Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

Rubrik: Der Natur auf der Spur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

BUCHTIP

Glück und andere Sorgen

Lakonisch, aber zutreffend sagt es Hemingway: «Glück – das ist einfach gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis».

Novalis nannte es «Talent für das Schicksal», und Kurt Tucholsky sprach vom Glück als einem «Zustand, den man nicht spürt».

Ähnlich wie Tucholsky das Glück, sieht der NLP-Praktiker *Klaus Grochowiak* die «mittlere Zufriedenheit», in der wir unser Leben eingerichtet haben. Wir alle, meint er, könnten viel mehr: Mehr Freude haben, glücklicher sein und mehr davon an die Welt verschenken; aber – sei's aus Resignation, sei's aus Faulheit oder sei's einfach drum – wir haben's nicht, sind's nicht und tun's nicht. Sträflich!

«Vom Glück und anderen Sorgen» heisst das Buch, mit dem Grochowiak das Glück für jeden in Griffnähe rücken will. Ankern lautet das Zauberwort. Ein Anker ist eine Verbindung eines inneren oder äusseren Reizes mit einer bestimmten Reaktion. Der Duft von Zimt zum Beispiel: Woran erinnert er Sie gerade? Eben. Genauso verhält es sich mit dem Glück. Jede und jeder besitzt die Ressourcen, die vergangenen glücksgetränkten Erlebnisse, aus denen sich auch der zukünftige Frohsinn speist. Um jetzt, genau jetzt Glück zu empfinden, muss man sie nur aktivieren. Wie das geschieht, berichtet Grochowiak unterhaltsam und mit vielen Übungen. Mehr über NLP und die Lebensfreude, die Sie im Saft- und Kraft-Ring tanken können, lesen Sie in diesen «GN» ab Seite 14.

«Vom Glück und anderen Sorgen.», Klaus Grochowiak, Scherz Verlag, 223 S., sFr. 36.– / DM 36.– / öS 263.– • CU

40 Jahre Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

In der Schweiz leben rund 250 000 Menschen mit Diabetes, der häufigsten Stoffwechselerkrankung unserer Zeit. Seit 40 Jahren setzt sich die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft für die Aufklärung, Schulung und Beratung von Zuckerkranken ein. Auch die gesellschaftliche und berufliche Integration der Diabetikerinnen und Diabetiker gehört zu den Hauptanliegen der gemeinnützigen Organisation.

Ein Verzeichnis regionaler Beratungsstellen, einen Diabetiker-Ausweis mit wichtigen Hinweisen für Notsituationen, den Gesundheitspass «Diabetes» sowie das Buch *«Der gesunde Zuckerkranke»*, ein Standardwerk über den Umgang mit Diabetes, sind erhältlich bei: *Schweiz. Diabetes-Gesellschaft, Forchstr. 95, CH 8032 Zürich, Tel. CH 01/383 13 15*

Kalium bei Bluthochdruck

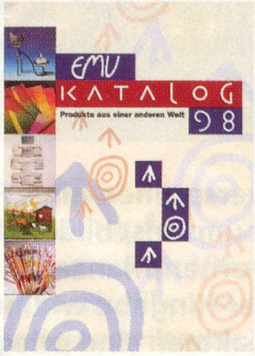
In einer amerikanischen Studie wurde der Einfluss blutdrucksenkender Medikamente mit und ohne Kaliumbeigabe auf Bluthochdruck untersucht. Resultat: Bei Patienten, die zusätzlich zu den Medikamenten Kalium bekommen hatten, lagen die Blutdruckwerte deutlich niedriger als bei denjenigen ohne Kaliumbehandlung. Besonders Patienten, die unter zu hohem Blutdruck leiden, aber nicht auf Salz verzichten können (oder wollen), kann eine Zusatztherapie mit Kalium der Studie zufolge helfen. Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Kalium sind u.a. Nüsse, getrocknete Früchte und Tomatensaft.

Husten-Sirup für Kinder

Der *Santasapina Husten-Sirup von A. Vogel* ist wieder kindertauglich. Gemäss neuer Herstellungsformel enthält der aus frischen Tannenspitzen und Honig hergestellte Sirup keinen Alkohol mehr. Er bewährt sich bei kühler Witterung, hilft bei Katarrhen der Atmungsorgane sowie Erkältungshusten mit zäher Verschleimung infolge akuter Bronchitis.

Produkte aus einer anderen Welt

Ökologisch und sozialverträglich – das sind die Produkte, die der neue EMU-Katalog auf rund 40 Seiten enthält. Die ca. 200 Büro- und Haushaltartikel, Designerprodukte und phantasievollen Spielsachen für Kinder jeden Alters stammen aus Behindertenheimen, Arbeitslosenprojekten, Drogenentzugsstationen sowie Kleinfirmen. Der neue EMU-Versandkatalog eröffnet geschützten Werkstätten und Arbeitslosenprojekten den Marktzugang für Eigenprodukte und ist ein konsequenter Schritt zur Förderung der Eigenwirtschaftlichkeit im Sozialbereich. Bei der EMU Genossenschaft handelt es sich um einen Zusammenschluss von sozialen und wohltätigen Institutionen, Unternehmen und Privatpersonen in der ganzen Schweiz.



Infos: EMU, Postfach 292, CH 8610 Uster 1, Tel./Fax 01/942 18 78

Neue Shiatsu-Schule

Die überlieferte japanische Massagetechnik Shiatsu besitzt eine lange Tradition und hat im Westen viele Anhänger. Bei Krankheitssymptomen wie Schlaflosigkeit, Essstörungen, Depressionen sowie Versteifungen und Bewegungseinschränkungen hat sich diese Behandlungsform, welche die natürlichen Selbsthilfekräfte stärkt und das körperlich-seelische Wohlbefinden fördert, schon oft bewährt.

Vor kurzem hat in Zürich die Höhere Shiatsu-Schule MI ZAI unter der Leitung von Kristina Hansen Adank ihre Tore geöffnet. Das «Higher Institute of Shiatsu Studies» bietet sowohl Shiatsu-Therapeuten wie auch interessierten Laien eine breite Palette von Kursen an.

Weitere Auskünfte und Kurse:
Kristina Hansen Adank, Bahnhofstrasse 78, CH 8803 Rüschlikon, Tel. CH 01/772 84 03

Vitamin B1-Mangel vorbeugen oder beheben

Kribbeln in Armen und Beinen sowie ständig eingeschlafene Füsse können durch Mangel an Vitamin B_1, auch als Thiamin bekannt, ausgelöst werden. Thiamin ist nötig, um Kohlenhydrate wie Zucker oder Stärke zu Glukose abzubauen. Funktioniert diese Umwandlung nicht, so hat dies gravierende Folgen für das Nervensystem. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit können erste Anzeichen sein. Die bekannteste Thiamin-Mangel-Erkrankung heisst «Beri-Beri» und forderte noch Anfang dieses Jahrhunderts in Südostasien zahllose Menschenleben. Mangelzustände können bei grossen körperlichen Anstrengungen, extremer Diät, einseitiger Ernährung sowie hohem Zucker- und Alkoholkonsum auftreten. Auch Schwangere, Stillende, alte Menschen sowie Nahrungsmittelallergiker können gefährdet sein. Thiamin ist u.a. enthalten in Vollkornprodukten, Bierhefe, Erbsen und Kartoffeln sowie Hähnchenfleisch. Für eine gesunde Ernährung werden auch thiaminreiche Nahrungsmittel sowie Obst und Gemüse empfohlen.

Das PsychologoPhon

Wenn es um Fragen der psychologischen Beratung, der Psychotherapie oder der beruflichen Ausbildung geht, sind die meisten Menschen verunsichert. Die Materie ist komplex, und oft ist unklar, an wen man sich wenden soll. *CH 01/980 47 57* – so lautet die Telefonnummer, mit welcher der Schweizerische Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP) Ratsuchenden Hilfe anbietet. Gleichzeitig ist auch ein neues Verzeichnis erschienen, in dem alle Verbandspsychologen verzeichnet sind.

Infos: SBAP, Sekretariat M. Hefti, Winkelweg 3, CH 8127 Forch, Tel./Fax CH 01/980 36 20