	704'129
2006	247'948	11'391	397'144	59'519	716'002
Total	1'310'394	113'828	2'638'564	444'306	4'507'092

Quelle: www.tv-statistik.bvet.admin.ch/

Immer mehr Tiere sterben an Universitäten für eine Forschung der Neugierde und des Ruhmes.

lassen sich weitaus bessere Ergebnisse erzielen, die dann auch auf den Menschen übertragbar sind.

Die Geschichte der Tierversuche ist geprägt von Misserfolgen

Die Misserfolgsgeschichte von Tierversuchen ist sehr lang und zeigt klar auf, dass Tierversuche nutzlos und gefährlich sind. Einige Beispiele dazu: Thalidomid, besser bekannt unter dem Namen Contergan, wurde schwangeren Frauen als Schlaf- und Beruhigungsmedikament gegeben. Es führte bei Tausenden zu verstümmelten Extremitäten ihrer Kinder. Oder Cerivastatin, Handelsname Lipobay, das zu vielen Todesfällen führte. Ein weiteres Beispiel: Blausäure (als Salz unter dem Namen Cyankali bekannt) ist für den Menschen so giftig, dass es im Dritten Reich zum grausamen Töten von Menschen in Gaskammern verwendet wurde. Die Dämpfe reichen hierfür bereits aus. Schafe, Kröten, Stachelschweine und andere Tierarten hingegen vertragen grosse Mengen dieses Giftes ohne Reaktion. Umgekehrt wäre das altbewährte Medikament Aspirin nie auf den Markt gekommen, wäre es seinerzeit an Tieren getestet worden, weil es bei vielen Tierarten zu schwersten Schäden führt.
In den 70er-Jahren wollte das National Cancer Institute (NCI) in den USA das Krebsproblem ein für allemal lösen. Es testete nicht weniger als 500 000 Stoffe an Mäusen. Der Erfolg dieses ehrgeizigen Projektes? Nur 0,0001% der Substanzen zeigten überhaupt eine Wirkung gegen Krebs – allerdings nur bei Mäusen. Beim Menschen war es ein Misserfolg auf der ganzen Linie. Das NCI zog die Konsequenz daraus und stellte das Programm ein. Der damalige Direktor, Dr. Richard Klausner, resümierte die Sinnlosigkeit der Tierversuche treffend selbst: «Seit Jahrzehnten heilen wir Krebs bei Mäusen, aber beim Menschen klappt es einfach nicht.» Inzwischen nutzt das NCI menschliche Krebszelllinien für die Forschung. Jedoch die Wissenschaftler in der Schweiz scheinen aufgrund Bequemlichkeit lieber an veralteten Tierversuchen festzuhalten, anstatt ihre starke Position in der weltweiten Pharmaindustrie durch innovative Methoden auszubauen.

Wir fordern ein Ende des Irrwegs Tierversuch!

Die Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchsgegner fordert daher weiterhin klar schärfere Sanktionierungen von Tierversuchen durch die Behörden, konsequenten Verzicht auf Tierversuche und Anwendung von geeigneten tierversuchsfreien Alternativmethoden statt Verschwendung von öffentlichen Geldern für sinnlose Forschung. Auch fordern wir mehr Transparenz bei Tierversuchen, um die grosse Anzahl identischer Mehrfachversuche zu beenden!

Helfen auch Sie den wehrlosen Versuchstieren!

Unterstützen Sie den Kampf gegen Tierversuche, wo immer Sie können. Diesem Heft haben wir eine Protestkarte ans BVET beigelegt. Protestieren Sie mit uns zusammen gegen die leichtfertige Genehmigung von Tierversuchsbegehren. Verleihen Sie Ihrem Protest Nachdruck mit einem Brief ans BVET, Schwarzenburgstrasse 155, CH-3003 Bern.
Schreiben Sie ein E-Mail an info@bvet.admin.ch, und beschweren Sie sich telefonisch unter: +41 (0)31 323 30 33 oder gehen Sie gleich persönlich beim BVET vorbei und beharren Sie auf ein Vorsprechen.

◆ Andreas Item

PETITION AFFENKAMPAGNE – Wir brauchen weiterhin Ihre Unterstützung!

Für die Petition «Abschaffung aller Affenversuche» werden noch voraussichtlich bis Ende März 2008 Unterschriften gesammelt. Wir brauchen weiterhin Ihre Hilfe, damit wir eine beeindruckende Anzahl an Unterschriften bekommen. **Diesem «Albatros» legen wir nochmals den Petitionsbogen bei. Unter allen, die uns bis spätestens Ende März 2008 einen vollen Bogen zurücksenden, verlosen wir drei von Lush Switzerland AG gesponserte Einkaufsgutscheine im Wert von jeweils CHF 100.–**
(Beim Einsenden des Bogens die eigene Adresse bitte gut leserlich auf einem separaten Papier angeben).

Herzlichen Dank!

Dichtung und Wahrheit im Nationalrat

JA zur Komplementär-medizin

Der Nationalrat hat am 19. September 2007 die Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» mit 93 zu 78 Stimmen abgelehnt. Der unpopuläre Entscheid zeigt, dass eine grosse Kluft zwischen einer Parlamentsmehrheit und der Bevölkerung in Sachen Komplementärmedizin besteht. Gemäss einer aktuellen Umfrage des Krankenkassenverbandes santésuisse verlangen 82 Prozent der Bevölkerung eine umfassende Berücksichtigung der Komplementärmedizin. Eine aktuelle Demoscope-Umfrage des Initiativkomitees zeigt, dass 69 Prozent aller stimmberechtigten Personen den Verfassungsartikel annehmen würden. Bedenklich ist, wie viele falsche und unsachliche Argumente im Rat vorgebracht wurden. Die Stimmberechtigten können entscheiden, ob sie dem Parlament mit einem Verfassungsartikel den Auftrag für die umfassende Berücksichtigung der Komplementärmedizin erteilen oder ob sie bereit sind, die schleichende Ausrottung bewährter Heilmethoden und Heilmittel zu akzeptieren.

Das Parlament hat die Komplementärmedizin in den letzten Jahren nicht adäquat in die Gesetze aufgenommen, obwohl dies theoretisch möglich wäre. Im Gegenteil wurden verschiedene Gesetze und Verordnungen so verschärft, dass die Existenzgrundlage der Komplementärmedizin bedroht ist. Ausserdem wurden bestehende gesetzliche Grundlagen bewusst gegen die Komplementärmedizin interpretiert, z.B. beim Ausschluss der ärztlichen Komplementärmedizin aus der Grundversicherung, bei der Unterbindung nationaler Diplome von Therapeuten durch den Gesundheitsminister oder der neuen verschärften Heilmittel-Verordnungen von Swissmedic. Mit der Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» kann dem Wunsch des Volkes nach einer besseren gesetzlichen Verankerung der Komplementärmedizin entsprochen werden.

Fünf Richtungen in die Grundversicherung – alle andern Richtungen in die Zusatzversicherung

Der Gesundheitsminister Pascal Couchepin und Parlamentarier wie Pierre Triponez (FDP BE), Felix Gutzwiller (FDP ZH), Toni Bortoluzzi (SVP ZH), Simon Schenk (SVP BE) und Ruth Humbel Näf (CVP AG) sprachen von einer massiven Ausweitung des Leistungskatalogs und Kostensteigerungen in der Grundversicherung. Diese Aussagen sind objektiv falsch. Die Volksinitiative fordert einzig die Aufnahme von fünf ärztlichen Richtungen der Komplementärmedizin in die Grundversicherung. Alle weiteren Leistungen gehören wie bisher in die Zusatzversicherung. Die Aufnahme weiterer Richtungen wurde nie gefordert und ist ohne Gesetzesänderungen nicht möglich. Der Bundesrat und alle Parlamentarier wissen, dass die Volksinitiative in Grundversicherungsfragen explizit keine Änderung der gesetzlichen Grundlagen verlangt und einzig die Aufnahme von fünf ärztlichen Leistungen fordert. Gemäss den heutigen Grundlagen entscheidet einzig und alleine der Gesundheitsminister, welche Methoden aufgenommen werden. Er kann also im Rahmen des Gesetzes eigenmächtig bestimmen, welche Methoden aufgenommen werden. Zahlreiche Parlamentarier haben im Nationalrat verlangt, dass der Gesundheitsminister das Gesetz endlich korrekt umsetzt und die fünf Methoden der ärztlichen Komplementärmedizin wieder in die Grundversicherung aufnimmt.

Komplementärmedizin spart Kosten

Der Einsatz der schonenden und kostengünstigen Methoden spart erwiesenermassen viel Geld im Gesundheitswesen. Die Aussagen verschiedener bürgerlicher ParlamentarierInnen, dass die Kosten steigen, sind objektiv falsch. Das Programm Evaluation Komplementärmedizin hat gezeigt, dass Komplementärmedizin günstiger ist als Schulmedizin. Bundesrat Pascal Couchepin hat im 2004 entschieden, günstige ärztliche Leistungen der Komplementärmedizin durch teurere schulmedizinische Leistungen zu ersetzen. Ökonomischen Prinzipien folgend steigen die Kosten, wenn günstige Methoden durch teurere Methoden ersetzt werden.

Volksinitiative
«Ja zur Komplementärmedizin»,
c/o Köhler,
Stüdeli & Partner GmbH
Amthausgasse 18, 3011 Bern,
Tel.: 031 560 00 24,
Fax: 031 560 00 25,
info@koest.ch

Foto: www.istockphoto.com

Alternativen zu Tierversuchen im Studium

In zahlreichen Studiengängen der Naturwissenschaften, wie beispielsweise in der Biologie, der Veterinär- oder Humanmedizin, wird während des Studiums von den Studenten die Durchführung von Tierversuchen verlangt. Die Universitäten verfügen über eigene Labore, in welchen diese Versuche durchgeführt werden. Wie die Tierversuchsstatistik der Schweiz gezeigt hat, nahmen im vergangenen Jahr die Versuche für Bildungszwecke um 3% zu. Betroffen sind fast alle Tierarten, vor allem Mäuse, Ratten, Vögel, Fische, auch Katzen und Hunde. Laut Statistik wurden ausserdem an acht Affen für Bildung und Ausbildung Tests vorgenommen.

Gerade in der Ausbildung würden sich Alternativen anbieten, da viele Versuche allein zum Erlernen von Grundlagen angewandt werden.
Seit 1988 setzen sich Studenten, Lehrpersonen und Tierschützer in der international tätigen Gruppe InterNiche für eine ethisch vertretbare Bildung in den Naturwissenschaften ein. Ihr Ziel ist es, Alternativmethoden zur Vivisektion bekannt zu machen und zu verbreiten. Um den Studierenden den Zugang zu Alternativmethoden zu erleichtern, hat InterNiche ein Ausleihsystem entwickelt, welches Computerprogramme, Modelle etc. anbietet, ausserdem können Interessierte an Trainings teilnehmen, um den Umgang mit den Alternativmethoden zu üben und natürlich auch, um Unterstützung zu finden.

Die Alternativmethoden können in sieben Gruppen zusammengefasst werden:

1. Modelle und Simulatoren

Tiere, Haut, innere Organe oder auch Glieder können so nachgebildet werden, dass der richtige Umgang mit diesen oder auch das Ansetzen von Spritzen und Skalpellen erlernt werden kann. Beispielsweise gibt es hervorragende Modelle zum Training von endoskopischen Operationen oder Magenspiegelungen. Hierbei lassen sich neben der reinen Diagnostik sogar Therapiemöglichkeiten wie etwa das Stillen einer Blutungsquelle oder das Abtragen eines Polypen trainieren, und zwar mit den echten Geräten, die auch später an Patienten zum Einsatz kommen.

2. Computersimulationen

Durch nachgestellte Laborsituationen kann zum einen das Sezieren und Testen bestimmter Mittel erlernt, zum anderen aber auch der richtige Umgang mit Labergeräten geübt werden. Simulationen bieten Möglichkeiten, welche bei der Vivisektion undenkbar sind: Per Knopfdruck können bestimmte Bereiche des Versuchsobjektes eingehender betrachtet werden, wobei meistens auch Informationen dazu geliefert werden, und Abläufe in einem Organismus können genau beobachtet werden. Wie auch bei den obigen Alternativen können Versuche im Gegensatz zur Vivisektion beliebig wiederholt werden. Computersimulationen lassen sich hinsichtlich didaktischer Aspekte optimieren. Gerade zum Beispiel für das Training mit Medikamenten sind sie ideal. So gibt es Narkosesimulatoren, wo Ärzte korrekte Narkoseführung erlernen können. Neben unauffälligem Narkoseverlauf lassen sich sämtliche denkbare Komplikationen simulieren und der Lernende kann durch die Anzeige von Vitalwerten (Blutdruck, Puls, Sauerstoffgehalt usw.) den damit verbundenen Stress erfahren. Gibt er ein falsches Medi-

kament oder eine falsche Dosierung, sieht er unmittelbar die Wirkung, genau wie bei echten Patienten.

3. Experimente am eigenen Körper

Dafür eignet sich zum Beispiel das Testen von Muskelkontraktionen. Aber auch das Verabreichen von Spritzen oder Blutabnahme können ohne Weiteres am menschlichen Körper geübt werden. Wer einmal selbst erfahren hat, dass die Blutabnahme schmerzhafter ist, wenn die Nadel langsam durch die Haut geführt wird, der wird künftig eine optimierte Abnahmetechnik anwenden.

4. Tierleichen aus ethisch vertretbaren Quellen

Körper von Tieren, welche eines natürlichen Todes, durch einen Unfall oder auch durch Euthanasie gestorben sind, können in vielen Bereichen des Studiums zu Untersuchungs- und Forschungszwecken eingesetzt werden, so beispielsweise, um das Sezieren und Präparieren zu erlernen. Ähnlich ist es seit langer Zeit in der Humanmedizin, wo Freiwillige ihren Körper nach dem Tod einem Lehrinstitut spenden und der Leichnam dann den Medizinstudenten als Lehrmaterial dient.

5. Praktika in Kliniken

Gerade für Studierende der Veterinär- und Humanmedizin bieten sich Praktika an, um sich in den Bereichen der Physiologie, Pathologie oder Chirurgie am Beispiel des menschlichen bzw. tierischen Körpers weiterzubilden. Die Nähe zum Fachbereich kann in dieser Form eher gewährleistet werden als bei einer Untersuchung eines eigens dafür getöteten Tieres. Auch wird nur dabei der zwischenmenschliche Aspekt erlernt. Wichtiger als jede Laboruntersuchung oder apparative Diagnostik ist eine gute Anamnese (Befragung über Beschwerden), da sie die wichtigsten Informationen liefert und von ihr alles Weitere abhängt. Wer also nur gelernt hat, Tierversuche durchzuführen, wird selbst bei bestem Fachwissen nie ein guter Arzt werden können. Es ist notwendig zu erlernen, ein Vertrauensverhältnis zu Patienten aufbauen zu können.

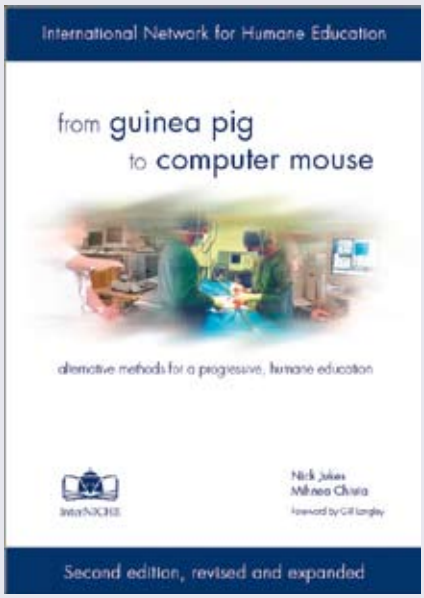
6. In-vitro-Technologie statt in vivo (Reagenzgläser statt Lebewesen)

Viele Vorgänge im Körper von Lebewesen lassen sich durch Versuche im Reagenzglas eindrucksvoll und gut reproduzierbar darstellen. Menschliche Zelllinien können genutzt werden, um die Wirkung von Zellgiften zu demonstrieren. Indem die Zellen vor und nach Einwirkung des Zellgiftes mikroskopiert werden, erkennt man die Veränderungen. Oder es können Kartoffeln als Quelle genutzt werden, wenn es um die Veranschaulichung der Zellatmung geht. Hier spielen sich die gleichen Mechanismen ab wie bei tierischem Gewebe, daher sind Tierversuche völlig unnötig.

7. In-silico-Technologie statt in vivo (Computer statt Lebewesen)

Computerchips können mit Sensoren ausgestattet werden, die Signale liefern über bestimmte Eigenschaften wie beispielsweise die UV-Lichtempfindlichkeit der eigenen (menschlichen) Haut mit und ohne Einfluss von Sonnencreme. Die Computerchips lassen sich auch mit der In-vitro-Technologie kombinieren. So können auf einem Computerchip mehrere menschliche Zellkulturlinien verschiedener Organe aufgebracht werden und so beispielsweise die Aufnahme und Verstoffwechselung von Lebensmitteln oder Arzneimitteln simuliert werden.

Für die Verbreitung dieser Alternativen unter den Studierenden und an den Universitäten sind Offenheit und Engagement gefordert. Es hat sich gezeigt, dass selbst Professoren, die viele Jahre mit Tierversuchen gearbeitet haben, heute die obigen Methoden gerne nutzen, da sie einem hohen Niveau entsprechen, didaktisch besser und oft auch preiswerter sind. Dennoch wird es den Studierenden oft schwer gemacht, wenn sie die Vivisektion während ihres Studiums verweigern. Für Deutschland gibt es bereits Verzeichnisse über Hochschulen, die auf Tierversuche verzichten. Ein solches Verzeichnis für die Schweiz ist derzeit im Aufbau. Wir werden Ihnen im nächsten «Albatros» darüber berichten. Wer zu Tierversuchen im Rahmen des Studiums genötigt wird, sollte Kontakt zu Organisationen gegen Tierversuche aufnehmen. Ärzte und Tierärzte sollen Krankheiten heilen und Leid lindern und keines verursachen. Wer während des Studiums zu Tierversuchen gezwungen wird, der droht entweder daran zu zerbrechen (was den Verlust eines wertvollen späteren Arztes bedeuten könnte) oder stumpft ab. Auch das dürfte kaum im Interesse der späteren Patienten sein, denn den «Halbgöttern in Weiss» wird Einfühlungsvermögen abverlangt, wenn sie gute Ärzte sein wollen.



Weitere Informationen zu InterNiche und Tierversuchsalternativen finden Sie unter www.interniche.org (englisch) oder in dem Buch «From Guinea Pig to Computer Mouse» (englisch) von InterNiche, das Sie über die InterNiche-Webseite gratis downloaden oder bei uns im Shop kaufen können.

◆ Dr. med. Alexander Walz
Arzt, wissenschaftlicher und medizinischer Berater der **AG STG**

INTERVIEW:

Tierrechts-Signet: Förderung von Alternativmethoden!

Die AG *STG* im Gespräch mit Susanne Scheiwiller

AG *STG*: Sie sind beim Verband Tierrechts-Signet Ansprechperson für den Bereich Tierversuche und Alternativmethoden. Wie definiert sich die Aufgabe des Tierrechts-Signets?

Scheiwiller: Mit dem Tierrechts-Signet werden Produkte ausgezeichnet, zu deren Entwicklung und Herstellung keine Tierversuche durchgeführt worden sind.
Mit dem Signet soll die Erforschung, Validierung und Anwendung von Alternativmethoden auf direktem Weg gefördert und damit ein Beitrag zum Ersatz von Tierversuchen geleistet werden.

AG *STG*: Nach welchen Kriterien werden vom Tierrechts-Signet Produkte als tierversuchsfrei eingestuft?

Scheiwiller: Das Tierrechts-Signet verfügt über zwei Signete: das Gold-Signet und das Alternativ-Signet. Für beide Signete gilt, dass für die Entwicklung und Herstellung von Produkten keine Tierversuche durchgeführt worden sind.
Das Gold-Signet wird zudem an Produkte vergeben, die keine Rohstoffe enthalten, die nach dem 1. Januar 1979 an Tieren getestet wurden.
Das Alternativ-Signet erhalten Produkte, bei denen nicht eindeutig bestätigt werden kann, dass mit den Rohstoffen auch in der Zeit, die einer ernsthaften Prüfung zugänglich ist, keine Tierversuche durchgeführt worden sind. Für jeden betroffenen Rohstoff muss mit einem angemessenen Betrag die Entwicklung von Alternativmethoden gefördert werden.

AG *STG*: Wird das Tierrechts-Signet auch an Firmen oder nur für Produkte vergeben?

Scheiwiller: Üblicherweise schliesst unser Verband mit interessierten Firmen Verträge über die Benützung der Kollektivmarke Tierrechts-Signet ab.
Die Produkte dieser Firmen werden anschliessend einer Prüfung unterzogen. Werden die Bedingungen des Tierrechts-Signets erfüllt, dürfen die Produkte mit dem Signet ausgezeichnet werden.

AG *STG*: Gibt es neben Kosmetika auch Haushaltprodukte, die mit dem Tierrechts-Signet ausgezeichnet sind?

Scheiwiller: Zurzeit steht keine Firma bei uns unter Vertrag, die «tierversuchsfreie» Haushaltprodukte anbietet.

AG *STG*: Tierversuche für Kosmetika sind in der Schweiz zwar nicht verboten, aber laut der Tierversuchsstatistik werden seit Jahren keine Tierversuche mehr für kosmetische Produkte durchgeführt. Kann man denn somit nicht sagen, dass alle Kosmetika tierversuchsfrei sind?

Scheiwiller: Es trifft zu, dass kosmetische Endprodukte nicht mehr im Tierversuch getestet werden. Die Rohstoffe für diese Endprodukte müssen jedoch, so es sich um neue chemische Stoffe handelt, im Tierversuch getestet werden. Dies, weil die chemischen Stoffe der Chemikalienverordnung unterliegen. Diese Verordnung schreibt Tierversuche vor.

AG *STG*: Wenn also fast alle Rohstoffe irgendwann mal im Tierversuch getestet wurden, müsste man somit also eher sagen, dass es keine Kosmetik ohne Tierversuche gibt? Ist dann die Werbung dafür nicht scheinheilig?

Scheiwiller: Es ist richtig, dass die meisten Rohstoffe irgendwann durch den Tierversuch gegangen sind. Diese Versuche können leider nicht mehr rückgängig gemacht werden. Umso wichtiger ist es, dass heute bei der Entwicklung von kosmetischen Produkten auf den Einsatz von neuen chemischen Substanzen verzichtet und stattdessen auf bekannte und bewährte Rohstoffe zurückgegriffen wird. Damit können Tierversuche verhindert werden.

AG *STG*: Und so kann eine Firma, die vollkommen auf Tierversuche verzichten will, trotzdem die vom Gesetzgeber vorgeschriebene Sicherheit für ihre Produkte garantieren?

Scheiwiller: Ja. Es gibt über 8000 altbewährte Rohstoffe und Naturprodukte. Diese sind für neue Innovationen und Kreationen vollkommen ausreichend.

AG *STG*: L'Oréal gilt unter Tierversuchsgegnern oft als «Hauptbösewicht». Jedoch kommen Entwicklungen für tierversuchsfreie Kosmetiktestverfahren ebenfalls teils aus dem Hause L'Oréal. Ist L'Oréal somit nicht das falsche Feindbild?

Scheiwiller: L'Oréal ist in erster Linie eine Firma, die nach wirtschaftlichen

Grundsätzen geführt wird. Tierversuchsfreie Verfahren sind in der Regel schneller und günstiger als die herkömmlichen Tierversuche. Es liegt also im Interesse der Firma, Verfahren zu entwickeln, die weniger Kosten verursachen und die sich als Nebeneffekt positiv auf das Image der Firma auswirken. Zudem wird in der EU ab 2009 ein Tierversuchsverbot für Inhaltstoffe für kosmetische Produkte in Kraft treten. Dies ist sicher ein weiterer gewichtiger «Anreiz» für die Firmen, verstärkt alternative Methoden zu entwickeln.

AG *STG*: Body Shop wurde von L'Oréal gekauft. Hat sich somit Ihres Erachtens Body Shop und dessen Gründerin Anita Roddick verkauft, oder sehen Sie darin auch Chancen?

Scheiwiller: Natürlich hat mit diesem Verkauf das Image von Body Shop gelitten und es ist schwierig, den Menschen auf der Strasse diesen Schritt begreiflich zu machen. Wichtig scheint mir, dass Body Shop seine «Unabhängigkeit» wahren kann und die Produkte nach den gleichen moralischen Grundsätzen hergestellt werden wie vor dem Verkauf.

AG *STG*: Versuchen Sie auch auf politischer Ebene Druck zu machen, damit Tierversuche endlich verboten werden und alternative tierversuchsfreie Testmethoden mehr gefördert werden?

Scheiwiller: Es sind dies vorwiegend Mitglieder des Tierrechts-Signets (bspw. Animalfree Research), die sich auf politischer Ebene für ein Verbot von Tierversuchen und die Förderung von alternativen Methoden einsetzen. Dies geschieht zurzeit im Rahmen der Revision der Tierschutzverordnung und der Aktivitäten rund um ein Verbot von belastenden Versuchen an Primaten.

AG *STG*: Seit 2004 gilt in der EU ein Verbot von Tierversuchen für kosmetische Fertigprodukte und für Inhaltstoffe für Kosmetika, für die es anerkannte «Alternativen» gibt, ab 2009 ist es verboten, Tierversuche für Kosmetikrohstoffe durchzuführen, ab 2009/2013 ist der Verkauf von an Tieren getesteter Kosmetika und Kosmetikrohstoffen verboten.
Löst sich somit das Problem der Tierversuche für Kosmetika nicht von selbst?

Scheiwiller: Wir werden einen grossen Schritt weitergekommen sein, sollten die Termine 2009 und 2013 eingehalten werden. Doch die Tatsache, dass das in der EU ursprünglich für 1998 geplante Verbot von Tierversuchen für kosmetische Endprodukte erst 2004 in Kraft getreten ist, lässt gewisse Zweifel aufkommen. Was den EU-Raum anbelangt, wird das Problem der Tierversuche für Kosmetika ab 2013 (so die Termine eingehalten werden) gelöst sein.

AG *STG*: Rohstoffe für Kosmetika werden teils auch aus Tieren gewonnen. Setzt hier das Tierrechts-Signet auch Kriterien, welche Inhaltstoffe nicht verwendet werden dürfen?

Scheiwiller: Ja. In unseren Richtlinien haben wir festgelegt, dass auszuzeichnende Produkte keine tierischen Rohstoffe enthalten dürfen, die auf tierschutzwidrige Weise gewonnen wurden.

AG *STG*: Tierversuchsfreie Kosmetika ist oft sehr teuer. Gibt es für uns Konsumenten, die tierversuchsfreie Produkte einkaufen, keine günstigeren Alternativen?

Scheiwiller: Body Shop, der auch Träger des Tierrechts-Signets ist, bietet Produkte an, die für jedermann/frau erschwinglich sind. Bei den Firmen, die tierversuchsfreie Produkte herstellen, handelt es sich meist um kleine Unternehmen, die mit geringen Produktionsmengen arbeiten, was finanziell aufwendiger ist und sich auf die Preise der Produkte schlägt. Zum Glück sind viele Menschen bereit, einen höheren Preis zu zahlen, wenn damit Tierleid verhindert werden kann.

AG *STG*: … oder auch die Produkte von Lush?

Scheiwiller: Das ist auch eine Möglichkeit. Wichtig für den Konsumenten ist, dass klar kommuniziert wird, welche Kriterien für die Kennzeichnung von «tierversuchsfreien» Produkten angewendet werden. Zudem muss sichergestellt sein, dass die Rohstofflieferanten regelmässig überprüft werden. Dies scheint bei Lush der Fall zu sein.

AG *STG*: Ein abschliessender Satz?

Scheiwiller: Es ist ein langer und steiniger Weg, der hin zum Verbot von Tierversuchen führt. Die Erfolge der letzten Jahre haben gezeigt, dass es sich lohnt, diesen Weg hartnäckig weiterzuverfolgen, allen Hindernissen zum Trotz.

Tierrechts-Signet

Der Verband Tierrechts-Signet zeichnet mit seiner Kollektivmarke Tierrechts-Signet Produkte aus, die als «tierversuchsfrei» gelten. Er unterstützt und fördert mit seinen Erträgen die Erforschung von Alternativmethoden.

Alternative Tests

Alternativ-Signet

Tierrechts-Signet
Sigle droits des animaux
Sigla diritti degli animali

Gold-Signet

Animalfree Research

Animalfree Research (ehemals FFVFF) will durch den Ersatz und die erhebliche Verminderung von Tierversuchen die Würde und das Wohlergehen des Tieres schützen. Dieses Ziel verfolgt die Stiftung Animalfree Research, indem sie Alternativmethoden zu Tierversuchen fördert und sich für gesetzliche Rahmenbedingungen zum Schutz der Versuchstiere einsetzt.

Salü Kids & Teens!

Heute erwartet euch ein besonders schweinisches Thema. Was?! Du wirst schnell merken, dass das Wort «schweinisch» von uns Menschen mit Unrecht für etwas Schlechtes eingesetzt wird. Das Schwein wird beleidigt, obwohl es das nicht verdient hat. Warum das so ist, erfährst du hier. Ausserdem erhältst du die Möglichkeit, bei einem Wettbewerb mitzumachen, bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gibt!
Mausige Grüsse und viel Spass wünscht euch

eure Mausi

Das Laborschweinchen

Minischweine werden seit den 60er-Jahren für Tierversuche gezüchtet. Schweine haben einen ähnlichen Körperbau wie Menschen, weshalb Medizinstudenten an ihnen sogar Operationen üben! Ausserdem dachten sich die Wissenschaftler, dass ein kleines Schweinchen weniger Platz in einem Labor wegnehmen würde. Es gibt sogar eine Rasse, die ganz rosarot ist (ähnlich wie die menschliche Haut), damit man Kosmetika besser testen kann!
Laborschweinchen können nie in der Erde wühlen oder die Wärme der Sonne spüren und sich genüsslich im Schlamm wälzen. Die armen Schweinchen fristen stattdessen ihr Leben in kleinen Boxen mit Kunstlicht und sterben einen schrecklichen Tod. Labor-Minischweine werden durchschnittlich 70 kg schwer. So können die Forscher auch noch behaupten, dass es dem Durchschnittsgewicht eines Menschen entspricht und deshalb bessere Ergebnisse garantiert. Ein solches Argument ist an den Haaren (oder Borsten) herbeigezogen, weil jedes Lebewesen anders auf Wirkstoffe reagiert.

Minischweine als Haustiere – ein Trend mit Schattenseiten

Seit einigen Jahren liegt die Haltung von Minischweinen voll im Trend. Sie werden sogar in Wohnungen gehalten. Denn im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung sind Schweine so reinlich und intelligent wie Hunde. Es gibt sogar Leute, die mit ihren Minischweinen spazieren gehen und ihnen Kunststückchen beibringen. Doch bei der Anschaffung eines Schweinchens wird manches oftmals vergessen: Minischweine stammen von den Hängebauch- und Wildschweinen ab und sollten deshalb wie ein Schwein leben können. Das heisst, dass sie einen Unterstand mit Stroh benötigen und einen Auslauf, der auch Wühlmöglichkeiten bietet.

Minischweine (und übrigens auch andere Schweinearten) können sich zwar daran gewöhnen, wie ein Hund zu leben, aber es ist keinesfalls natürlich! Der zweite traurige Punkt ist, dass die Leute ein kleines Minischwein kaufen und daran eine Zeit lang Freude haben. Plötzlich wird aus einem Minischwein ein «Riesenschwein», das bis zu 100 kg schwer und 15 Jahre alt werden kann. Es ist plötzlich nicht mehr niedlich und muss schnell verschwinden. Es gibt immer mehr Minischweine, die aus solchen Gründen in Tierheimen landen. Sie haben selten eine Chance auf ein neues Zuhause. Wenn man Minischweinen einen artgerechten Lebensplatz bieten möchte, sollte man mindestens zwei Schweinchen halten. Auch sollte man sie regelmässig gegen Krankheiten impfen lassen. Minischweine sollten ausgewogen zweimal pro Tag essen, und zwar Getreide, Gemüse, Früchte, Heu und Mineralienzusatz speziell für Schweine. Nicht geeignet sind handelsübliches Schweinefutter (wurde nicht hergestellt, um die Schweine gesund zu ernähren, sondern um sie möglichst schnell fett zu kriegen!), Zucker, Salz, Kakao (eine Tafel Schokolade ist tödlich!), Zwiebeln, Avocados, Kartoffeln, Holunder und beliebige Speisereste.
Es ist besser, wenn man einem Tierheim-Schweinchen einen Platz bietet. Minischwein-Züchter sind meistens nicht seriös, beraten die Leute falsch, wollen damit Geld verdienen und es ist ihnen egal, wie die Schweinchen schliesslich gehalten werden.
Eine Datenbank für heimatlose Tiere findest du auf www.tierschutz.ch.

Essen oder verhätscheln?

Ist es fair, dass man Minischweine als Haustiere hält, während andere Schweine in schrecklichen Mastbetrieben leiden müssen und schliesslich auf dem Teller der Menschen landen? Heute gibt es zwar Bauern, die Bio-Schweine halten, jedoch sind das sehr wenige. Ausserdem werden auch sie, gleich wie andere Schweine, für die Schnitzel auf dem Teller getötet. Wer kein Tier töten kann, ist feige, wenn er das anderen überlässt. Ausserdem sind die Zeiten vorbei, in denen man als Alternative nur ein trockenes Sojaschnitzel essen konnte. Nicht nur in den Supermärkten gibt es ein gutes Angebot von vegetarischen Alternativen, sondern es gibt auch Firmen (wie z.B. www.vegusto.ch), bei denen man viele schmackhafte Produkte direkt bestellen kann.

Wer braucht bei dieser grossen Auswahl noch ein Schnitzel?

Ein solch schönes Leben, wie es diese glücklichen Schweinchen hier haben, bleibt Labor-Minischweinen verwehrt.

Wettbewerb

Beim diesjährigen Wettbewerb der AG *STG* kann jedes Kind mitmachen, das Spass am Malen hat! Das Motto lautet **«Tiere im Labor – Tiere in der Freiheit»**. Auf dem Bild sollte ein Tier im Labor dargestellt werden und wie es in Freiheit leben würde. Unten siehst du ein Beispiel. Du musst, ja sollst dich nicht an dieses Beispiel halten. Lass deiner Kreativität freien Lauf. Schreibe auf die Rückseite des Bildes deinen Namen, dein Alter und deine Adresse sowie dein Lieblingsgeschäft. Bitte sende dein Bild auf einer A4-Seite im Querformat an:

AG *STG*
Kids & Teens
Hauptstrasse 14a
CH-7402 Bonaduz

Einsendeschluss ist der **14. Januar 2008.**
Die Gewinner des Wettbewerbs werden unter allen Einsendern ausgelost und erhalten einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 Franken für ihr Lieblingsgeschäft!
Also: Ran an die Stifte!
Wir freuen uns auf deine Zeichnung!

Zuerst mini – ausgewachsen dann doch maxi …

Fotos: www.pixelio.de: Jasminka Becker / Jutta Anger / Mandy Bremse / AG *STG* Archiv

News

HIV: Merck stoppt Tests für vielversprechenden Impfstoff

Whitehouse Station
(pte/24.09.2007/06:00) – Das Pharmaunternehmen Merck hat die Tests für einen HIV-Impfstoff gestoppt, der als einer der vielversprechendsten im Kampf gegen Aids gegolten hat. Die Tests wurden beendet, nachdem der Impfstoff für nicht ausreichend wirksam erklärt worden war. Der Test verhinderte bei Freiwilligen mit hohem Infektionsrisiko eine Ansteckung nicht.
Laut Merck wurden 24 der 741 geimpften Personen mit HIV infiziert. In der nicht geimpften Kontrollgruppe erkrankten 21 von 762 Freiwilligen. Eine unabhängige Expertengruppe empfahl in der Folge, von weiteren Impfungen abzusehen. Ihrer Auffassung nach waren diese Tests zum Scheitern verurteilt. (...)

Quelle: www.pressetext.ch/pte.mc?pte=070924001

Trovan: Nigeria klagt Pharmaunternehmen Pfizer

Kano (pte/05.06.2007/10:00) – Der Staat Nigeria hat gegen das Pharmaunternehmen Pfizer Anklage erstattet. Das Unternehmen wird beschuldigt, unsachgemässe Tests für ein Medikament gegen Meningitis durchgeführt zu haben. Nigeria fordert hohen Schadenersatz für die Familien der Kinder, die durch Trovan angeblich erhebliche Nebenwirkungen erlitten haben oder sogar gestorben sind. Das Unternehmen streitet laut BBC jedes Fehlverhalten ab und erklärt, dass die Tests in Übereinstimmung mit dem nigerianischen und internationalen Recht durchgeführt wurden.
Das grösste Pharmaunternehmen der Welt testete das experimentelle Antibiotikum Trovan 1996 in Kano. Einige der erkrankten Kinder starben laut Berichten. Gesundheitsaktivisten erklärten, dass mehrere andere schwere mentale und körperliche Schäden erlitten haben. Die Regierung argumentierte, dass die Kinder ohne Zustimmung der nigerianischen Aufsichtsbehörden Injektionen erhalten haben. Pfizer erklärte, dass in der Vergangenheit von den Eltern der Kinder mündliche Einverständniserklärungen eingeholt worden waren und dass diese Tests aus medizinischer, wissenschaftlicher, behördlicher und ethischer Sicht einwandfrei gewesen seien. (...)

Quelle: www.pressetext.ch/pte.mc?pte=070605014

GlaxoSmithKline: Impftests an russischen Kindern

St. Petersburg. In einer Klinik der russischen Staatsbahn in der Wolgograder Region soll heimlich an über hundert Kindern ein Impfstoff des Pharmakonzerns GlaxoSmithKline ausprobiert worden sein.
Auf Bestellung des Konzerns wurde den Kindern im Alter zwischen einem und zwei Jahren der kombinierte Impfstoff Varilrix verabreicht, der als Kombination gegen Kinderkrankheiten wie Röteln und Windpocken entwickelt wurde, schreibt newsru.com. Der leitende Arzt erhielt für die Durchführung der Tests 50 000 Dollar Honorar. Vor den Eltern wurde diese «kostenlose Behandlung» als ausländisches Hilfsprojekt deklariert.
Ein Verdacht kam erst auf, als ein Mädchen nach der Impfaktion erkrankte. Bei weiteren Untersuchungen wurde bei vielen der geimpften Kinder eine allgemeine Schwäche festgestellt. (eva/.rufo)

Quelle: www.aktuell.ru/russland/news/glasko_smith_klein_impftests_an_russischen_kindern_17458.html

Zellkulturmodell vermeidet Tierversuche

Bevor ein neues Medizinprodukt auf den Markt gebracht werden kann, muss dessen biologische Verträglichkeit nachgewiesen werden. Das Fraunhofer IGB ist auch mit seinem dreidimensionalen Hautmodell, einem organähnlichen In-vitro-Gewebemodell, für diese Prüfung akkreditiert. Ebenso geeignet ist das Hautmodell für Untersuchungen von Chemikalien nach der neuen EU-Chemikalienverordnung REACH. In beiden Fällen hilft es, Tierversuche zu vermeiden. (...)

«Unser Hautmodell ist das erste zertifizierte In-vitro-Testsystem, das wie komplexes menschliches Gewebe aufgebaut ist», sagt Professor Heike Mertsching, Abteilungsleiterin Zellsysteme am Fraunhofer IGB, stolz. Die künstliche Haut am Fraunhofer IGB wird aus menschlichen Zellen aufgebaut und besitzt genau wie das natürliche Vorbild Unterhaut (Dermis) und Oberhaut (Epidermis) – letztere mit ihrem typischen mehrschichtigen Aufbau. Selbst die Hornschicht wird ausgebildet. «Dies ist wichtig, weil sie die Funktion einer Barriere übernimmt und manche Substanzen daran hindert, tiefer in die Haut einzudringen», erklärt Dr. Michaela Weimer, die das Hautmodell aufgebaut und immer weiter verfeinert hat. (...)

Vorteil der standardisierten IGB-Haut ist, dass die Gegebenheiten menschlicher Haut genau und reproduzierbar nachgestellt werden können. «Die Ergebnisse, die wir bei der Prüfung von Chemikalien, Medizinprodukten oder Kosmetika erhalten, sind viel aussagekräftiger als Versuche mit Mäusen, deren Hautstruktur ganz anders ist», sagt Michaela Weimer. «Zudem sind In-vitro-Tests kostengünstiger als Tierversuche und liefern schneller Ergebnisse», weiss die Expertin.

Quelle: www.igb.fraunhofer.de/WWW/Presse/Jahr/2007/dt/PI_Hautakkred.html

In eigener Sache

Adressänderungen!
Die Post belastet uns für jede unkorrekte Adresse eine Gebühr von CHF 2.–. Bitte melden Sie uns allfällige Adressänderungen, bevor Sie das «Albatros» an die falsche oder fehlerhafte Adresse erhalten. Geben Sie bitte immer die alte und die neue Adresse an, am besten mit einer «Adressänderungsanzeige» der Post. Vielen Dank!

Die AG *STG* sucht eine Buchhalterin oder einen Buchhalter
Sie arbeiten in der Buchhaltung oder kennen sich in Buchhaltung sehr gut aus? Wir suchen eine Buchhalterin oder einen Buchhalter für die AG *STG*. Wir würden uns freuen, wenn wir jemanden finden würden, der/die diese verantwortungsvolle Arbeit ehrenamtlich oder zu sehr günstigen Konditionen übernimmt.
Bei Interesse oder bei Fragen melden Sie sich bitte per Telefon bei
Andreas Item (081 630 25 22).

Herzlichen Dank

AG *STG* - Shop

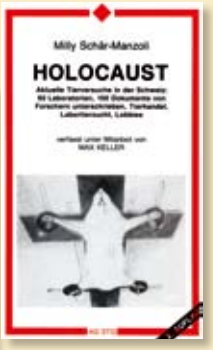
Mit Ihrer Bestellung unterstützen Sie die **AG *STG*** und ermöglichen uns, unsere Arbeit für die Abschaffung der Tierversuche weiterhin leisten zu können. Vielen Dank!

Bücher / Broschüren

Menge Quantité Quantità	Sprache Langue Lingua			Artikelbeschreibung Description de l'article Descrizione dell'articolo	Preis Prix Prezzo
	d	B01	Buch	Tierversuch oder Wissenschaft- Eine Wahl (Prof.Dr.med.Pietro Croce)	25,00
	d	B02	Buch	Mythos Tierversuch (Dr. Bernhard Rambeck)	15,00
	engl.	B03	Buch	From Guinea Pig to Computer Mouse (Nick Jukes & Mihnea Chiuia)	20,00
	d	B04	Buch	BUAV:Der Weg in die Zukunft - Massnahmen zur Beendigung von tierexperimentellen Giftigkeitsprüfungen (Dr. Gill Langley)	6,00
	d / f / i	B05	Buch	Händler des Todes - Tierversuche in Raumfahrt und Militär (Dr. Milly Schär-Manzoli)	8,00
	d / f / i	B06	Buch	Lobby - Die Erpressungsmethoden der Chemie (Dr. Milly Schär-Manzoli)	8,00
	d / f / i	B07	Buch	Holocaust - Tierversuche in der Schweiz, mit Beiträgen von Max Keller (Dr. Milly Schär-Manzoli)	15,00
	d / f / i	B08	Buch	Die Gesundheitsmafia - Die ganze Wahrheit über Krebs, Vorwort Max Keller (Dr. Milly Schär-Manzoli)	10,00
	d / f / i	B09	Buch	Kriminelle Medizin - Menschenversuche (Dr. Milly Schär-Manzoli)	15,00
	d / f / i	B10	Buch	Die gefährlichen Verbindungen - Ermittlungen im Kreise der genetischen Manipulation (Dr. Milly Schär-Manzoli)	8,00
	d / f / i	B11	Buch	Rinderwahnsinn (Dr. Milly Schär-Manzoli)	8,00
	d / f / i	B12	Buch	Apokalypse Ebola (Dr. Milly Schär-Manzoli)	8,00
	d / f / i	B13	Buch	Aids - Story (Dr. Milly Schär-Manzoli)	16,00
	d / f / i	B14	Buch	Das goldene Kalb (Dr. Milly Schär-Manzoli)	15,00
	d / f / i	B15	Buch	Die Vivisektion - Tierversuche im Laufe der Jahrhunderte, Vorwort Max Keller (Dr.med. Gennaro Ciaburri)	10,00
	d	B16	Buch	Die Nahrungsmittelfalle (Dr.Louis Bon de Brouwer)	10,00
	d	B17	Buch	Wissenschaft ohne Grenzen - Ärzte gegen Tierversuche (Kongress der ILÄAT in Zürich) AG*STG*/ATRA	15,00
	d	B18	Buch	Für die Tiere ist jeder Tag Treblinka (Charles Patterson)	20,00
	d / f / i	B19	Buch	Hinter geschlossenen Türen - Der Psychiatrie-Missbrauch (Karen Milnor-Fratini)	8,00
	d	B20	Buch	Gesetzmässige Giftigkeit - Einführung (Dr.Massimo Tettamanti)	8,00
	d	B21	Buch	Gesetzmässige Giftigkeit 2 (Dr.Massimo Tettamanti)	8,00
	d	B22	Buch	Humanmedizin ohne Tierversuche: Die Ärzte haben das Wort (AG*STG*/ATRA)	8,00
	d / f / i	B23	Broschüre	Tierversuche, Aufschrei aus der Stille der Laboratorien (Thorsten Tönjes)	gratis
	d	B24	Broschüre	Tierversuche aus kritischer Sicht (Dr.Ch.Anderegg/Dr.Cohen/Dr.Kaufmann/ Dr.Ruttenberg/Fano	gratis
	d	B25	Broschüre	Fortschritt ohne Tierversuche - Ärzte geben klare Antworten	5,00
	d	B26	Buch	Was Sie schon immer über Tierversuche wissen wollten (Dr. med. vet. Corina Gericke und Astrid Reinke et al.)	18,00

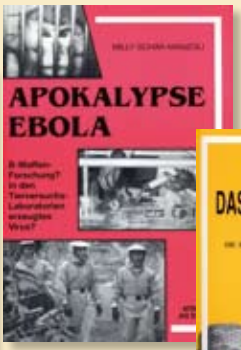
B01

B02



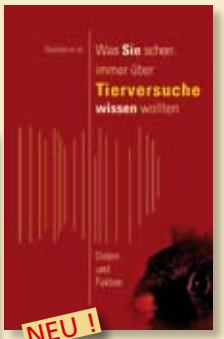
B07

B09



B12

B14



B26

Buttons

Menge Quantité Quantità	Sprache Langue Lingua			Artikelbeschreibung Description de l'article Descrizione dell'articolo	Grösse Dimension Formato	Preis Prix Prezzo
	d	D01	Button	AGSTG	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D02	Button	Covance schliessen	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D03	Button	Close HLS	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D04g	Button	Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D04r	Button	Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D05	Button	j'accuse	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D06	Button	Stoppt alle Tierversuche	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D07	Button	Stoppt Tierversuche	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D08	Button	Und wo sind die geheilten Versuchstiere?	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D09	Button	Pro Tierversuch und trotzdem krank?	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D10	Button	Mord, Lustmord Tierversuch	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D11	Button	Vivisektoren, dem Wahnsinn verfallen.....	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D12	Button	Frohe Weihnachten auch im Versuchslabor	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D13f	Button	Ratte	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D14s	Button	Ratte	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D15	Button	Faust und Pfote	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D16	Button	Tatze	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D17	Button	Born to be free	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D18	Button	Rassismus beginnt wenn Mensch denkt es sind ja nur Tiere	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D19	Button	Widerstand braucht Phantasie	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D20d	Button	Mein Herz schlägt für Tiere	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D20h	Button	Mein Herz schlägt für Tiere	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D21	Button	Alles was lebt ist dein Nächster	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D22	Button	Tiere sehen Dich an	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D23	Button	Artgerecht ist nur die Freiheit	Ø 5.5 cm	4,00
	d	D24	Button	Jäger sind Mörder	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D25	Button	Fleisch ist Mord	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D26	Button	Ich esse keine Tiere	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D27	Button	Ich esse keine Menschen	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00
	d	D28	Button	Liebe wärmt besser als Pelz	Ø 5.5 / 3.5 cm	4,00

D01

D02

D03

D04g

D04r

D05

D06

D07

D08

D09

D010

D011

D012

D013f

D014s

D015

D016

D017

D018

D019

D020d

D020h

D021

D022

D023

D024

D025

D026

D027

D028

A02

A04

A05

A03

A06

A07

D45

D44

D40

D47

Flyer / Verschiedenes

Menge Quantité Quantità	Sprache Langue Lingua			Artikelbeschreibung Description de l'article Descrizione dell'articolo	Grösse Dimension Formato	Preis Prix Prezzo
	d / f / i	F01	Flyer	Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion - Close HLS		gratis
	d / f / i	F02	Flyer	Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion - Covance schliessen		gratis
	d / f / i	F03	Flyer	Zensur! Das wahre Gesicht der Vivisektion		gratis
	d	F04	Flyer	Alle 50 Sekunden...!		gratis
	d	D40		Key Holder AG*STG* (Schlüsselanhänger)		4,00
	d	D42		Kugelschreiber AG*STG*		2,00
	d	D43		Feuerzeug AGSTG		3,00
	d	D44	T-Shirt	«Wehrt Euch gegen Tierversuche» Farbe: türkis, Grösse: S / M / L / XL		15,00
		D45	Poster	Poster „Holographic Tree"	DIN-A2	10,00
		D46	Postkarte	2 Weihnachtskarten Kinder-Malwettbewerb «Weihnachten im Versuchslabor»		2,00
	d	D47	T-Shirt	«Affenkampagne» Farbe: schwarz, Grösse: S / M / L / XL		15,00
	d / f	P01	Protestkarte	Air France fliegt Affen in die Hölle		gratis
	d / f / i	P02	Protestkarte	Pearl in the Shell - Blood in the SHELL		gratis
	d / f / i	P03	Protestkarte	BVET-Tierversuchsstatistik		gratis
		P04	Postkarte	Tote Katzen im Versuchslabor		gratis
	d	P05	Protestkarte	Protestkarte gegen den Affenhandel in Mauritius		gratis
	f	A01	Aufkleber	Aufkleber/Postkarte „j'accuse" (witterungsbeständig)	10 x 15 cm	3,00
	f	A02	Aufkleber	«j'accuse»(witterungsbeständig)	10 x 15 cm	3,00
	d	A03	Aufkleber	Aufkleber/Postkarte «Wehret Euch gegen Tierversuche» (witterungsbeständig)	10 x 15 cm	3,00
	d	A04	Aufkleber	«Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion» (witterungsbeständig)	10 x 15 cm	3,00
	d / f	A05	Aufkleber	Briefaufkleber «J'ACCUSE, STOP, WEHRT EUCH, ABSCHAFFEN», 24 Stück	6.5 x 3.3 cm	5,00
	d / f / i	A06	Aufkleber	Ich bin gegen Tierversuche! (Motiv Hund) 10 Stück	10 x 15 cm	3,00
	d / f / i	A07	Aufkleber	Ich bin gegen Tierversuche! (Motiv Katze) 10 Stück	10 x 15 cm	3,00
	d	V01	Video/DVD	«Tod im Labor» (Ärzte gegen Tierversuche)		15,00
	d	V02	DVD	Covance: Vergiftet für den Profit		15,00
	d	V03	DVD	Covance USA 2005		15,00
	d	V04	Video	InterNiche: Neue Wege in der Ausbildung ohne Vivisektion		15,00
	d	V05	Video/DVD	«Der Zeuge»		15,00
	d / f / i		Zeitschrift	Albatros Nr. 4 - 11		gratis

Lieferung erfolgt gegen Rechnung, zzgl. anfallender Portokosten.
Sie erleichtern uns die Arbeit, wenn Sie auf allen Coupons, Einzahlungsscheinen, etc. gut leserlich und in Blockschrift schreiben und Ihre Adresse nicht vergessen. Vielen Dank!

Rechnungsanschrift:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____

Plz / Ort: _____

Land: _____

Lieferanschrift (falls abweichend):

Name: _____

Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____

Plz / Ort: _____

Land: _____

Bestellung einsenden an: **AG *STG***, Brisiweg 34, CH-8400 Winterthur oder per E-Mail an: office@agstg.ch

AG *STG*
Aktionsgemeinschaft
Schweizer
Tierversuchsgegner
Dachverband der Antivivisektion

Mitgliedsantrag AG *STG*

Mir reicht's! Tierversuche gehören abgeschafft.
Darum möchte ich die Arbeit der AG*STG* unterstützen:

☐ **Hiermit beantrage ich die Gönner-Mitgliedschaft** bei der AG*STG* und unterstütze Sie mit einem regelmässigen Beitrag. Als Gönner-Mitglied erhalte ich im Jahr 4 Ausgaben der Zeitschrift «Albatros» und die aktuellen Mailings.
Jahresbeitrag CHF 100.–/Euro 75.– für Erwachsene,
CHF 30.–/Euro 25.– für Schüler + Studenten.

☐ Ich möchte aktiv bei der AG*STG* mitmachen!
Bitte senden Sie mir das Aktivistenformular.

☐ Wir sind ein Verein und möchten offizielles, stimmberechtigtes Mitglied der AG*STG* – Dachverband der Antivivisektion – werden. Wir beantragen hiermit die Aufnahme in die AG*STG* und versichern, mit den Zielen der AG*STG* konform zu gehen.
(Bitte unter Einsendung der Statuten)

☐ Ich abonniere das «Albatros» für CHF 25.–/Euro 25.– pro Jahr.

☐ Frau ☐ Herr ☐ Organisation

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Land:

E-Mail:

☒ Zutreffendes bitte ankreuzen

Bitte per Briefpost senden, faxen oder mailen an

AG *STG*
Brisiweg 34
CH-8400 Winterthur
Schweiz
Fax +41 (0)52 213 11 72
e-mail: office@agstg.ch

Die Schweiz braucht mehr Albatros-LeserInnen!

Verlangen Sie Albatros zum Verteilen und Auslegen!
Gratis

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Anzahl:

Ein sinnvolles Geschenk: Albatros!
Ich verschenke ein Jahresabo Albatros zu CHF 25.– an:

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Land:

Rechnung senden an:

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Land:

Tierversuche und Fleischkonsum
erschüttern das Vertrauen in die Regierung

In einer idealen Demokratie wird das ganze Volk von den gewählten Politikern vertreten, die ausschliesslich zum Wohle des Volkes handeln. Es ist bekannt, dass Lobbyisten von starken Wirtschaftskreisen erfolgreich versuchen, das Handeln der Politiker zu ihren Gunsten zu manipulieren. Da Tiere keine Lobbyisten haben, leiden sie ganz besonders an diesen wirtschaftlichen Einflüssen auf die Politik.

Die Pharmaindustrie kämpft aus wirtschaftlichem Interesse für Tierversuche und die Fleischindustrie kämpft für die Subventionierung ihres unrentablen Geschäftes mit dem Körper der Tiere. Beiden ist auch gemeinsam, dass selbst bei der Vermarktung ihrer Produkte die Regierungen mit Steuergeldern mithelfen.

Beispiel 1:

Caroline Kramer wurde vom Bundesamt für Gesundheit entlassen, weil sie öffentlich machte, dass ihr Amt 300 000 Franken Steuergelder für Behördenpropaganda gegen die Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» aufwenden wollte (der PR-Auftrag wurde dadurch gestoppt).[1] Die Pharmaindustrie sieht in der Komplementärmedizin eine direkte Konkurrenz, die es zu bekämpfen gilt.

Beispiel 2:

Die Fleischlobbyorganisation Proviande erhält über 10 Millionen Franken Steuergelder pro Jahr (davon 4 Millionen zur reinen Absatzförderung).[2] Dadurch ist es ihr möglich, mit gross angelegten Werbekampagnen den Fleischkonsum in der Schweiz auf dem heutigen ungesund hohen Niveau zu halten.

Beispiel 3:

Auf der anderen Seite fehlte dem BAG jedoch das Geld, um den von ihm selbst in Auftrag gegebenen Bericht «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» (welcher für die vegetarische Ernährung positiv ausfiel) in gedruckter Form zu publizieren. Nicht einmal eine Pressekonferenz wurde dazu organisiert. Eine gesunde Ernährung würde zwar der ganzen Bevölkerung Vorteile bringen, jedoch lässt sich damit nicht viel verdienen. Im Gegenteil: Gesunde Vegetarier schaden den Umsätzen der Pharma- und Fleischindustrie.

Beispiel 4:

Das BAG hat eine Studie der ETH Zürich mitfinanziert, in der es um die Untersuchung von Nahrungsmitteln ging, die Transfettsäuren enthalten können (Trans-Swiss-Pilotstudie). Die Konsumentenzeitschrift «saldo» verlangte die Herausgabe der Studienresultate vom BAG, um veröffentlichen zu können, welche Nahrungsmittel besonders gesundheitsschädlich sind.
Das BAG behauptete daraufhin, dass es gar nicht über die Resultate der Studie verfüge. Der von «saldo»[3] kontaktierte Öffentlichkeitsbeauftragte Hanspeter Dürr fand jedoch heraus, dass das BAG sehr wohl über alle Studienresultate verfügte und entschied, dass diese mit Steuergeldern finanzierte Studie der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden müsse.

Diese Beispiele zeigen klar auf, dass der Einfluss von Lobbyisten Mensch und Tier schadet. Dies gilt sowohl beim Zwang zu Tierversuchen (deren Nutzen ausser für die, die daran verdienen, mehr als fraglich ist) als auch bei der Ernährung mit tierischen Produkten. Dabei muss nicht einmal den Politikern Böswilligkeit unterstellt werden: Oft werden die Entscheidungsträger einfach nur sehr einseitig von Wirtschaftsvertretern informiert.

Dass bei Werbung (Plakate, TV, Printmedien) die wirtschaftlichen Interessen alle anderen überwiegen, sollte aufgeklärten Bürgern klar sein. Dennoch scheinen die psychologischen Tricks der Werbestrategen nach wie vor zu wirken, indem sie ewige Gesundheit durch Gentechnik, Tierversuche und chemische Medikamente versprechen und für Produkte werben, die nachweislich die Umwelt schädigen, Tiere töten und der Gesundheit schaden.

Besonders schlimm wird es aber, wenn die Wirtschaftsinteressen von den «Volksvertretern» auch noch unterstützt werden. Da bleibt das Vertrauen gegenüber der Regierung auf der Strecke.

◆ Renato Pichler
Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
www.vegetarismus.ch

[1] Prix-Courage-Preisverleihung des «Beobachters», www.beobachter.ch/artikelfree.asp?AssetID=11871
[2] Proviande-Geschäftsbericht 2005
[3] Saldo Nr. 15 vom 26. Sept. 2007

Der spezielle Musiktipp:
Kim Powers
Stop the monkey bizzness

www.6degrees.ch/KimPowers

Neue Artikelserie:

Gesund **ohne** *Tierversuche*

Krankheiten vorbeugen und mit alternativen Methoden erfolgreich behandeln

Die meisten Menschen sterben an ihren Ärzten, nicht an ihren Krankheiten (franz. Sprichwort)

So drastisch ist es wohl nicht, aber wer aufmerksam die Diskussionen um Forschung mit Tierversuchen verfolgt hat, der weiss: Tierversuche sind nicht auf Menschen übertragbar und behindern oft sogar die Entwicklung wirksamer Medikamente oder decken gefährliche Nebenwirkungen nicht auf.

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen (deutsches Sprichwort)

Auch viele schulmedizinische Medikamente wie Aspirin, Penicillin oder Malariamedikamente entstammen der Natur. Die Wirksamkeit vieler pflanzlicher Wirkstoffe ist bestens untersucht und das Wissen kann von jedem mit ein paar wenigen Informationen selbst angewendet werden.

Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich (Jonathan Swift)

Die Ernährung hat auf über zwei Drittel aller Erkrankungen Einfluss. Überhaupt spielt der Lebensstil eine bedeutende Rolle bei der Entstehung oder Vorbeugung einer Krankheit. So lässt sich das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs drastisch reduzieren oder zum Beispiel die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2 häufig heilen (nicht nur behandeln), allgemein die statistische Lebenserwartung ohne Krankheit bedeutend verlängern.

Die Wartezeit, die man bei Ärzten verbringt, würde in den meisten Fällen ausreichen, um selbst Medizin zu studieren (Dieter Hallervorden)

In diesem Sinne: Nutzen Sie doch das nächste Mal die Wartezeit, um «Gesund ohne Tierversuche» zu lesen. In dieser Artikelserie möchten wir Ihnen häufige Beschwerden und Krankheiten vorstellen und dabei aufzeigen, was Sie selbst tun können, um diese gar nicht erst entstehen zu lassen oder um sie mit Alternativmethoden zu behandeln. Es geht nicht einfach nur darum, die Schulmedizin zu verteufeln. Wir wollen Ihnen die notwendigen Informationen liefern, damit Sie ein mündiger Patient werden können, der dem Arzt auch kritische Fragen stellen kann. Der Schwerpunkt wird auf der Phytotherapie liegen, das heisst auf der Behandlung mittels Heilpflanzen. Diese kann man meistens selbst anbauen oder frei kaufen. Heilpflanzen sind häufig sehr wirkungsvoll, nebenwirkungsarm und vor allem benötigen sie für die Herstellung keine Tierversuche. Zudem werden beim Einkauf keine Pharmakonzerne unterstützt, die Tierversuche durchführen. Für viele alternative Heilmethoden gibt es leider keinen ausreichenden Wirksamkeitsnachweis. Nicht selten wird mit einigen Methoden auch gutgläubigen Patienten das Geld aus der Tasche gezogen.

Wir beschränken uns daher auf gesicherte Angaben und führen wissenschaftliche Quellenangaben an, die Sie auf den Internetseiten der AG *STG* nachlesen können.

Gesunder Schlaf und Schlafstörungen

Jeder 10. Mensch in der Schweiz leidet an Schlafstörungen [1]. Was im medizinischen Fachjargon als Insomnie bezeichnet wird, muss jedoch nicht immer krankhaft sein. Vor aufregenden Ereignissen wie z.B. einem Blind Date oder Neuantritt einer Arbeitsstelle ist es völlig normal, wenn man nicht sofort einschlafen kann. Wer hingegen über einen längeren Zeitraum nicht gut einschlafen oder durchschlafen kann, ist tagsüber müde, was häufig zu Problemen in der Familie und am Arbeitsplatz sowie einem erhöhten Unfallrisiko führt. Nur wenn eine solche Beeinträchtigung im Alltag vorliegt, ist von einer Behandlungsbedürftigkeit auszugehen. Klare Leitlinien, wie wenig Schlaf noch normal ist, gibt es nicht. Das individuelle Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich und variiert bei Erwachsenen von 4 bis 10 Stunden pro Nacht. Generell lässt sich sagen, dass körperlich arbeitende Menschen (z.B. Bauarbeiter) eher mit weniger Schlaf auskommen als geistig arbeitende (z.B. Verwaltungsangestellte).

Foto: www.pixelio.de / Karina Sturm

Schlafanalyse

Bei Schlafproblemen empfiehlt sich zunächst die genaue Analyse der Ist-Situation mittels eines Schlaftagebuches. Hier sollten für jeden Tag für zwei bis drei Wochen folgende Angaben festgehalten werden:

- Zubettgeh- und Aufsteh-Uhrzeit
- Dauer zwischen Zubettgehen und Einschlafen
- Anzahl und Dauer von nächtlichem Aufwachen
- subjektives Erholtsein am Morgen nach dem Aufstehen (z.B. anhand Skala von 1 bis 5)
- Leistungsfähigkeit am Tage (z.B. anhand Skala von 1 bis 5)
- Mittagsschlaf
- Alkoholkonsum am Abend
- Medikamenteneinnahme
- Stressfaktoren

In den seltensten Fällen sind ernsthafte Erkrankungen Ursache für Schlafstörungen. Hierzu zählen vor allem neurologische Erkrankungen wie z.B. Morbus Parkinson, Demenz, jegliche Gehirnverletzungen, Epilepsien, Restless-Legs-Syndrom. Diese Krankheiten gehen stets mit zusätzlichen Beschwerden einher, sodass eine routinemässige Abklärung, wenn nur Schlafstörungen vorliegen, beim Arzt nicht sinnvoll ist. Bei übergewichtigen Menschen tritt gehäuft das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom auf. Der Partner bemerkt beim Betroffenen nächtliche Atempausen und starkes Schnarchen, häufig besteht ausserdem ein hoher Blutdruck. Hier sollte eine weitere Abklärung im Schlaflabor stattfinden. Von der Tagesmüdigkeit bei Schlafstörungen ist die Narkolepsie abzugrenzen. Hier kommt es tagsüber zu plötzlichem unwillkürlichem, meist kurzem Einnicken in den unmöglichsten Situationen. Beim nächsten Arzttermin könnte überprüft werden, ob die Schilddrüse gesund ist, da Schilddrüsenhormonstörungen häufig sind. Schlafprobleme sind nicht selten auch Teil von Depressionen und Angststörungen, die einer intensiveren Behandlung bedürfen. Ältere Männer leiden oft an einer vergrösserten Prostata, was zu häufigem nächtlichem Wasserlassen führen kann. Hier gibt es geeignete pflanzliche Wirkstoffe, die Linderung verschaffen und alleine schon Ihrer Gesundheit zuliebe einen Versuch wert sind. (Wir werden dem Thema deshalb einen eigenen Artikel widmen.)

Schlafstörend und schlaffördernd

Des Weiteren sollte eine Analyse und Beseitigung aller schlafhinderlichen Umstände stattfinden. Alkohol am Abend sollte ebenso gemieden werden wie üppige Mahlzeiten, denn voller Bauch studiert nicht nur sprichwörtlich ungern, sondern schläft auch unruhiger. Alle Elektrogeräte sollten aus dem Schlafzimmer verbannt oder zumindest während der Nacht ausgeschaltet werden. Dabei darauf achten, dass sie auch wirklich ganz ausgeschaltet sind und nicht nur in den Standby-Modus geschaltet sind. Vor dem Zubettgehen am besten noch einmal mit Frischluft durchlüften, eventuell kann auch bei offenem Fenster geschlafen werden. Alle Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet werden, also Vorhänge oder Rollläden schliessen und wenn Aussenlärm eindringt, am besten Schallschutzfenster installieren. Dunkelheit im Schlafzimmer scheint besonders wichtig zu sein, da dann im Schlaf vermehrt Melatonin gebildet wird, was auch beispielsweise auf die Verhinderung von Krebskrankheiten günstige Wirkung hat. Auch die Temperatur im Schlafgemach spielt eine entscheidende Rolle. Sie sollte eher niedriger als in den sonstigen Wohnräumen sein. 18 bis 20 °C sind meist ideal.

Bestehen Schmerzen, aus welchem Grund auch immer, so sollten diese behandelt werden. Häufig reicht die Dosis an Schmerzmitteln, die tagsüber zur Schmerzfreiheit führt, abends nicht mehr aus, da in Ruhe dann eine viel bewusstere Wahrnehmung von Schmerzen stattfindet. Durch entsprechende Dosisanpassung oder Verschiebung der Einnahmeintervalle kann hier rasch eine

Linderung stattfinden. Auch Pflanzenextrakte sind sehr wirkungsvoll gegen Schmerzen, insbesondere bei chronischen Schmerzen. (Wir werden dem Thema deshalb einen eigenen Artikel widmen.)

Das Bett sollte nur fürs Schlafen genutzt werden, nicht z.B. zum Essen oder Fernsehen. Günstig sind feste Rituale vor dem Zubettgehen, wie z.B. ein entspannendes Bad oder ein kurzer Spaziergang. Körperliche Aktivität tagsüber ist ohnehin günstig als Schlafanstoss. Gab es Streit in der Familie, sollte man sich bemühen, diesen vor dem Zubettgehen zu klären, damit einem nicht stundenlanges Gedankenkreisen den Schlaf raubt. Die Planung des nächsten Tages sollte bereits vor dem Zubettgehen stattgefunden haben. Liegt man erst mal in der Horizontalen, dann helfen Gedanken an etwas Schönes weiter. Hier können verschiedene Techniken weiterhelfen, auf die später noch näher eingegangen wird.

Medikamente kritisch betrachten

Eine medikamentöse Therapie von Schlafstörungen ist problematisch. Die am häufigsten eingesetzten Benzodiazepine führen nicht nur zu einer Abhängigkeit und damit auch zunehmend verminderter Wirkung, sondern sie verändern auch das Schlafmuster. Man durchlebt weniger Tiefschlafphasen, während die Phasen mit Träumen (REM-Phasen) zunehmen, was bei den später erwähnten pflanzlichen Wirkstoffen nicht der Fall ist [2]. Gleichzeitig kann es einen sogenannten Überhang geben, d.h., das Schlafmittel wirkt noch am nächsten Morgen nach, sodass man nicht gut wach wird. Es gibt jedes Jahr zahlreiche Verkehrsunfälle unter dem Einfluss von Schlafmedikamenten. Noch ältere Schlafmedikamente wie Barbiturate oder Chloralhydrat haben erhebliche Nebenwirkungen und sollten daher generell verbannt werden. Zwischenzeitlich sind Benzodiazepin-Derivate erhältlich, die unter den Wirkstoffnamen Zolpidem und Zopiclon gehandelt werden. Diese sollen die unerwünschten Benzodiazepin-Nebenwirkungen nicht mehr haben. Dennoch wird auch hier empfohlen, diese nicht für einen längeren Zeitraum (max. 4 Wochen) einzunehmen. Auch ist bekannt, dass manche Personen paradox auf die Schlafmedikamente reagieren. Gefährdet sind hier z.B. ältere Menschen. Statt müde zu werden, wird man immer wacher, teilweise sogar verwirrt und aggressiv. Nicht vernachlässigt werden dürfen auch Wechselwirkungen zwischen Schlafmitteln und anderen Medikamenten, die zum Teil beträchtlich sein können. Damit sind alle schulmedizinischen schlaffördernden Medikamente sehr kritisch zu betrachten. Auf die Vorteile hinsichtlich Wirkung und Nebenwirkungen von Pflanzenextrakten wird später detailliert eingegangen.

Medikamente oder Drogen (v.a. Kaffee, Schwarz-/Grüntee, Nikotin, Alkohol, Cannabis, Heroin, Kokain, Ecstasy) selbst können aber auch Ursache von Schlaflosigkeit sein. Von den häufigeren Medikamentengruppen sind hier insbesondere Cortison, Betasympathomimetika (eingesetzt z.B. bei Asthma), aktivierende Antidepressiva und Schilddrüsenhormone zu nennen.

Entspannungstechniken

Am einfachsten ist die Imaginationstechnik. Man schliesst die Augen und stellt

sich eine schöne Szene vor. Dies kann der einsame Strand am Meer, eine idyllische Sommerblumenwiese, ein Berggipfel und anderes sein. Man stellt sich diese Szene möglichst plastisch vor mit den jeweiligen Geräuschen, Gerüchen, Bildern und Gefühlswahrnehmungen. Beginnen Sie beispielsweise damit, wie Sie aus dem Zug aussteigen, der am Bergfuss hält. Stellen Sie sich vor, welch hektisches Treiben dort herrscht, und steigen sie dann gedanklich den Berg hinauf. Dabei begegnen Ihnen Murmeltiere, scheue Rehe, neugierige Vögel und Sie entdecken auch faszinierende Blumen und Bäume, die von Bienen, Hummeln und Schmetterlingen besucht werden. Sie riechen den bunten, wohltuenden Duft und sie hören einen Bachlauf in der Ferne und fühlen die Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut. Oben angekommen legen Sie sich auf die Wiese und geniessen die Eindrücke weiter. So oder auch ganz anders könnte Ihre «Gedankenreise» aussehen. Entscheidend ist nur, dass Sie sich schöne, entspannende Dinge vorstellen. Die Technik funktioniert aber auch, wenn Sie sich mit faszinierenden Dingen beschäftigen, so z.B. mit den sensationellen Eigenschaften und Leistungen von einzelnen Pflanzen- und Tierarten. Das Thema wird Sie dann so fesseln, dass die Alltagssorgen und der Alltagsstress, die Ihnen den Schlaf raubten, in den Hintergrund rücken. Anfangs werden Sie damit nur zurechtkommen, wenn Sie sich in einem ruhigen, geschützten Raum aufhalten. Mit zunehmendem Training können Sie die Technik aber vielleicht sogar auf dem

belebtesten Marktplatz anwenden.

Musik hat einen enormen Einfluss auf unseren Körper und kann ebenfalls zur Entspannung beitragen. Bei der Auswahl der Musikstücke sollten solche gewählt werden, die einen eher langsamen und gleichmässigen Rhythmus haben, nicht

Fotos: Brebca - Fotolia.com / www.aboutpixel.de - Bruno

Foto: www.pixelio.de / Claudia Hautumm

schneller als unser normaler Puls in Ruhe (60 bis 80/Minute).

Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen spannt man hintereinander verschiedene Muskelpartien an und entspannt sie sogleich wieder. Mit der Zeit wird ein Entspannungsgefühl erreicht. Die Technik kann man recht einfach selbst erlernen. Im Internet finden sich zahlreiche Seiten dazu.

Autogenes Training erfordert hingegen schon mehr Übung. Es basiert auf Autosuggestion. Bei verschiedenen Übungen werden bestimmte Vorstellungen wie z.B. ein Wärme- oder Schweregefühl der Arme und Beine gefördert.

Bei der Atementspannungstechnik konzentriert man sich bewusst auf seine Atmung. Dadurch wird ein sogenanntes Bio-Feedback erreicht, das heisst eine bewusstere Wahrnehmung und Steuerung des eigenen Körpers erzielt.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Bewegungs-/Haltungstechniken, die oft mit bestimmten Philosophien kombiniert sind, wie z.B. Meditation, Yoga oder Tai-Chi. Letztlich entscheidend ist nicht die angewandte Technik, sondern das erfolgreiche Erzielen der gewünschten Wirkung.

Der innere Rhythmus

Nicht jeder Mensch ist für die eher auf Frühaufsteher ausgerichtete Gesellschaft gebaut. Der weitaus grössere Teil hat einen Biorhythmus, der gerne später ins Bett gehen und dafür auch später aufstehen vorsieht. Wer hier aufgrund seiner beruflichen und familiären Situation Anpassungen vornehmen kann, ist klar im Vorteil. Wer hingegen im Mehrschichtbetrieb arbeiten muss, hat das ständige Problem der Umstellung. Hier sollten, wenn immer möglich, ausreichend Ruhetage zwischen den verschiedenen Schichten eingeplant werden. Durch die Schichtzuschläge lässt sich vielleicht auch eine Reduktion des Arbeitspensums auf 90% finanziell verkraften, sodass mehr Zeit für die Erholung bleibt. Leider jedoch wird dieser Gestaltungsspielraum oft vom Arbeitgeber zu stark eingeschränkt. Dann sollten alle anderen Schlaftipps beachtet werden.

Besonders deutlich wahrnehmen können wir die innere Uhr beim sogenannten Jetlag, also dem Reisen in eine andere Zeitzone. Die mildeste Form hiervon ist die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit und umgekehrt. Kurze Schläfchen zwischendurch helfen hierbei recht gut.

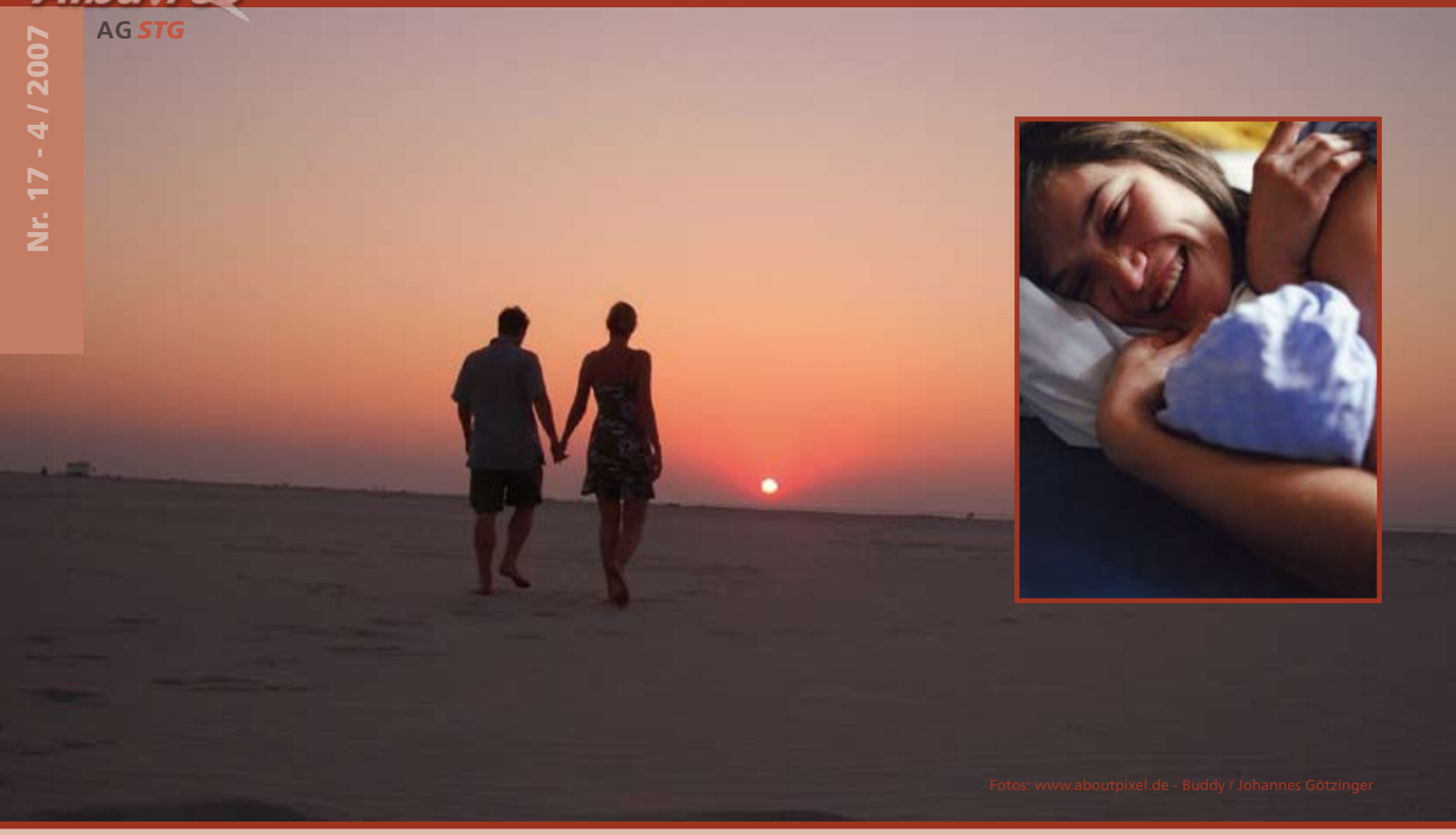
Auch die Körpertemperatur unterliegt der inneren Uhr, so steigt sie typischerweise gegen Abend an. Wird dieser Rhythmus gestört, z.B. wegen einem fieberhaften Infekt, kann es ebenfalls zu Schlafstörungen kommen.

Das richtige Bett

Gute Matratzen und Lattenroste sowie bequeme Kissen und ausreichend grosse Bettdecken sind von enormer Bedeutung für einen erholsamen Schlaf. Da wir im Schnitt einen Drittel des Tages und damit einen Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, sollte hieran nicht gespart werden, sondern Wert auf Qualität gelegt werden. Das Bett sollte ausreichend gross und breit sein, 90 cm Breite und 2 m Länge sind das Minimum für nächtlichen Komfort. Der Rost sollte nicht starr sein, sondern aus möglichst vielen einzeln federnden Komponenten (Latten oder Teller) bestehen und im Schulter- und Beckenbereich im Härtegrad individuell verstellbar sein. Die Matratze sollte mehrere Zonen für die verschiedenen Körperregionen haben und einen auf das individuelle Körpergewicht ausgerichteten Härtegrad haben. Der häufig gehörte Satz «möglichst hart» ist falsch. Mit einer einfachen Regel lässt sich der ideale Härtegrad ermitteln: Beim Liegen in Seitlage sollten die Schulter und das Becken leicht einsinken, sodass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. Ist die Matratze zu weich, hängt die Wirbelsäule durch wie auf einer Hängematte. Die Folge sind Rückenschmerzen und verkrampfte Muskeln am Morgen. Ist die Matratze zu hart, wird die Wirbelsäule permanent verbogen, weil der Widerstand, der dem Kopf, der Schulter und dem Becken entgegengesetzt wird, zu hoch ist. Taube Arme, Rückenschmerzen sowie Verspannung im Nacken und der Lendenwirbelsäule am Morgen sind die Konsequenz. Ob Taschenfederkern, Schaumstoff, Latex oder Wasserbett, ist eher zweitrangig. Latex bietet meist die beste Körperanpassung und ist ökologisch am günstigsten zu beurteilen bei gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Wichtig ist, dass die Matratze ausreichend belüftet ist und nicht mit einem Kunststoffüberzug versehen wird, damit der bei jedem Menschen produzierte Schweiss gut abgeführt werden kann. Auch sollte darauf geachtet werden, dass Materialien tierischer Herkunft (insbesondere Schafwolle und Daunen) nicht ins Bett kommen, da sie nicht selten zu Allergien führen und wesentlich unhygienischer, da schlechter zu reinigen, sind. Statt der klassischen Daunendecken empfiehlt sich z.B. der

Foto: www.pixelio.de / Katrin Ackers

Einsatz moderner Polyester-Stäbchen. Diese sind wesentlich leichter und dünner bei einer besseren Isolationsfähigkeit und können problemlos in haushaltsüblichen Waschmaschinen gewaschen werden.



Fotos: www.aboutpixel.de - Buddy / Johannes Götzinger

Licht- und Chronotherapie

Aus der Behandlung von saisonal bedingten Depressionen kennt man die Lichttherapie. Inzwischen gibt es auch erste Studien, dass sich die Lichttherapie auch bei der Regulation der inneren Uhr bewährt. Dazu wird der Betroffene zu genau festgelegten Intervallen einer hellen Lichtquelle ausgesetzt. Licht wird über die Haut aufgenommen und bewirkt hormonelle Veränderungen. Bei Auswahl einer geeigneten Lichtquelle sind keine negativen Folgen zu erwarten, jedoch hält die Wirksamkeit der Therapie in der Regel nur für die Dauer der Behandlung an, muss also kontinuierlich weitergeführt werden.

Bei der Chronotherapie wird nach verschiedenen Taktiken versucht, wieder einen gleichmässigen Tagesrhythmus herzustellen. So kann beispielsweise mit einem auf 25 Stunden verlängerten Tag das Einschlafen immer weiter hinausgezögert werden, bis der individuell beste Einschlafzeitpunkt gefunden ist.

Lichtwecker

Wer früh in der Dunkelheit aufstehen muss, dem kann ein Lichtwecker das Aufstehen erleichtern. Eine integrierte Lampe wird immer heller und simuliert damit den Sonnenaufgang. Die zwei wissenschaftlichen Studien zu Lichtweckern zeigen, dass einige Menschen dadurch bereits ohne zusätzliches akustisches Wecksignal aufwachen und das Erwachen angenehmer empfunden wird, als in der völligen Dunkelheit plötzlich aus dem Schlaf gerissen zu werden, und allemal sanfter, als vom Radiowecker mit den aktuellen Verkehrstoten, Kriegen und Umweltkatastrophen begrüsst zu werden [3,4]. Es gibt verschiedene Modelle, die z.B. bei www.lichtaufgang.ch erworben werden können. Einige davon haben auch eine Dämmerungsfunktion, die abends das Einschlafen, insbesondere bei Kindern, erleichtert.

Mit der geballten Kraft der Pflanzen

Extrakte oder Extraktkombinationen aus Baldrianwurzeln, Hopfenzapfen, Melissenblättern, Johanniskraut und Passionsblumenkraut bewiesen in klinischen Studien eine beruhigende oder angstlösende Wirkung, verkürzten die Einschlafzeit und verbesserten die Schlaf- und Lebensqualität. Dazu muss man nicht auf fertige Arzneimittel zurückgreifen, zumal viele zu geringe Dosen der Wirkstoffe enthalten, sondern kann sich selbst einen Tee zubereiten.

Naturheilkräuter bestellen

Der Preis für schadstoffkontrollierte, nicht im Tierversuch getestete Kräuter liegt üblicherweise zwischen 6 und 10 CHF je 100 g.

Ein Versandhandel darf gemäss Heilmittelgesetz nicht stattfinden. Teilen Sie uns einfach per E-Mail, per Brief oder per Telefon mit, wie viel Hundertgramm (Bestelleinheitsgrösse) von welchen Kräutern Sie benötigen. Wir leiten Ihre Anfrage dann an eine kompetente Drogerie weiter, die Sie fachlich beraten kann. Dort können Sie die Kräuter abholen oder sich zusenden lassen.

Bestellungen per E-Mail senden Sie bitte an: bestellungen@agstg.ch, per Briefpost an:
AG *STG*,
Hauptstrasse 14a,
7402 Bonaduz
und per Telefon können Sie unter 081 630 25 22 bestellen.

Pflanzendroge und wissenschaftlicher Name [Quellen]	**Empfohlene Dosierung für Erwachsene** (jeweils ½ Std. vor dem Zubettgehen)	**Nebenwirkungen, Warnungen**	**Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten**
Baldrianwurzel (Valerianae radix) [5-15]	Wirkstoffextrakt 600 mg getrocknete Droge: 7,5 g (4 TL) frische Droge: 15 g (8 TL)	Kann die Wirkung von Narkosemedikamenten verstärken.	keine bekannt
Melissenblätter (Melissae folium) [16-31]	Wirkstoffextrakt: 300 mg getrocknete Droge: 9 g (5 TL) frische Droge: 18 g (9 TL)	keine bekannt	keine bekannt
blühendes Johanniskraut (Hyperici herba) [32-51] *Hinweis:* *günstig bei begleitender Angststörung und Depressionen, dabei in der Wirkung vergleichbar mit den chemischen trizyklischen Antidepressiva bei weitaus weniger Nebenwirkungen*	Wirkstoffextrakt: 900 mg bzw. 0,6 mg Hypericin getrocknete Droge: 4 g (2 TL) frische Droge: 8 g (4 TL) Die Selbsterne ist problematisch, weil hier oft stark schwankende Wirkstoffkonzentrationen in den Pflanzen vorliegen, sodass häufig eine zu niedrige Tagesdosis erzielt wird. Daher empfiehlt sich der Kauf von Pflanzen / Tees / Extrakten mit definierten Konzentrationen im o.g. Bereich.	theoretisch genotoxisch (Schädigung der Erbinformation), da Quercetin enthalten, Aufnahme pro Tag bei normaler Dosierung jedoch nur ca. 1 mg, was erheblich niedriger sein dürfte als die mit sonstiger Nahrung ohnehin aufgenommene Menge. Ohne konkrete Verdachtsmomente sollte aus Sicherheitsgründen keine Anwendung vor der Zeugung oder während der Schwangerschaft erfolgen. Leichte Steigerung der Photosensibilität v.a. bei mehrfacher Überdosierung, d.h. gesteigertes Sonnenbrandrisiko. Empfehlung: Solariumbesuche und Höhensonne während der Einnahme meiden, insbesondere hellhäutige Hauttypen sollten sich regelmässig mit Sonnencreme schützen.	Johanniskraut kann die Wirkung folgender Wirkstoffe abschwächen: Indavir, Ciclosporin, Warfarin. Möglich sind auch Beeinträchtigungen bei oralen Kontrazeptiva («Pille»), Herzglykosiden (Digitoxin, Digoxin), Protonenpumpeninhibitoren (z.B. Omeprazol), Statine (Cholesterinsenker), Theophyllin und anderen. Obwohl die Studienlage noch nicht eindeutig ist, sollten während der Einnahme zusätzliche Verhütungsmassnahmen ergriffen werden. Bei Einnahme von anderen Medikamenten sollte deren Wirkung und Dosierung ärztlich überwacht werden. Bei geschädigtem Knochenmark oder stark geschädigtem Herz (auch nach Herztransplantationen), Leberschäden und der Einnahme von antiretroviralen Medikamenten (z.B. bei AIDS oder Gürtelrose) und während Chemotherapien sollte Johanniskraut nicht eingesetzt werden. Eine Kombination mit chemischen Antidepressiva und Neuroleptika sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.
Hopfenzapfen (Lupuli flos) [31, 52-58]	Wirkstoffextrakt: 300 mg getrocknete Droge: 1,5 g (1 TL) frische Droge: 3 g (1,5 TL)	nicht bei Depressionen anwenden	keine bekannt
Passionsblumenkraut (Passiflorae herba) [30, 31, 56, 59-68]	getrocknete Droge: 6 g (3 TL) frische Droge: 12 g (6 TL)	Vereinzelt tritt eine leicht abführende Wirkung auf.	keine bekannt

Die bei Droge angegebene Menge ist mit heissem Wasser zu übergiessen und 10–15 Min. ziehen zu lassen. Pro 500 ml Wasser sollten max. 20 g getrocknete bzw. 30 g frische Droge aufgegossen werden, da sonst möglicherweise aufgrund übersättigter Lösung keine ausreichenden Wirkspiegel erzielt werden. Statt die Drogen genau abzuwiegen genügt es in der Regel, die Anzahl der angegebenen Teelöffel anzuwenden.

Hinreichende Wirksamkeit wird erst nach (2) bis 4 Wochen erreicht, d.h., bei Schlafstörungen empfiehlt sich eine Dauereinnahme. Da die verschiedenen Pflanzen an verschiedenen neuronalen Strukturen ansetzen, ist die Kombination mehrerer Pflanzen sinnvoll, insbesondere dann, wenn die Einnahme einer einzigen Pflanze noch keine zufriedenstellende Wirkung erzielte. Bei allen ist keinerlei Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens und der Fahrtüchtigkeit zu erwarten (im Gegensatz zum Beispiel zu den chemischen Benzodiazepinen). Ein Gewöhnungseffekt oder eine Abhängigkeit ist ebenfalls nicht beobachtet worden.

Zum Schluss noch eine Inspiration für die Zeit bis zum Wirkungseintritt der Dämmerpflanzen von Otto von Bismarck, dem Gründer und 1. Kanzler des Deutschen Reiches (1.4.1815–30.7.1898): «Je weniger die Leute davon wissen, wie Würste und Gesetze gemacht werden, desto besser schlafen sie.»

***Hinweise**: In den Empfehlungen wurden aktuellste wissenschaftliche Ergebnisse berücksichtigt (Stand 2007). Nicht sicher erwiesene Erkenntnisse aus traditioneller Volksmedizin oder Aberglauben oder nicht erwiesener Firmenwerbeversprechungen fanden hingegen keine Berücksichtigung. Medizinische Diagnostik und Therapie erfordert einen versierten Arzt, da Ihre individuelle körperliche Konstitution wichtig ist. Die gegebenen Empfehlungen ersetzen einen Arztbesuch daher nicht. Die Informationen wurden mit grösster Sorgfalt erarbeitet und werden hohen Qualitätsansprüchen gerecht. Dennoch kann keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen gegeben werden.*

◆ Dr. med. Alexander Walz
Arzt, wissenschaftlicher und medizinischer Berater der **AG *STG***

Quellenangaben: www.agstg.ch

Tierhilfe Hoffnung e.V.

Rettung für rumänische Strassenhunde

Als wir erfahren hatten, auf welche furchtbare Weise die Strassenhunde in Rumänien eingefangen und zugrunde gerichtet wurden, wussten wir, dass wir dort was tun müssen. In der Stadt Pitesti, zu der wir Beziehungen hatten, wurden die Hunde unter anderem durch lange Stahlnadeln, die man ihnen in den Herzbereich stiess und durch die man Formalin in ihre Körper pumpte, getötet. Darauf warf man sie, zuckend und vor Schmerzen schreiend, in die bereits vorbereiteten Massengräber. Der mörderischen Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Somit hatten wir uns entschlossen, wenigstens den «Rest» der Hunde von Pitesti davor zu bewahren.

In Pitesti/Rumänien

Wir boten deshalb dem dortigen Bürgermeister an, die Verantwortung für die «restlichen» 2500 Hunde zu übernehmen (die anderen etwa 4000 bis 5000 waren davor binnen kürzester Zeit durch die Stadtverwaltung auf obige Weise beseitigt worden), was er gerne annahm.

Damals war uns noch nicht so ganz bewusst, dass es keine «restlichen» Hunde gab. Wir erkannten, dass die einzige Möglichkeit, die Zahl der Hunde zu reduzieren und den armen Tieren die furchtbarsten Leiden zu ersparen, in ihrer Kastration liegt.

Wir haben einen 10-Jahres-Vertrag mit dem Bürgermeister abgeschlossen, demzufolge wir alle sich auf den Strassen Pitestis befindenden Hunde auf unsere eigenen Kosten kastrieren und oftmals wieder an ihre gewohnten Plätze zurückbringen. Nur die aggressiven und die alten, kranken Hunde sowie die Welpen behalten wir bei uns in der Smeura zurück.

Der Bürgermeister hingegen hat sich laut Vertrag dazu verpflichtet, die Strassenhunde Pitestis in Frieden leben zu lassen.

Unser Tierheim und seine Vorgeschichte

Die SMEURA – unser Tierheim, laut Guinness-Buch derzeit das grösste Tierheim der Welt, befindet sich in einem ausgedehnten Waldgebiet bei Pitesti, einer Stadt mit etwa 200 000 Einwohnern, ca. 120 km von Bukarest entfernt. Sie ist etwa 4,5 Hektar gross und war früher eine Fuchsfarm, in der Zehntausende von Silber- und Rotfüchsen gezüchtet wurden und bis zu ihrem schlimmen Tode ein jämmerliches Leben führten.

Später, nachdem man die Fuchsfarm aufgegeben hatte, wurde die Smeura 2001 als städtisches Vernichtungslager für die Strassenhunde von Pitesti genutzt.
Dann haben wir es übernommen und schon unmittelbar danach liess der Bürgermeister durch seine unglaublich brutalen Hundefängerbrigaden täglich Unmengen von völlig verschreckten Tieren einfangen und in die Smeura schaffen.
Smeura heisst übrigens «Himbeere».

Unsere Arbeit

Wir haben Tausenden von Tieren, die ohne uns völlig verloren gewesen wären,

das Leben gerettet, sie ernährt, medizinisch versorgt, gut und sicher untergebracht und viele von ihnen ins rettende Ausland geschafft. Des Weiteren haben wir allein in den letzten 3 Jahren 11 000 Hunde (dazu auch Katzen) kastriert, Tausende von ausgesetzten, in den Wäldern und auf den Strassen umherirrenden Welpen in unsere rettende Obhut übernommen, aufgepäppelt, viele alte verstossene Hunde zu uns in die Smeura genommen und danach zum Teil in eine sichere Heimat vermittelt.

Wir haben auf den Strassen angefahrene, gelähmte Hunde zu uns gebracht, sie so gut wie nur möglich medizinisch versorgt und sie danach fast alle mit Hilfe unserer Spender mit Laufwägelchen ausgestattet und in gute Hände weitergeben können.

Ebenfalls tragen wir den Tierschutzgedanken an die rumänische Öffentlichkeit.
Dies geschieht durch Zeitungsartikel, Fernsehberichte, öffentliche Informationsveranstaltungen und die Zusammenarbeit mit den Schulen.

Überall in Rumänien werden Hunde eingefangen und bestialisch getötet.
Deshalb versuchen wir auch, so gut wir nur können, zu helfen, wenn völlig mittellose rumänische Tierschutz-Kollegen uns verzweifelt um Hilfe anrufen, um Tiere retten zu können.

Unsere Spender und Unterstützer waren immer da, wenn wir sie um Hilfe baten

Sie waren auch da, als der Bürgermeister von Pitesti im Jahre 2006 unseren gemeinsamen 10-Jahres-Vertrag brechen wollte.
Unsere Spender und Freunde haben damals so unglaublich viele erboste Briefe, Faxe und E-Mails an ihn und die sonstigen ausschlaggebenden Ämter Pitestis geschrieben, dass der überraschte und erschreckte Bürgermeister sofort das Handtuch geworfen hat und wieder zur Vernunft gekommen ist. Er berichtet noch heute überall ganz beeindruckt, wie wild die Deutschen damals auf sein Ansinnen, den mit ihnen geschlossenen Vertrag zur Rettung der Hunde zu brechen, reagiert hätten.
Inzwischen leben wir mit dem Bürgermeisteramt in gutem Einvernehmen.

Wir, der «Förderverein Tierhilfe Hoffnung – Hilfe für Tiere in Not e.V.», sind eine völlig selbstlos arbeitende gemeinnützige Tierschutzorganisation und finanzieren mit den bei uns eingehenden Spenden vor allen Dingen unsere Arbeit zur Rettung der überall in Rumänien vom Totschlag bedrohten Strassenhunde. Unser Verein ist als gemeinnützig anerkannt. **Für jede Unterstützung unserer Bemühungen sind wir Ihnen unendlich dankbar!**

Förderverein
Tierhilfe Hoffnung
Hilfe für Tiere in Not e.V.
Vors.: Ute Langenkamp
Uhlandstrasse 20
D-72135 Dettenhausen
Tel.: 0049 (0)7157 / 61341
Fax: 0049 (0)7157 / 67102

Spendenkonto:
Kreissparkasse Tübingen
Konto-Nr.: 2 480 460
BLZ: 641 500 20
Schweiz:
Banca Popolare di Sondrio Basel
Konto-Nr.: 0171110
Postcheck-Konto: 69-10314-2

www.tierhilfe-hoffnung.de
ute.langenkamp@t-online.de

Ute mit einem der vielen geretteten Hunde

Fütterung unserer Hofhunde

Unsere Ärzte sind schwer beschäftigt. Wir haben in den letzten 3 Jahren über 11 000 Hunde und Katzen kastriert.

Wir haben immer wieder verunfallte Hunde, die wir homöopathisch zu behandeln versuchen.

Ein grosser Kämpfer gegen die Pharmalobby hat uns verlassen

Hans Ruesch wurde im Mai 1913 in Neapel geboren. In Zürich begann er Medizin zu studieren. Das Studium brach er jedoch ab, um eine Rennfahrerkarriere zu starten. Nach einem Unfall beendete er seine sehr erfolgreiche Rennfahrerkarriere und begann als Journalist für verschiedene Magazine zu schreiben. Auch als Autor war Hans Ruesch, wie bei fast allem, was er machte, sehr erfolgreich. Sein Buch «The Racer» wurde 1957 mit Kirk Douglas in der Hauptrolle verfilmt. Auch sein Roman «Im Land der Schatten», von dem drei Millionen Exemplare verkauft wurden, ist mit Berühmtheiten wie Anthony Quinn und Peter O'Toole verfilmt worden.
Eine Anekdote besagt, dass er sich, nachdem er mit einer von Narben übersäten Katze eine tiefe Freundschaft geschlossen hatte, immer intensiver mit der Vivisektion beschäftigte. Diese Katze war anscheinend aus einem Tierversuchslabor gerettet worden. Je mehr er sich mit dem Thema befasste, umso mehr wurde ihm klar, dass medizinischer Fortschritt und Tierversuche nicht zu vereinen sind, und Hans Ruesch begann den wichtigsten Abschnitt in seinem Leben – den Kampf gegen die Vivisektion.
1975 gründete er die CIVIS und kämpfte fortan für die Abschaffung aller Tierversuche.
1978 erschien sein Buch «Nackte Herrscherin – Entkleidung der medizinischen Wissenschaft», eine Anklage an die Machenschaften der Pharma- und Medizinlobby, die bisher nur wenig Kritik an ihrem Mordsgeschäft hatte einstecken müssen. Jahrelang musste er immer wieder für die Veröffentlichung dieses Buches kämpfen. Mit diesem wie mit den folgenden erfolgreichen Büchern «Die Fälscher der Wissenschaft» und «Die Pharma-Lobby – Der grosse Schwindel» begann Hans Ruesch immer mehr, an den Fundamenten des fast unzerstörbaren Irrtums der Vivisektion zu rütteln.

Foto: Bulletin Nr. 2-1996, CIVIS-Schweiz, Zürich

Hans Ruesch – Schriftsteller und Medizinhistoriker, Gründer von CIVIS Schweiz

Seine Bücher wurden von immer mehr Menschen gelesen, was ihm in der Schweiz, in der er inzwischen wohnte, mächtige Gegner einbrachte. Doch er liess sich von der Pharma- und Medizinlobby nicht einschüchtern, im Gegenteil. Schon alleine die Art und Argumentation der Pharmabefürworter überzeugte immer mehr Menschen davon, dass das milliardenfache Quälen unschuldiger Kreaturen nicht zum Nutzen der Menschheit durchgeführt wird, sondern dass schlicht ein Milliardengeschäft dahintersteckt.
Überall auf der Welt entstanden immer mehr Organisationen, die sich gegen Tierversuche einsetzen. Das Erkennen des Wahnsinns der Vivisektion war aber nicht neu. Im Buch «1000 Ärzte gegen Tierversuche» zeigte Hans Ruesch auf, dass vielen Ärzten dieser unsägliche Wahnsinn bekannt war, dies aber immer wieder totgeschwiegen wurde und wird.

Wir sind traurig, mit Hans Ruesch einen der seltenen Menschen verloren zu haben, die mit Charisma und Mut den Wahnsinn einer Wissenschaft aufzeigten, die mit milliardenfachem Töten Leben retten will.

Das Wohl der Ratten

Du kleiner Mensch, o zittere nicht!
Ich bin bestimmt kein Bösewicht.
Ich werde nur ein bisschen operieren,
ein bisschen testen, medizieren und sezieren.
Es könnte doch die Fachwelt interessieren,
wie Menschen unter Schmerzen reagieren.
Und das Ergebnis deiner Ängste kann ich
ruhmreich publizieren.

Drum, kleiner Mensch, o zittere nicht!
Ich bin bestimmt kein Bösewicht.
Ich liebe Menschen, musst du wissen –
bei mir zu Hause ruht ein Hausmensch
auf einem sanften Seidenkissen,
und das beruhigt mein Gewissen.
Ich opfere dich, o Mensch, im Laborschatten,
doch deine Qual, sie dient dem Wohl der Ratten.

Lislott Pfaff

Mit einzigartigem Biotopverbund schafft die Gabriele-Stiftung Lebensraum für Tiere

Hecken, so weit das Auge reicht, dazwischen Wiesen, Felder und Bauminseln, kleine Teiche und Feuchtbiotope sowie Waldstücke, Steinbiotope und Sukzessionsflächen. Am Rande des Südspessarts, unweit von Würzburg, wurde in wenigen Jahren ein Biotopverbund beachtlichen Ausmasses angelegt, der unzähligen, auch vom Aussterben bedrohten Tieren Lebensraum bietet.

Ein Paradies für Tiere

Feldhasen haben sich wieder angesiedelt, Rehe finden im Wald ihre Rückzugsgebiete, die Wachtel und das Rebhuhn sind Dauergäste, und in den bisher über 15 km langen angelegten Baum- und Benjes-Hecken finden Igel, Feldhamster, Füchse und allerlei Vogelarten Schutz und Nahrung. Grosse Flächen mit Jungwald wurden angelegt – und überall laden Nistkästen, Futterplätze und Tränken Vögel zum Wohnen ein. In dem mehrere Hundert Hektar grossen Gebiet der Stiftung kann sich das Leben neu entfalten, das in unserer flurbereinigten Landschaft dem Menschen und seinen Maschinen weichen musste. Die Stiftung versteht sich als Werk der Wiedergutmachung und ist zugleich Beispiel dafür, dass ein friedvolles Miteinander von Menschen, Tieren und der Natur möglich ist.

In Not geratene Tiere finden ein Zuhause

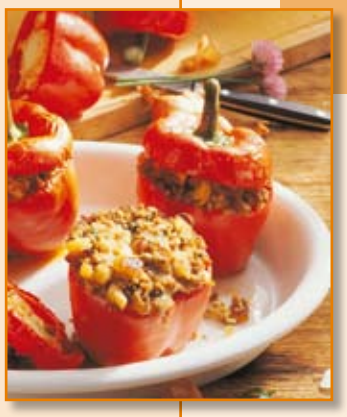
Von diesem friedvollen Miteinander von Mensch, Tieren und der Natur profitieren auch immer mehr Weidetiere. Auf dem Land der Stiftung leben viele Hundert Tiere, die aus grausamen Verhältnissen, krank, fast verhungert, fast erfroren, gequält und geschunden, gerettet wurden oder in letzter Minute dem Schlächter entkamen. Die grosse Tierfamilie besteht aus Ur-Rindern, Saler-Rindern, Hinterwälder-Rindern, Gelbvieh und anderen Stieren, Kälbern, Kühen und Jungrindern, vielen Schafen, Pferden, Eseln, Katzen, Pfauen, Hühnern, Gänsen, Enten und Tauben. Sie alle brauchen an 365 Tagen im Jahr Nahrung und Wasser, saubere Unterkünfte, je nach ihrer Art, Weiden, Wiesen und Wälder, Schatteninseln auf ihren Weiden und Sonnenschutzdächer, Heu und Stroh für den Winter und viel, viel Liebe und Pflege.
Die Tiere auf dem Friedensland lernen den Menschen als ihren Freund kennen und können so ihr wahres, edles Wesen entfalten: Einst «gefährliche» Stiere lassen sich von ihren Betreuern kraulen und mit Apfelstückchen verwöhnen …

Weitere Infos finden Sie unter: www.gabriele-stiftung.de
Spendenkonto: Neue Aargauer Bank, 5001 Aarau,
PC-Konto: 50-1083-6, IBAN: CH57 0588 1054 0609 4100 0,
Gabriele-Stiftung, Max-Braun-Str. 2, D-97828 Marktheidenfeld

Rezept:

Gefüllte Paprikaschoten

(aus dem Buch «Das tierfreundliche Kochbuch»)



Zutaten:
4 rote Paprikaschoten mit Stiel
50 g altbackenes Weissbrot
70 g Margarine
50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Tomaten
80 g Stangensellerie
150 g Shiitake-Pilze
2 EL gehackte frische Kräuter
Muskatnuss
¼ l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:
1. Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Sellerie und die Shiitake-Pilze kleinschneiden.
2. Das Brot in kleine Würfel schneiden. 30 g Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten.
3. Die restliche Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.
4. Den Sellerie, die Tomaten und die Pilze nacheinander hinzufügen, kräftig würzen und 5 Min. schmoren. Kräuter und Brotwürfel hinzufügen.
5. Die Paprikaschoten waschen, am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Paprikaschoten entkernen.
6. Die Füllung darin verteilen. Die Deckel auflegen und leicht mit Öl bestreichen. Die Schoten in eine ofenfeste Form setzen und die Gemüsebrühe zugiessen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 45 Min. garen. Nach halber Garzeit mit Alufolie abdecken, damit die Schoten nicht zu dunkel werden.

Serviervorschlag:
Zu Reis, Kartoffeln oder Kartoffelpüree

Kochbücher:
Beide durchgehend farbigen, sehr guten Kochbücher können bestellt werden unter:
http://www.vegetarismus.ch/buecher/kochen.htm
Das tierfreundliche Kochbuch
ISBN 3-89201-143-5
Kochbuch: Tiere leben lassen
ISBN 3-89201-194-X

Der Erlös aus dem Verkauf der Kochbücher kommt der Stiftung zugute.

26 000 Unterschriften für die Abschaffung aller Affenversuche!

In Zürich, Winterthur, Chur und St. Gallen organisierten wir weitere Infostände gegen Tierversuche. In Chur wurden wir von einigen jungen Tierversuchsgegnerinnen unterstützt.

SHAC-Aktionstag vom 2. Oktober 2007 in Basel

Am Aktionstag von SHAC Schweiz vom 2. Oktober 2007 wurde gegen verschiedene Pharma- und Chemiekonzerne in Basel demonstriert, welche Verbindungen zum englischen Tierversuchslabor Huntingdon Life Science haben.

Gegen 7.30 Uhr besammelten sich rund 15 Personen vor dem Novartis Campus. Mit Flugblättern, Sprechchören und Bildern von misshandelten Tieren machten die Aktivisten (von denen immer mehr kamen) auf die Tierquälereien in den HLS-Laboratorien aufmerksam.

Um 11.30 Uhr ging es nach Allschwil vor den Sitz der Actelion Pharmaceuticals Ltd., wo die inzwischen etwa 30 Tierversuchsgegner lautstark gegen Tierfolter protestierten.

Nach einem leckeren veganen Picknick bewegten wir uns zum Badischen Bahnhof, genauer vor den Syngenta-Hauptsitz. Dort machten wir wiederum mit viel Lärm auf das Leid der Tiere in den Tierversuchslaboratorien von HLS aufmerksam.

Zum Schluss zogen wir noch einmal zu Novartis. Diesmal zur Filiale «Novartis Pharma Services», wo wir den Arbeitern von Novartis noch einmal klar machten, was für eine Tierquälerei sie mit ihrer Arbeit unterstützen!

Bald ist die nächste Demo, denn: «Heute ist nicht aller Tage – Wir kommen wieder, keine Frage!»

Niklas Anliker