

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 1: **Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

BUCH DES MONATS



Märchen, die den Kindern helfen

Kinder lieben Märchen! Es gibt wohl kein besseres Mittel, den Kleinen (und Grossen) etwas beizubringen als durch eine spannende Geschichte. Wie die Hel-

den der Geschichten lernt das Kind, Schwierigkeiten zu überwinden, Ängste abzubauen und Probleme zu lösen. Dieses psychologische Märchenbuch ist Kindern und Erwachsenen in gleicher Weise zgedacht. Die über zwanzig therapeutischen Märchen und Geschichten beziehen sich auf verschiedene Probleme, welche im Laufe der Entwicklung fast jedes Kind durchmacht. Die Erwachsenen lernen, auf Störungen des kindlichen Verhaltens richtig zu reagieren und das Kind besser zu verstehen. Im Anschluss an die Geschichten erhalten die Eltern Hinweise, welche Erziehungsrichtlinien beachtet,

und welche Fehler vermieden werden sollten. In besonders schwierigen Fällen kann dieses Buch eine psychologische Beratung wirkungsvoll unterstützen.

Da ist zum Beispiel Martin, der auf seiner Traumreise zu den Zwergenhunden seine Angst vor den Hunden verliert. Oder Vera, die im Durcheinanderland der Schlamper Ordnung halten lernt. Der Prinzessin Hosennass verhilft eine Wunderblume zu einem trockenen Bett. Völlig ohne Zwang wird das Kind durch die Märchen zur Änderung seines Verhaltens motiviert. Dabei ist jedem der über zwanzig behandelten Probleme eine Geschichte gewidmet.

«Märchen, die den Kindern helfen – Geschichten gegen Angst und Aggression, und was man beim Vorlesen wissen sollte: Für Kinder von 3 bis 7 Jahren», von Gerlinde Ortner, 167 Seiten, gebunden, Verlag Kremayr & Scheriau Wien, Bestellnummer: 06121 8.

Heilen mit gefilterter Musik

Das Nervensystem verbindet den Menschen mit der Aussenwelt. Durch die Sinnesorgane erhält er Informationen, die er aufnimmt, auswertet und integriert. Vom Nervensystem aus sendet er Impulse, die das Überleben und Handeln ermöglichen. So auch über das Gehör.

In der chinesischen Medizin wurde schon seit jeher eine Verbindung zwischen den Tönen, den biologischen Funktionen und Organen festgestellt. Vor 25 Jahren konnte die feingefühlige, französische Pianistin und Musiklehrerin Marie-Louise Aucher dieses Phänomen bestätigen, nachdem sie herausfand, dass die verschiedenen Noten ihres Klaviers mit ganz

bestimmten Teilen des Körpers harmonieren. Wenn jemand vor ihr falsch sang, konnte sie genau den Teil des Körpers bestimmen, der betroffen war, zum Beispiel ein Schmerz an der Wirbelsäule.

Die Auswirkungen der Musik auf die Gesundheit wurden inzwischen von verschiedenen Ärzten bestätigt. Entstanden ist daraus eine Therapieform, die weltweit in mittlerweile 200 Instituten angewandt wird. Die Methode stützt sich auf einen Hörtest ab: Der Therapeut lässt den Patienten mit Hilfe eines Gerätes verschiedene Töne von genauen Frequenzen hören. Dabei gibt es Menschen, die gewisse Frequenzen zu gut oder zu schwach hören. Wenn jemand zum Beispiel eine bestimmte hohe Frequenz überempfindlich hört, kann er

zu Magengeschwüren neigen. Wer eine andere Frequenz kaum wahrnimmt, kann zu Depressionen neigen, usw.



Über einen Kopfhörer wird die Musik so gefiltert, dass die problematischen Frequenzbereiche angeregt werden und das Ohr neu zu hören beginnt.

Indem die entsprechenden Frequenzen im Gehör wieder normalisiert werden, können sich die Probleme lösen. Behandelt werden unter anderem psychosomatische Krankheiten, Depressionen und Ängste, Migräne, Schlafstörungen, Verspannungen, Hörsturz und Tinnitus, Stottern, Autismus, Legasthenie.

Weshalb der Dinkel Sie in den Schlaf wiegen kann

Bereits Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) kannte die wundersame Wirkung des Dinkels (in der Schweiz Korn genannt). Ein wichtiger Bestandteil der Hildegardmedizin ist die Hildegarddiät, die noch heute ihre Gültigkeit hat: «Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel kaut, baut gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer Sie Dinkel zubereiten, ob als Brot oder in Form einer anderen Speise – Dinkel ist gut und gut verdaulich.»

In ihrer Gesundheitslehre hat sich Hildegard auch verschiedentlich zu Schlafproblemen geäußert. Schlafmittel als solche kennt sie nicht. Beruhigende Reize, die über den

Hautsinn das Nervensystem zum Schlaf vorbereiten, wie ein warmes Lavendelbad, Wasertreten, das Schlafen auf einem Dachsfell oder einem Dinkelspelzunterbett (Spelz = Spreu), können nach ihren Aussagen sogar chronische Schlaflosigkeit beseitigen.

Das Wissen der Hildegard, welches sie durch ihre Intuition erhielt, ist mit den heutigen Analysemethoden weitgehend erklärbar: Dinkelvollkorn enthält einen sehr hohen Anteil an Kieselsäure (Silicea) sowie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen, Mangan und Kupfer. Diese Mineralstoffe und Spurenelemente machen Dinkel zu einem äusserst wertvollen und bekömmlichen Grundnahrungsmittel.

Was ist eigentlich... der Biorhythmus?

Sicher haben Sie auch schon festgestellt, dass auf eine Phase höchster körperlicher, psychischer oder geistiger Leistung eine Phase mit wesentlich geminderter Leistung folgt. Jeder Mensch ist diesem biologischen Rhythmus unterworfen. Unter dem Biorhythmus versteht man diesen natürlichen Rhythmus eines jeden Menschen, bezogen auf Körper, Psyche und Geist. Diese drei Einheiten haben verschiedene Verlaufszeiten und stehen biorhythmisch in einem ganz bestimmten Verhältnis zueinander, wobei die kritischen Tage sich immer am Schnittpunkt der Kurven befinden. Mit Hilfe des persönlichen Biorhythmus können kritische und unkritische Tage, aktive und passive Phasen sowie längere Krisenzeiten berechnet werden. Ist der Körper zum Beispiel in einer passiven Phase, der Geist jedoch aktiv, so wäre dies ein günstiger Zeitpunkt, um die Herrschaft über den Körper zurückzugewinnen. Das heisst, dass dann Vorsätze wie Raucherentwöhnung, Gewichtsabnahme und dergleichen meist erfolgreich in die Tat umgesetzt werden können.