

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

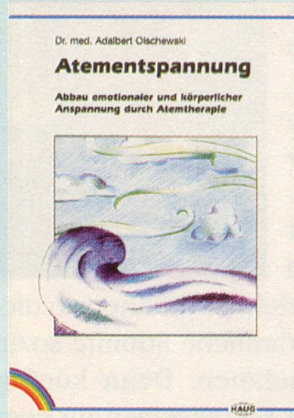
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

## Atem ist Leben

In einer Welt der emotionalen und körperlichen Dauerbelastung haben viele das richtige Atmen verlernt. Statt «durchzuatmen» und das natürliche Fließen des Atems zuzulassen, ist hektisches Brust- und Mundatmen die Regel. Folgen sind



neben Muskelverspannungen auch psychische Anspannungen. Intensiv erlebtes, tiefes Atmen löst Verspannungen und hilft, die ursprüngliche Einheit von Körper und Geist zu empfinden. *Atementspannung*, «Abbau emotionaler und körperlicher Anspannung durch Atemtherapie» von Dr. med. Adalbert Olschewski zeigt auf, wie das richtige Atmen zur Verbesserung und Stabilisierung des Gesamtzustandes beiträgt. Durch eine bewusste Atmung kann man einen Entspannungszustand erleben, der gleichzeitig unsere Wahrnehmung sensibilisiert: Wir lernen die Bedürfnisse von Körper und Geist zu spüren und zu achten. Ein ungewohntes Gefühl der inneren Ruhe, aus dem man Kraft schöpfen kann. Atementspannung ist für jedermann leicht erlernbar, und die Erfolge setzen schon beim ersten Üben ein.

Das Buch gliedert sich in einen Theorie- und einen Praxisteil, ist aber so aufgebaut, dass man gleich mit der Praxis beginnen kann. Viele Atemübungen sind Alltagsstress-Situationen angepasst (z.B. im Stau, im Büro etc.) und können problemlos überall, sogar im Stehen, durchgeführt werden.

Haug-Verlag, Heidelberg, 1995, 190 Seiten, sFr. 35,80/DM 34,80/öS 254.- • ET

## Wie Johanniskraut wirkt

Als Stimmungsaufheller kennt man das Johanniskraut seit dem Altertum. Um die beste Wirkung zu erhalten, wurde schon immer der Gesamtextrakt des Krauts verwendet. Dieser Umstand ist durch verschiedene Untersuchungen



seit längerem klar belegt.

Die neueste Meldung geht nun dahin, dass insbesondere eine Substanz namens *Amentoflavin* das Gemüt positiv beeinflusst. Der Agronom Bernd Büter, dessen Forschungsteam die Substanz entdeckt hat, im «*Brückenbauer*» (27.8.97): «Zwar kommt Amentoflavin in Johanniskrautextrakten nur in geringer Konzentration vor, zeigte aber in den Tests eine sehr starke Wirkung.» Sehr wahrscheinlich löse aber trotzdem, so Büter im gleichen Interview, nicht eine Substanz allein die Wirkung aus, sondern «das Zusammenwirken verschiedener Inhaltsstoffe».

Dass die Pflanze als Ganzes wirkt, davon war Alfred Vogel schon immer überzeugt. In seinem 1952 erschienenen Klassiker «*Der kleine Doktor*» heisst es: «Es ist (...) bei Naturmitteln unbedingt notwendig, dass die Natur als Ganzes erhalten bleibt.» - So geschehen bei allen A.Vogel-Produkten, auch beim Johanniskraut-Präparat *Hyperiforce Gemütsverstimmungstropfen und -Tabletten* von A.Vogel (in *D: Hypericum perf. Ø*). (Über Depressionen lesen Sie ab S. 24).

## «Schritt», der Schuh

Haltungsgerecht, muskelstärkend, angenehm zum Tragen - das sollen die Eigenschaften des Gesundheitsschuhs mit dem Namen «*Schritt*» sein. Dank des nach vorne versetzten Absatzes soll er die Wirbelsäule entlasten und hohen Tragekomfort vermitteln. - Er ist marschbereit



ab sFr. 225.-.

Weitere Infos: Negort AG, CH 9325 Roggwil, Tel. CH 071/455 19 65

## Geniale Lebensmittel

**WWF zum 1.:** Unter dem Titel «Genial? Gentechnologie erobert den Lebensmittelmarkt» hat der WWF eine 24seitige Informationsbroschüre zum kontroversen Thema Genmanipulation herausgegeben. Gleichzeitig hat der WWF auch eine Hotline (Tel. CH 01/297 22 33) für Fragen rund um die Gentechnologie eingerichtet. Die Broschüre ist mit einem frankierten A4-Kuvert kostenlos erhältlich bei **WWF zum 2.**



## Maskierte Allergien

Der Körper braucht in der Regel etwa drei bis vier Tage, um ein Nahrungsmittel abzubauen. Wenn wir täglich das gleiche essen (z.B. Lieblingsspeisen), können sich bestimmte, individuell unverträgliche Begleitstoffe anhäufen und zu chronischen körperlichen oder psychischen Störungen führen, sogenannten «maskierten Allergien». Beispiel: Eine Depression als Folge einer verkannten Glutenallergie. Dagegen kann Rotationsernährung helfen. Diese Ernährungsform besteht darin, sehr abwechslungsreich zu essen, d.h. jedes Nahrungsmittel im Höchstfall alle vier bis sieben Tage zu verzehren. Auf diese Weise wird das Immunsystem geschont und, dank vieler Mikroorganismen, natürlich gestärkt.

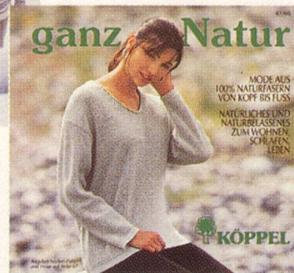
## Hotline für Manager

Führungskräfte sind geplagte Kräfte. Seit kurzem gibt es ein eigenes Telefon, dem sie ihre Sorgen anvertrauen können. Die «Hotline für Manager» wird vom Berufsverband Deutscher Psychologen (BDP) angeboten. Bei den ersten Telefonaten ist die Beratung noch kostenfrei, danach werden Gebühren erhoben.

Infos: BDP Reg. Geschäftsstelle Ludwigsburg, R. Lessenthin, Otto-Hahn-Str. 10, D 71726 Bellingen, Tel. D 07144/18002/1

## Natürliche Wintermode

Was es an naturmodisch Neuem auf dem Markt gibt, zeigen jeweils die Herbst/Winter-Kataloge der Versandhäuser, die meist rechtzeitig zum ersten Hadelwetter in die Briefkästen schneien. Das Angebot an umweltverträglich produzierten Textilien ist gross und verführerisch - und wird ständig grösser. Vom robusten Anorak über sportliche Hanf-Jeans und schmeichelnde Natursei-



den-Blusen bis zu T-Shirts aus farbig gewachsener Bio-Baumwolle findet man praktisch alles in Bio-Qualität, was Auge und Haut begehren. Immer mehr Textilfir-

men gehen zudem dazu über, ihre Deklarationen ausführlich und transparent zu gestalten. Zurückhaltung in Sachen Bio-Kollektion gebietet einzig der Preis: Naturkleider sind etwas teurer als die konventionelle (Alltags-)Mode.

Zwei ausgezeichnete Kollektionen mit natürlicher Kleidung enthalten die Herbst/Winter-Kataloge der beiden Versandhäuser Hess und Köppel. Bestelladressen:

Hess Naturtextilien (Schweiz) AG, Postfach, CH 4901 Langenthal, Tel. CH 062/916 20 20

Köppel Versandhaus für biologische Produkte, CH 9464 Rütli, Tel. CH 071/766 16 25

## Kleider unter der Lupe

**WWF zum 2.:** Was in und hinter den Kleidern steckt, bleibt den Kunden meistens verborgen. «deux-pièces» heisst ein von WWF Schweiz und Erklärung von Bern (EvB) herausgegebenes Modeheft, das als Supplement zu jedem Modekatalog gehören sollte. Es enthüllt u.a., wo sich keine Giftstoffe verstecken, wo Menschen unter würdigen Bedingungen arbeiten und vieles mehr. «deux-pièces» enthält 34 Seiten und ist für sFr. 12.- erhältlich bei:

WWF Schweiz, CH 8010 Zürich, Tel. CH 01/297 22 51, Fax 01/297 21 00 oder EvB, 8031 Zürich, Tel. CH 01/271 64 34, Fax 01/272 60 60