Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

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

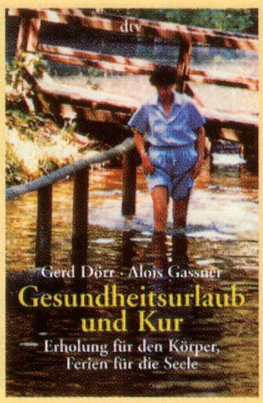
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Erholung für den Körper, Ferien für die Seele

Freuen Sie sich auch schon? Der nächste Urlaub kommt bestimmt, frühzeitiges Planen lohnt sich – und wer plant, übt sich bekanntlich in der Vorfreude, dem oft mindestens zweiterholsamsten Teil der Ferien. – *«Gesundheitsurlaub und Kur»* heisst ein Ratgeber, der im Untertitel «Erholung für den Körper» und «Ferien für die Seele» verspricht. Auf 240 Seiten bietet das Buch Entscheidungshilfen für Kurhungrige aus Lust und Notwendigkeit.



Kur? Längst versteht man darunter nicht mehr nur die traditionelle Badekur. Die Rehabilitation gehört dazu, der Erholungsaufenthalt, Wellness und Fitness; ferner die Kneippkur, die Behindertenkur, die Mutter-Kind-Kur, die Kreativkur, die Sozialkur ... – sie sind nicht alle aufzuzählen. Aber nachzulesen zusammen mit einer Liste der Heilbäder und Kurorte in Deutschland und einem knappen Anhang über das nahe Ausland. Fazit: Wer eine Kur in Deutschland ins Auge fasst, erhält hier gute erste Hinweise. Wer einen Gesundheitsurlaub in der Schweiz oder in Österreich machen will, wendet sich besser direkt an die entsprechenden Kurverbände:

- Verband Schweizer Badekurorte, Innere Güterstr. 4, Postfach, CH 6304 Zug, Tel. CH 041/726 52 16
- Verband Schweizer Kurhäuser, Postfach 17, CH 9063 Stein AR, Tel. CH 071/368 50 57
- Österreichischer Heilbäder- und Kurorteverband, A 1010 Wien, Tel. A 01/5 12 19 04

«Gesundheitsurlaub und Kur», G. Dörr/ A. Gassner, dtv Verlag, 240 S., sFr./DM 16.90/ öS 123.– (ISBN 3-423-36037-2) • CU

Gesunde Tomaten

Rohkost in Ehren, aber bei Tomaten lohnt sich vielleicht eine Ausnahme. Der Grund: Der menschliche Körper kann den Farbstoff «Lycopen», der die Tomaten rot färbt, nach dem Kochen bis zu dreimal besser aufnehmen. Das ist um so wichtiger, als Lycopen zu den wirksamsten Antioxidantien gehört und viele Alterungs- und Abbauvorgänge in den Zellen hemmt. Ein Versuch an der Uni Düsseldorf ergab, dass (hitzebehandeltes) Tomatenpüree mehr Lycopen enthält als eine rohe Tomate.

Bio-Samen Katalog 1998

Der 70seitige Gartenkatalog von *biosem* enthält Angaben über biologischen Samen für Gemüse, Kräuter, Blumen, Gründüngung sowie Keimsaatgut. Er ist kostenlos auf deutsch, französisch und italienisch erhältlich bei:
biosem, S. Jossi Jutzet/A. Jutzet, CH 2202 Chambrelien, Tel. CH 032/855 10 58

Wotans Not mit dem Jod

Jeder dritte Deutsche ist unzureichend mit Jod versorgt – die Meldung ist nicht ganz neu. Jetzt fordert eine der grössten deutschen Krankenkassen, die *Deutsche Angestellten Krankenkasse* (DAK), die Verwendung von Jodsalz in Fertignahrungsmitteln sei gesetzlich vorzuschreiben, um der Jodunterversorgung zu begegnen (und entsprechende Kassenkosten einzusparen). Wenn in der Nahrung das Spurenelement Jod fehlt, vergrössert sich die Schilddrüse. Dadurch kann ein Kropf entstehen, der ärztliche Behandlung erfordert.

Statt den blutdruckerhöhenden Salzgebrauch mit Fertig-Food weiter zu erhöhen, empfiehlt sich eine natürliche Jodergänzung. Vorzüglich eignen sich dazu die *KELPASAN N Meeralgen-Tabletten von A. Vogel* (in D: *ALGASAN V Jod-Tabletten*). Beide Präparate besitzen einen natürlichen Jodgehalt von 0.05 mg pro Tablette und eignen sich auch für Diabetiker. – In der Schweiz ist die Jodversorgung dank ausreichend jodiertem Kochsalz kein Problem.

Neuer Brutvogel-Atlas

Als Meilenstein für die Vogelkunde und Grundlage für den Naturschutz wird der neue Europäische Brutvogelatlas bezeichnet. Auf 900 Seiten haben 10 000 Feldornithologen aus allen Ländern Europas ein Standardwerk geschaffen, das die Brutverbreitung sowie die Bestände aller 512 Vogelarten unseres Kontinents darstellt. Der Kaufpreis des in 13 Sprachen erhältlichen Werkes beträgt sFr. 125.–.

Informationen/Bestelladresse: Schweiz. Vogelwarte Sempach, CH 6204 Sempach, Tel. CH 041/462 97 00, Fax 041/462 97 10

Zähne und Schlaganfall

Rauchen, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit – das sind nur drei von vielen Faktoren, die das Schlaganfall-Risiko erhöhen. In einer deutschen Studie wurde nun der Zusammenhang zwischen der Gesundheit der Zähne und dem Risiko eines Schlaganfalls untersucht. Chronische Zahninfektionen, so das Resultat, gehören ebenfalls zu den Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Der Zusammenhang zeigte sich deutlich bei Patienten mit Peridontitis (Zahnentzündungen) oder mit Zahnwurzel-Problemen. Fazit: Eine regelmässige und gründliche Zahnpflege ist die beste Generalvorsorge.

(Quelle: Stroke 1997; 28: 1724–29)

Gesund im Internet

http://www.gesund.ch heisst die Internet-Plattform der Naturheiler. Interessierte finden hier neben Informationen zur Alternativ- und Komplementärmedizin über 1000 Adressen von Ärzten und Therapeuten. Auch werden zahlreiche Therapien von Aderlass über Kinesiologie bis Vitalogie und Zilgrei vorgestellt. Ergänzend dazu erscheint alle zwei Jahre das Buch «Naturheiler-Verzeichnis der Schweiz».

Adresse: Verlag Flumser Drucki, Gartenstrasse 10, CH 8890 Flums, Tel./Fax CH 081/733 41 74

Neu: Vegi-Phone-Logo

Wer vegetarisch lebt, sollte auf ein neues Logo namens Vegi-Phone achten. Im Unterschied zu bereits existierenden Logos bietet Vegi-Phone die Sicherheit, dass entsprechend gekennzeichnete Produkte garantiert vegetarisch/vegan sowie tierversuchs-, schlachtprodukt- und gentechfrei sind. Die beiden Telefonnummern – in der *Schweiz 081/740 44 33* und in *Österreich 0 22 36/86 93 36* – gehören zum Vegi-Phone-Logo und geben firmenneutral Auskunft über Produkte und generell über die vegetarische Lebensweise. Die Dienstleistung wird vom Vegi-Büro Schweiz mit Unterstützung der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus (SVV) bereitgestellt.

Weitere Informationen: Vegi-Büro Schweiz, Postfach, CH 9466 Sennwald, Tel. CH 081/757 15 86 Internet: http://www.vegetarismus.ch/phone

Bei Rheuma hilft Basenüberschuss

Nahrungsmittel wie z.B. Schweinefleisch, Eier, fetter Käse enthalten Arachidonsäure. Das Vermeiden dieser Säure sowie gleichzeitig die Zufuhr von basisch wirkenden Präparaten sollen erfolgversprechende Therapiebausteine bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sein. So lautet das Ergebnis einer Untersuchung, die der Münchner Arzt *Dr. Thomas Weihmayr* kürzlich durchgeführt hat. Neben vegetarischer und basenreicher Kost empfiehlt Dr. Weihmayr bei einem akuten Schub physikalische Anwendungen zur Kühlung des betroffenen Gelenks sowie pflanzliche und/oder homöopathische Präparate. Ausreichend Flüssigkeit (besonders Fenchel-, Löwenzahn- oder Brennesseltee) und eine konsequente Darmreinigung tragen nach Meinung des Naturarztes zum Therapieerfolg bei.

(Quelle: Fortschritte der Medizin, 26, 1997; 46-47)