

20 Jahre – vom «Puls-Tip» zum

Zwei Jahrzehnte Aufklärung, Informationen und Tipps für Konsumenten und Patienten

Im März 1994 erschien die erste Nummer des «Puls-Tip», des Partnermagazins zur Fernsehsendung «Puls». Heute, 20 Jahre später, heisst die Zeitschrift Gesundheitstipp. Sie ist das einzige unabhängige Gesundheitsmagazin in der Schweiz – und hat viel bewegt: ein Rückblick.

Riskante Hormone in den Wechseljahren



Ausgabe 12/1996: Der «Puls-Tip» warnte als erste Zeitschrift vor allfälligen Risiken

von künstlichen Hormonen in den Wechseljahren. Pharmaindustrie und Ärzteschaft versprachen damals, die Tabletten würden «das Risiko für Knochenschwund und Herzinfarkt senken». Ein Arzt lockte die Patientinnen gar mit «einer Besserung des sexuellen Erlebens und einer deutlich erhöhten Lebenserwartung». Mittlerweile ist bekannt, dass die Einnahme künstlicher Hormone das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall massiv erhöht.

Der Misserfolg der Mammografie



Ausgabe 3/2001: «Panikmache mit dem Brustkrebs». Unter dieser Schlagzeile kritisierten

Fachleute zum ersten Mal im «Puls-

Tip» den Nutzen der Mammografie. Frauenärzte würden irreführend über Erfolge der Untersuchungsmethode berichten. Jede vierte untersuchte Frau von 50 bis 60 Jahren erhielt mit der Mammografie eine falsche Diagnose. Der Artikel löste eine Welle von Leserbriefen aus. Vor allem schrieben verunsicherte Frauen und erboste Frauenärzte. Vor wenigen Tagen kam nun auch das Fachgremium «Swiss Medical Board» zum Schluss: Der Nutzen der Mammografie bleibt weiterhin unklar.

Behörde verhinderte günstige Medikamente



Ausgabe 3/2004: Im Ausland sind viele Medikamente günstiger. Das reduziere die

Krankenkassenprämien, erkannte der Bundesrat bereits 2002. Deshalb erlaubte er den parallelen Import aus dem Ausland. Zwei Jahre später entdeckte der «Puls-Tipp»: Die Heilmittelbehörde Swissmedic hat noch kein einziges Medikament zugelassen, obwohl bereits 21 Gesuche vorlagen. Fachleute kritisierten die «Rechtsverzögerung», die Be-



Jubiläum: 20 Jahre im Dienst der Konsumenten und Patienten

ehörde wolle die teuren Produkte der Herstellerfirmen schützen.

Wie Schrittzähler zur Bewegung motivieren



Ausgabe 5/2006: Jeden Tag legte der damals 72-jährige Karl Maibach gegen 30 000

Schritte zurück. Der Luzerner aus Emmenbrücke machte mit bei der Gesundheitstipp-Aktion «Schritt für Schritt gesund bleiben» und bestellte – wie rund 9000 weitere Leserinnen und Leser – einen Gesundheitstipp-Schrittzähler. Die meisten Teilnehmer der Aktion legten daraufhin täglich rund 7000 bis 12000 Schritte zurück, wie sie dem Gesundheitstipp meldeten. Herzspezialisten empfehlen 10000 Schritte pro Tag, um das Risiko für einen Herzinfarkt zu senken.

n «Gesundheitstipp»

Krebsgefahr durch Elektromog



Ausgabe 11/2005: Wer neben einer Hochspannungsleitung wohnt, ist massivem

Elektromog ausgesetzt. Das zeigte eine Stichprobe des Gesundheitstipp in zwölf Wohnhäusern. In mehr als der Hälfte der auf Elektromog untersuchten Wohnungen war die Strahlung so stark, dass Experte Guido Huwiler sagte: «Ich kann nicht mit gutem Gewissen empfehlen, dass die Leute dort weiterhin wohnen.» Denn bei solch hohen Belastungen steigt das Krebsrisiko. Der Gesundheitstipp liess weitere Elektromog-Messungen durchführen: in Schulhäusern (2006) und in Privatwohnungen mit kabellosem Internet (2013). Die allererste Messung veranlasste der Gesundheitstipp bereits 2003 – beim Flughafen-Radar.

Aufgedeckt: Giftiges Uran im Mineralwasser



Ausgabe 6/2006: In 22 von 24 Mineralwässern hat es Uran. Dies deckte eine Stich-

probe des Gesundheitstipp zum ersten Mal auf. Uran ist radioaktiv und kann Nieren, Lunge, Leber und Knochenmark schädigen. Am meisten Uran, nämlich fast 16 Mi-

krogramm pro Liter, mass das Labor im «Zürcher Mineral». «Das würde ich nicht trinken», warnte damals Experte Ewald Schnug. Die Folge der Stichprobe: Ein Jahr später verschwand das stark uranhaltige «Zürcher Mineral» vom Markt.

Leseraktion: Begleitung beim Rauchstopp



Ausgabe 12/2006: Zehn Leserinnen und Leser wollten vom Tabak loskommen. Welche Methode ist die beste? Das

wollte der Gesundheitstipp herausfinden und hat die Leser ein Jahr lang begleitet. Alle hatten zuvor täglich ein bis zwei Päckli Zigaretten geraucht. Vier Teilnehmerinnen kamen davon los. Die Erfolgsmethoden: Hypnose, Zyban-Tabletten, Blumstein-Ohrclip und Easyway-Kurs. Rauchstopp-Expertin Christine Gafner kommentierte: «Eine Methode bringt immer dann den besten Erfolg, wenn der Anwender von ihr überzeugt ist.»

Zweifelhafte Gentests aus dem Internet



Ausgabe 4/2008: Die Firma «23and me» verkaufte als erste Firma umfassende Gentests per

Internet. Zwei Leser liessen sich für den Gesundheitstipp unter Aufsicht von Fachleuten testen und berichteten anschliessend über die Resultate. Leserin Silvie Gamez sagte damals: «Es reizt mich, etwas über mich zu erfahren.» Leider zeigte sich: Viele der Gentests sind wenig aussagekräftig oder gar irreführend – zum Beispiel die Resultate betreffend Diabetes, Rheuma oder Krebs. Im November 2013 verbot die zuständige US-Behörde der amerikanischen Firma, den Test weiterhin zu verkaufen.

Petition gegen künstliche Farbstoffe



Ausgabe 11/2008: Gummibärli, Bonbons, Glace und Sirup – was den Kindern prima

schmeckt, ist oft künstlich gefärbt. Doch solche Farbstoffe können Allergien auslösen und zu Hyperaktivität führen. Deshalb lancierte der Gesundheitstipp eine Petition für ein Verbot künstlicher Farbstoffe in Lebensmitteln. Über 42 000 Leserinnen und Leser unterschrieben die Forderung. Doch der damals zuständige Bundesrat Pascal Couchepin meinte bloss: «Ich sehe keinen Grund zu handeln.» Die Grossverteiler und Hersteller hingegen reagierten: Sie verwenden seither immer häufiger natürliche Farbstoffe.

Rodelbahnen im Test: Viele waren gefährlich



Ausgabe 7/8/2009: Ein Test der Sommerrodelbahnen konnte kein Lob verteilen: Viel zu

schwache Bremsen am Schlitten, Bahnstrecken auf Stelzen über abschüssigem Waldboden mit Felsbrocken. Vor allem die Rodelbahn in Filzbach GL schnitt schlecht ab. Matthias Geiser, Experte der deutschen Prüfanstalt Tüv Süd: «Ein Sturz könnte schlimme Verletzungen nach sich ziehen.» Auch die Rodelbahnen in Interlaken BE, Goldingen SG, Schongau LU und Dallenwil NW waren ungenügend. Die Bahn in Filzbach verlor 2010 die Bewilligung des Kantons.

Strafe und Zwang in der Kinderklinik



Ausgabe 4/2010: Sie waren tagelang in einem Zimmer eingesperrt, bekamen gegen

ihren Willen Psychopharmaka: Jan Jeremias und Beni Kämpfer. Der Gesundheitstipp deckte diese katastrophalen Zustände in der psychiatrischen Kinderklinik Neuhaus in Ittigen BE auf. Die Behörde veranlasste ein Gutachten. Ergebnis: Die Klinik-Verantwortlichen hätten «die ärztliche Sorgfaltspflicht» verletzt und teils «unrechtmässig» gehandelt.