

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

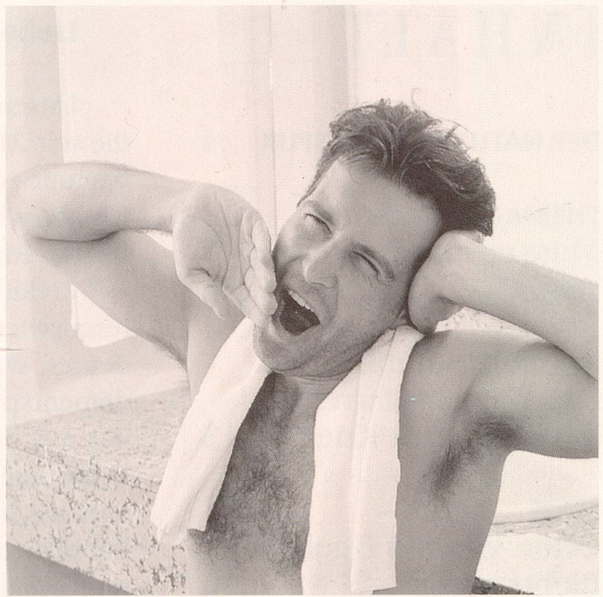
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

Das grosse Gähnen im Frühjahr

Langsam und leise überrollt sie uns, die Frühjahrsmüdigkeit. Millionen leiden darunter, laut Statistik jeder zweite Mensch in Mitteleuropa. Sie klagen über Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen und Arbeits-unlust. Bis heute hat allerdings noch niemand einen plausiblen Grund für das grosse Gähnen gefunden. Manche Mediziner sind der Mei-nung, es handle sich um pure Einbildung, an-dere wiederum geben mehr oder minder stich-haltige Erklärungen. Gesichert ist, dass unter der Einwirkung der ersten Frühlingssonne ei-ne Umstellung im Organismus des Menschen vor sich geht. Der Hormonspiegel steigt an, das Zellwachstum wird angeregt, der gesamte Stoffwechsel gerät in eine aktive Umschalt-



Fast jeder von uns hält sich in diesen Tagen für ein Opfer der berüchtigten «Frühjahrs-müdigkeit».

BUCHTIP

Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen

In den Zivilisationsstaaten klagen 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung regelmässig über Kopfschmerzen. Die Dunkelziffer liegt jedoch weit höher, denn viele Patienten lindern ihre Beschwerden durch Selbstmedikation. Ein «Allheil-mittel» gibt es leider nicht; denn so vielschichtig die möglichen Ur-sachen von Kopfschmerzen sind, so un-einheitlich ist auch das Erscheinungsbild und so individuell müssen Behandlung und Therapie gehandhabt werden. Kopfschmerzen sind keine Krankheit, sie sind ein Symptom, hinter dem sich zahl-reiche Leiden verbergen können. Während viele Betroffene gelegentliche Kopfschmerzen für normal halten, ver-stricken sich andere in den Teufelskreis hypochondrischer Befürchtungen. Der Gesundheitsratgeber «Kopfschmerzen & Migräne» möchte allen Kopfschmerzen-Geplagten die Möglichkeiten geben, sich

DREISAM
Ratgeber
GESUNDHEIT
Michael Demmler
Das richtige Verhalten bei
qualitativem Kopfschmerz

Kopfschmerzen & Migräne
— und was man dagegen tun kann



über die verwirrende Vielfalt der Ursachen zu informieren, die diagnostischen Massnahmen ken-nenzulernen und sich einen Überblick über die grosse Zahl der Behandlungsarten zu gewinnen. Der Autor möchte Leidenden die oft beobachtete Angst, ernsthaft krank zu sein, nehmen. Beschrie-ben werden auch die Gefahren der Selbstbehandlung mit rezeptfrei erhältli-chen Schmerzmitteln. Gebührenden Platz wurde alternativen Heilverfahren eingeräumt: z.B. Akupunktur, Akupres-sur, Quaddeln, Homöopathische Mittel u.v.m. Das Buch ermöglicht Leserinnen und Lesern Wesentliches von Unwesent-lichem zu trennen und mit ihren Kopf-schmerzen besser umzugehen.

«Kopfschmerzen & Migräne – und was man dagegen tun kann» von Michael Demmler, Köln: Dreisam Verlag 1993 (Rat-geber Gesundheit), 180 Seiten, DM 19.80

phase. Dazu benötigt der Körper Energie, zusätzliche Kraft, über die er aber im Frühling am wenigsten verfügt. So rät die Naturheilkunde allen Frühjahrmüden zu einer kreislaufmobilisierenden Kur. Die Nierentätigkeit liebt die Anregung mit frischem Löwenzahn. Überschüssige Fettdepots lassen sich mit einer eiweissbetonten Ernährung abbauen, mit frischer Milch und Milchprodukten wie Joghurt und Quark. Obst und Salat, frische Kräuter und Gemüsesäfte gleichen den Vitamin- und Mineralstoffmangel aus. Alfred Vogel empfiehlt gegen die bleierne Müdigkeit die pazifische Meereralge Kelp (Kelpasan, in D Algasan). Auch in Herbamare, Trocomare und Kelpamare ist Kelp enthalten.

Das Buch zur A.-Vogel-Kur

«Wenn die helle Frühlingssonne durch die Fensterscheiben scheint, erfasst den häuslich gesinnten Menschen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unsauberkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen. Eine gewisse Frühjahrmüdigkeit lässt unseren Schwung allmählich erlahmen. Das Gefühl macht sich breit, die Reserven seien irgendwie aufgebraucht» (Alfred Vogel). Aus dem reichen Sortiment der wertvollen A.-Vogel-Ernährungs- und -Gesundheitsprodukte haben wir für Sie eine natürliche und gesunde Vitalkur zusammengestellt. Erwarten sollte man jedoch nicht eine Wunderdiät, nein, die A.-Vogel-Kur bringt Ihren Organismus wieder neu in Schwung, ohne dass Sie riesig hungern müssen. Nach 5 Tagen Kur werden Sie sich leichter, entgiftet und entschlackt fühlen – so richtig wiederbelebt und reif für den Frühling. In unserem Buch «Die A.-Vogel-Kur» werden Sie Schritt für Schritt durch die fünf Tage begleitet. Das Kurpaket und das Kochbuch sind jetzt in Drogerien und Reformhäusern erhältlich bzw. direkt über den Verlag A. Vogel zu beziehen.

Was ist eigentlich Feng Shui?

Weshalb wechseln in gewissen Häusern die Mieter laufend und in anderen nie, weshalb fühlt man sich an einem Ort wohl, am anderen nicht? – Fragen, die sich jeder schon gestellt hat. Feng Shui, eine alte chinesische Lehre für gesundes Wohnen, könnte dazu eine Erklärung sein. Sie berücksichtigt bei Neubauten und Neueinrichtungen Gesetzmässigkeiten, die Gegensätze in harmonischen Einklang bringen. Das Resultat für Menschen in «Feng-Shui-Häusern» ist erhöhte Energie, stärkere körperliche und geistige Kraft, bessere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und viel Erfolg bei der Arbeit. Gebäude, die ungünstig liegen, zum Beispiel am Ende einer Sackgasse oder an T-Kreuzungen, werden durch gezielte Bepflanzung, Belichtung und Einrichtung energiereicher gemacht. Das alte chinesische Sprichwort: «Böse Geister reisen auf geraden Bahnen», bildet einen wichtigen Grundsatz für Feng Shui. Wölbungen, geschwungene Linien, wenig Symmetrie und vieles mehr begünstigen somit unsere Gesundheit. Scharfe Kanten und Ecken erzeugen Blockaden. Vorsicht ist geboten bei schwarzen Gegenständen und bei spitzblättrigen Pflanzen wie zum Beispiel Yuka-Palmen. Ihre scharfen Spitzen verbreiten im Raum häufig eine stechende Energie. Dass ausgerechnet im asiatischen Raum gegenwärtig die Wirtschaftszentren der Zukunft entstehen, verwundert somit wohl kaum. Wo auch immer Chinesen auf der Welt leben, achten Geschäftsleute auf die traditionelle Kunst des Bauens. Dr. Jes Lim, amerikanischer Betriebswirt, international tätig, hat die alten Feng-Shui-Überlieferungen auf westliche Bedürfnisse abgestimmt.