

# Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

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

PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **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.

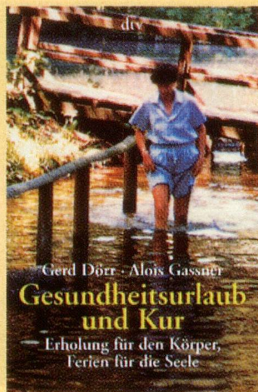
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.

## 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 Kurorterverband, 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 «Lycopopen», der die Tomaten rot färbt, nach dem Kochen bis zu dreimal besser aufnehmen. Das ist um so wichtiger, als Lycopopen 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 Lycopopen 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 Chambrélien, 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*



## 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 gentechnikfrei 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.

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>*

## 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*

## 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 erfolversprechende 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)*