Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

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: 15.07.2025

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

Makrobiotik oder die Kunst der fernöstlichen Diagnose

Wie? «Makrobiotik ist doch eine asketische Ernährungslehre, höchstens etwas für buddhistische Mönche!» – Darauf beschränkt sich meist unser Wissen über dieses Modewort.

Doch wie schon Makrobiotik – «langes Leben» – besagt, geht es bei weitem um mehr als eine rigide Diät. Die Makrobiotik stellt zwar sowohl eine dauerhafte Ernährungsform als auch eine Heilnahrung dar, ist aber auf ganzheitliche Ziele ausgerichtet. Leben in Harmonie mit dem Universum, Gesundheit als Voraussetzung für Glück und innere Freiheit und menschliche Bewusstseinsentwicklung lauten die Ziele der Makrobiotik, die sich als Kunst versteht, das Leben inhaltsreich zu verlängern.

Der japanische Philosoph George Ohsawa (1893–1966) war der Wortführer dieser tatsächlich auf dem Zen-Buddhismus basierenden Lehre, in deren Zentrum Ernährungsprinzipien stehen, die im Hinblick auf Yin und

BUCHTIP

Beiss nicht gleich in jeden Apfel!

Warum, wieso, weshalb? Jede Mutter bringen diese Fragen mitunter zur Verzweiflung. Carine Buhmann nimmt sie ernst und geht jeder von ihr nach, 700 an der Zahl. Gemeinsam ist all den Fragen und Antworten in ihrem neu erschienenen Buch «Beiss nicht gleich in jeden Apfel», dass sie sich allesamt um die gesunde Ernährung drehen. Einige Beispiele: «Was ist von Appetitzüglern zu halten?» – «Was versteht man unter Molke?» – «Was tun, wenn ein Frischkornmüesli Blähungen verursacht?» - «Welche natürlichen Süssmittel können anstelle von insoliertem Zucker eingesetzt werden?» oder «Was ist von Kombinations-Mineralstoff- und Vitaminpräparaten zu halten?»

Das Buch der Ernährungsberaterin C. Buhmann ist ein umfassender Ernährungsratgeber aus der Praxis und für die Praxis mit unzähligen praktischen Tips und Empfehlungen, übersichtlichen Tabellen und Schaubildern. Ein Register hilft schnell, das jeweils brennende Problem zu lösen.

Die Autorin gibt nützliche Informationen über einzelne Nahrungsmittel, erteilt Ernährungsempfehlungen für bestimmte Bevölkerungsgruppen, die besonders auf die Ernährung achten müssen, wie z.B. Senioren, Schwangere oder Sportler, sie informiert über verschiedene Ernährungsrichtungen, wie Bircher-Benner-Ernährung, Makrobiotik oder Haysche Trennkost, und äussert sich zu Ernährungsfragen bei Diäten und Abmagerungskuren. Darüber hinaus widmet sie sich der Ernährungstherapie bei Stoffwechselkrankheiten und geht auf aktuelle Themen wie Mikrowellen, POS-Syndrom, Säure/Basen-Haushalt und anderes ein. Eingangs gibt sie eine kurze Ernährungslehre an die Hand, auch dies in Frage- und Antwort-Form. Kurz, ein Standardwerk, das in jeden Haushalt gehört.

«Beiss nicht gleich in jeden Apfel». 700 Fragen zur gesunden Ernährung. Von Carine Buhmann. AT Verlag Aarau/CH 1993. Preis 29,80 DM bzw. 28,– sFr.

Das Gesicht lügt nie. «Matriuschka», russische Einsetzholzpuppe.

Yang ausgewogen sind. Bisher kaum bei uns bekannt ist allerdings, dass hinter den Ernährungsempfehlungen eine Diagnosemethode steht, die der uralten fernöstlichen Ganzheitsmedizin verpflichtet ist.

Dass die Makrobiotik in unseren Breiten noch nicht richtig «eingeschlagen» hat, wollen Makrobiotik-Berater vor allem mit mangelnder Kenntnis und Beratung in Zusammenhang bringen. Im Zentrum einer Beratung steht nämlich nicht die künftige makrobiotische Ernährung, sondern eine ganzheitliche Diagnose. Erst aus dieser heraus werden Ernährungsempfehlungen entwickelt.

Man wird überrascht sein, wieviel der Makrobiotik-Berater von seinem Gegenüber errät – ohne Abtasten, Abhorchen und Ausziehen. Das fängt bei den Ernährungsgewohnheiten an und endet unter Umständen bei Konflikten mit dem Partner oder unbewältigten Erlebnissen in der Vergangenheit. Wie ist er dazu befähigt? Ganz einfach: Der Makrobiotik-Berater blickt dem Ratsuchenden ins Gesicht !

Nach klassischer fernöstlicher Diagnoselehre lassen sich fast sämtliche körperlich-seelische Zustände eines Menschen am Gesicht ablesen. So weist z.B. ein ausgeglichenes Profil auf innere Ausgeglichenheit hin. Schmale Lippen drücken innere Stärke, aber auch mangelnde Flexibilität aus. Rote Äderchen im Weiss der Augen sind ein Indiz für die Schwäche einzelner Organe. Je mehr Äderchen zu sehen sind, desto mehr Organe sind gestört. Aufschlussreich ist auch, wie oft jemand blinzelt. «Wer wenig blinzelt, ist demjenigen überlegen, der viel blinzelt», so Michio Kushi, der Nachfolger Ohsawas. Es gibt noch unzählige Merkmale und Diagnoseverfahren, aus denen Makrobiotik-Berater ihre Schlüsse für das Gesamtbefinden des Patienten ziehen. Wer sich für das Thema interessiert, kann sich mit dem Buch «Das Gesicht lügt nie» von Michio Kushi, Mahajiva Verlag, Holthausen/Münster, kundig machen oder beim Internationalen Makrobiotik-Institut Kientalerhof, CH-3723 Kiental.

Vitamine sollen den grauen Star verhindern

Bei älteren Menschen tritt häufig eine charakteristische Trübung der Augenlinse auf. Diese Entwicklung führt zu einer Störung, die man im Volksmund «grauer Star» nennt. Eine der Ursachen einer solchen Sehverschlechterung kann unter anderem in zu intensiver Sonneneinstrahlung auf das ungeschützte Auge bestehen.

Forscher vertreten die Meinung, dass die Entwickung des grauen Stars bei älteren Menschen durch Vitamine, vor allem Vitamin E und Beta-Carotin, verhindert werden könnte. Untersuchungen des Instituts für Sozialversicherung in Helsinki haben ergeben, dass offenbar ein Zusammenhang zwischen Vitamin E- und Beta-Carotin-Mangel und vermehrten Starerkrankungen besteht. Fehlte eines der beiden Vitamine bei den mehreren Hundert Testpersonen, stieg das Risiko zu grauem Star um 70 bis 90 Prozent. Mangelte es gar an beiden, verdreifachte sich das Risiko bei den untersuchten Patienten. Aus diesem Grund will das finnische Forschungsteam um Dr. Paul Knekt nun weitere kontrollierte Studien durchführen, um die These zu erhärten, dass Vitamine der Starerkrankung vorbeugen könnten.