Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 51 (1994)

Heft: 3: Nicht alles ist gesund, was kleidet

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

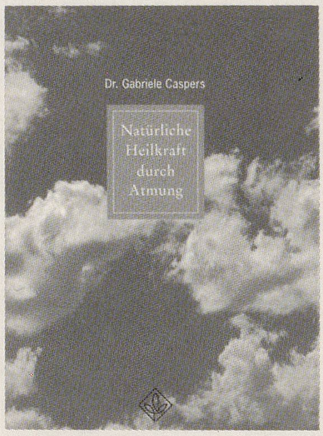
Haare: sanfte Farbspiele

Beissende Hunde bellen nicht. Genauso verhält es sich beim Haarefärben: Das, was wir als störend empfinden, – den penetrant stinkenden Ammoniakgeruch, – ist vergleichsweise harmlos. Die Gefahren verbergen sich hinter dem Unauffälligen. Warum glauben Sie, dass so viele Friseusen bzw. Coiffeusen ihren Beruf aufgeben müssen? Allergien bis zur Berufsunfähigkeit machen ihnen den Arbeitsalltag sauer oder unmöglich.

Dass dies auch in Zusammenhang mit Ihrer Haarpracht stehen kann, ruft Ihnen sicher die Unmenge an Dauerwellen-, Färbe-, Tönungs- und «Betonierungs»-Mitteln (Haarspray!) ins Gedächtnis, die bei einem Friseurbesuch zur Verwendung kommen. Denn wer will schon ein graues Mäuschen sein! Auf der Suche nach einer attraktiven Haarfarbe kommt die Chemie bedenkenlos zum Grosseinsatz und die Gesundheit möglicherweise zu Schaden, vor allem wenn man regelmässig auf Farbwechsel steht. Die überwiegende Mehrzahl der in den Salons üblichen Produkte enthält u.a. Toluylendiamin (TDA), Resorcin, M- und P-Phenylendiamine (PDA), Alpha-Naphtol oder Hydrochinon – allesamt Substanzen, deren Wirkungsspektrum von allergieauslösend bis krebserregend reicht.

Farbveränderungen lassen sich jedoch auch mit Hilfe der Natur erzielen. Heidelbeeren, Indigo, Sandelholz, Rhabarberwurzeln und natürlich Henna haben sich schliesslich schon lange vor dem Zeitalter der chemischen Industrie bewährt. Überhaupt: Es gibt fast nichts Natürliches, das sich nicht zum Färben oder Tönen eignen würde – Rotwein zum Beispiel für die Feurigen oder Kaffee, Schwarztee und Zwiebelschalen für die Brauntöne. Obendrein machen die natürlichen Färbemittel das Haar kräftiger, geschmeidiger und glänzender.

BUCHTIP



Atme dich gesund!

Die Atmung ist die wichtigste lebenserhaltende Funktion des menschlichen Organismus. Störungen der Atemvorgänge beeinträchtigen die Gesundheit. Die elementare Bedeutung der Sauerstoffversorgung für kranke wie gesunde Menschen ist längst erkannt, besonders was die Zusammenhänge von Atmung, Entspannung und Stress betrifft. Wer einmal erlebt hat, wie man sich in Stresssituationen durch bewusste Atmung beruhigen und sammeln kann, der weiss den Wert von richtiger Atmung zu schätzen. Gerade in der heutigen Zeit, wo vermehrt Schadstoffe eingeatmet werden, ist es immer wichtiger, die noch verbleibenden Sauerstoffreserven optimal zu nutzen. Daher stellen Atemschulung, Atempflege und Atemtherapie wichtige Massnahmen zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit dar, prophylaktisch oder therapeutisch. Zum Erlernen der richtigen Atmung sind im neuen Buch von Gabriele Caspers zahlreiche Übungen mit gut verständlichen Anleitungen und Aufzeichnungen vorgegeben. Sie verhelfen zu besserem Wohlbefinden und können bei gar manchen Beschwerden oder Erkrankungen Linderung verschaffen, von Verspannungen und Schlafstörungen bis hin zu Herz- und Kreislaufstörungen. Im zweiten Teil des Buches werden weitere Tips, z.B. zur Pflege der Nasenschleimhaut, Anwendung von Bädern, Güssen oder verschiedener Massagetechniken, gegeben.
«Natürliche Heilkraft durch Atmung» von Dr. Gabriele Caspers, erschienen im Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, 1993, 98 Seiten, über 100 Abbildungen, DM/CHF 29.80.

Dies haben inzwischen einige Branchenfachleute nicht nur zur Kenntnis genommen, sondern auch in die Tat umgesetzt. Grosse Firmen ziehen langsam nach und setzen auf sanfte Pflanzenfarben, was aber leider nicht heisst, dass jeweils die gesamten Haarpflegeserien auf natürlicher Basis hergestellt werden.

Damit auch Ihr Coiffeur den besten Farbmix für Kopf und Gesundheit kreiert, sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit beharrlichem Wunsch nach Pflanzenprodukten nachhelfen. Denn die Nachfrage bestimmt wie immer und überall das Angebot!

Pflanzen gegen dicke Luft

Abgestandene Zimmerluft, durchzogen von Zigarettenrauch, Putzmittel- und Chemikaliendämpfen und unbemerkt unterlegt von sogenannten Baugiften kann mit der Luftqualität einer gut befahrenen Strasse spielend mithalten. Da sind auch Klimaanlagen und Luftbefeuchter, inzwischen schon wieder als Brutstätten von Krankheitserregern enttarnt, nicht die richtigen Helfer.

Die liefert uns, wie noch stets, Mutter Natur. Manche Zimmerpflanzen können sogar Raumgifte teilweise «schlucken», wie z.B. der Drachenbaum, die Banane, Chrysanthemen, Gerberas, Efeutute, Grünlilien oder die Echte Aloe. Viele Pflanzen befeuchten die Luft, was der Austrocknung der Schleimhäute und damit der Erkältungsgefahr entgegenwirkt, z.B. Azaleen, Papyrus, Nest- und Schwertfarn, die Zimmerlinde oder ebenfalls die Banane.

Was ist eigentlich... Kinesiologie?

Der Begriff bedeutet wörtlich übersetzt «Lehre von der Bewegung». Die Kinesiologie bemüht sich, energetische Blockaden durch Bewegungsabläufe aufzulösen, und damit Krankheiten oder Zustände, die durch diese Blockaden entstanden sind, zu beseitigen.
Entdeckt wurden diese Zusammenhänge von dem amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart. Ihm war aufgefallen, dass bei bestimmten Organkrankheiten bestimmte Muskeln, die sogenannten «Kernmuskeln», besonders geschwächt erschienen. So konnte er mit Hilfe dieser Muskeln auf Störungen in bestimmten Organen zurückschliessen, auch wenn mit herkömmlichen Methoden keine Störung zu entdecken war. Durch die Kombination dieses Wissens mit den aus der chinesischen Akupunktur bekannten Meridianen (Energiebahnen) entstand das Konzept der Kinesiologie.
Schwache Muskeln, Organsysteme oder Energiemeridiane werden gestärkt durch Berührung, Drücken oder Klopfen auf Akupunkturpunkte, um den Energiefluss wieder in Gang zu bringen. Auf dieser Basis entwickelte Dr. J.F. Thie sein «Touch for health»- Konzept («Gesundheit durch Berührung»). Oft genügen schon wenige Minuten, um einem vorher geschwächten Muskel wieder zu grösserer Stärke zu verhelfen. Dies ist ein schnell nachweisbares und gut sichtbares Zeichen für eine erfolgreiche Entblockierung von Energie, Mit Hilfe spezieller Tests sollen sich auch Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kinesiologisch austesten und der Energiefluss im Körper harmonisieren lassen.