

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

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.

Billige Sonnenbrillen schaden oft mehr, als sie nutzen

Augenerkrankungen nehmen in den letzten Jahren europaweit stark zu, ganz besonders der graue Star. Mediziner vermuten eine Ursache im Modetrend «Sonnenbrillen». Deshalb führte man zum Schutze des Konsumenten in allen europäischen Ländern ein gesetzlich einheitliches Zertifikat für Sonnenbrillen ein. Es garantiert, daß die gefärbten Gläser die Augen vor den gefährlichen UV-Strahlen auch wirklich schützen. Die Schweiz schließt sich von diesem Gesetz aus.

Leider schützen viele Sonnenbrillen das Auge nicht wirklich vor übermäßiger Sonnenbestrahlung. Oft schaden sie mehr, als sie nutzen. Brillen mit modisch gefärbten Gläsern lassen die für das Auge gefährlichen UV-Strahlen teilweise oder sogar ganz durch und dringen direkt ins Auge ein. Vor allem blau- oder grügefärbte Gläser bieten keinen Schutz, schwarz-, grau- und braungefärbte Gläser las-



Kinder brauchen keine Sonnenbrillen. Sie schützen ihre Augen auf natürliche Art, indem sie sich von der blendenden Sonne abwenden.

sen weniger UV-Strahlen durch. Werden die Augen bei starker Sonnenbestrahlung abgedunkelt, öffnen sich die Pupillen ganz. Ansonsten schützen sich die Augen von selbst, indem sich die Pupillen fast ganz schließen und so die Strahlen von sich fernhalten. Optiker raten deshalb - vor allem Kindern - besser keine

BUCHTIP

Entspannung für Kinder

Für das körperliche und seelische Wohlbefinden der Kleinkinder zählen vor allem guter, erholsamer Schlaf, Zuwendung, ausgewogene Ernährung, möglichst viel Bewegungsfreiheit an frischer Luft und angemessene Körperhygiene. Als entspannend und streßabbauend gelten sanfte Massagen.

Elisabeth Wagner und Dr. med. Gunter Zenz beschreiben in ihrem Buch in gut verständlicher Sprache die medizinischen Grundlagen der Massage, deren Anwendung sowie die Handhabung von Akupressur- und Reflexzonenbehandlungen. Die Autoren weisen auf vorbeugende und sinnvoll begleitende und unterstüt-



zende Gesundheitsmaßnahmen hin. Die Schrift gibt viele wertvolle Ratschläge gegen alltägliche, sogenannte banale Erkrankungen im Kindesalter. Knifflige Handgriffe sind klar und eindrücklich durch schwarzweiße Fotografien illustriert. Die einzelnen Krankheitsbilder und ihre

Behandlungsmöglichkeiten sind am Buchende alphabetisch aufgelistet.

«Ganzheitliche Säuglings- und Kleinkindermassage» von Elisabeth Wagner und Dr. med. Gunter Zenz, Karl F. Haug Verlag 1994, Heidelberg, 124 Seiten, 140 Abbildungen und 3 Farbtafeln, Fr. 33.50 / DM 32,50.

Sonnenbrillen zu tragen. Kinder nutzen automatisch ihre natürlichen Reflexe. Nur mit einer Sonnenbrille schauen sie direkt ins grelle Sonnenlicht. Für Erwachsene empfiehlt es sich, Sonnenbrillen ausschließlich mit einem Qualitätszertifikat, das heißt mit Garantieschutz, zu kaufen.

Lindenblüten und Augentrost gegen Tränensäcke

Tränensäcke sind lästig und tragen wenig zur Schönheit bei. Zwei gute Mittel aus der Naturheilkunde helfen uns, die Säckchen unter den Augen wieder zu glätten. Nehmen Sie zwei Teelöffel Lindenblüten oder einen Teelöffel Augentrost, und übergießen Sie die Trockenpflanzen mit kochendem Wasser. Nach fünf Minuten kann der Sud abgeseiht werden. Tränken Sie einen Wattebausch mit dem lauwarmen Kräutersaft, und legen Sie diesen auf Ihre Tränensäcke. Der Wattebausch sollte während 20 Minuten immer wieder neu benetzt werden. Das Resultat: die Tränensäcke schwellen ab, und die Haut ist gut durchblutet.

Erste Hilfe für Quallen-Qualen

Welcher Badetourist kennt sie nicht, diese milchigweißen, schwabbeligen Schwaden, an Meerwasseroberflächen schwebend oder, kaum sichtbar, pflatschig an Sandstränden liegend: die Quallen? Wer sie übersieht und mit ihnen seine Badefreuden teilt oder gar in sie reinstampft, erleidet scheußliche Verbrennungen, die schlimmstenfalls sogar den Tod bringen können. Einfachste Grundnaturalien können gute erste Hilfe leisten: Sand, Mehl oder Zucker. Streuen Sie diese Hilfsmittel umgehend auf Ihre Kontaktflecken, warten Sie zehn Minuten, und schaben Sie danach die oberste Hautschicht zusammen mit den auf der Haut haftenden Nesselfäden vorsichtig ab. In ernsteren Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Was ist eigentlich... Mobbing?

Der seit kurzem in Mode geratene Begriff Mobbing kommt vom englischen Verb «to mob» und heißt übersetzt «anpöbeln, herfallen über». Mobbing steht für dauernden Psychoterror im Alltag, am Arbeitsplatz, in den Schulen, Wohnungen oder in Heimen, da, wo Schikanen und Intrigen bereits zur Tagesordnung gehören. Besonders am Arbeitsplatz schwächen solche Zermürbungskriege das Arbeitsumfeld und die Leistungsfähigkeit. Seelisch gestreßte Mitarbeiter fehlen auch häufiger. Sie werden meist ausgegrenzt und unterliegen einem extremen sozialen Streß. Sie fühlen sich moralisch gedämpft, was zur «inneren Kündigung» am Arbeitsplatz führt. Dauern die Angriffe Jahre, sind Depressionen, Selbstzweifel und Angstzustände bis hin zu Selbstmordgedanken eine absehbare Folge. Verschiedenste Erkrankungen werden sich schleichend bemerkbar machen, Eheprobleme sind keine Seltenheit. Gegen Mobbing hilft vorbeugen besser als heilen. Experten raten «Gemobbten», möglichst schnell aktiv zu werden. Je länger ein Opfer die Belästigungen und Schikanen wehrlos erträgt, um so rettungsloser wird seine Arbeitssituation. Deshalb gelten folgende Grundregeln: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in einem guten und gesunden Freundes- oder Familienkreis, halten Sie sich fit und gesund, und trainieren Sie Ruhe und Gelassenheit zum Beispiel durch autogenes Training, bevor Sie etwelchem Psychoterror ausgesetzt sind. Laut lachen, offen reden und ehrlich streiten ist der beste Schutz gegen Mobbing.