Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 9: Pilze : verblüffend gesund

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

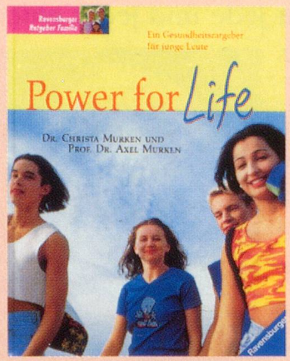
Download PDF: 02.07.2025

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

BUCHTIP

Strategien für die Zukunft

Ein Gesundheitsratgeber für junge Leute? Heisst das nicht, Wasser in den Rhein zu tragen? Nur schon dreissig zu werden, ist ja für viele Teenies ausserhalb jeder Vorstellungskraft. Ob sie die ominöse Schwelle fit oder schlapp überstehen, ist vielen egal, das Leben scheint dann sowieso kaum noch lebenswert. Das Ehepaar Murken, Eltern von drei Kindern, kennt die Probleme und hat ein kluges Buch verfasst. Weder Sachbuch über den Körper, noch Seelenbuch, noch medizinisches Nachschlagewerk ist der Ratgeber ein Lebensbegleiter, eine Orientierungshilfe im Dschungel der Angebote und Möglichkeiten. Dr. Christa Murken, Psychologin, und Prof. Dr. Axel Murken, Arzt und Direktor des Instituts für Medizingeschichte an der Techn. Hochschule Aachen, geben den Jugendlichen (ab 13, bis 30) viele Denkanstösse und eine Fülle praktischer Tips für den Umgang mit Fitness und Gesundheit im Alltag. Die Kapitelüberschriften bezeichnen die Inhalte: Check-up der Lebensbedingungen, die richtige Ernährung, Krankheiten vorbeugen, Power durch Sport und Entspannung, gutes Aussehen, persönliche Zufriedenheit und Erfolg. Gefallen wird den jungen Lesern der sachliche, aber warme Ton, die objektive, aber engagierte Darstellung.



*«**Power for Life** – Ein Gesundheitsratgeber für junge Leute» von Dr. Christa und Prof. Dr. Axel Murken, 1998, Urania/ Ravensburger Verlag, Berlin, 200 S., 150 Farbabb., sFr. 29.10, DM* 29.90, öS 218.–

«Ernährungsschere» in der Schweiz

Die einen futtern zuviel, die anderen essen zu wenig und nicht ausgewogen: in der Schweiz tut sich eine Ernährungsschere auf. Hat bei Männern im mittleren Alter das Übergewicht in den letzten zehn Jahren stetig zugenommen, sind ein Teil der Jugendlichen und Betagten mangelernährt. Vor allem ältere Menschen, aber auch andere Bevölkerungsgruppen, sind mit wichtigen Vitaminen und Kalzium unterversorgt. Neueste Daten zeigen, dass acht Prozent der 14- bis 19jährigen Frauen sowie 2 Prozent der gleichaltrigen Männer ein hoch auffälliges Essverhalten aufweisen. Eine eigentliche Magersucht wurde bei jedem 100. jungen Mädchen, eine Ess-Brech-Sucht bei jeder 33. Frau festgestellt. Aufs Ganze gesehen, ist zwar eine leichtere Besserung festzustellen: Im Vergleich zu den früheren Ernährungsberichten, ist der Konsum von Fleisch, Butter und Alkohol gesunken, während der Verzehr von Getreide, Gemüse und Salaten leicht gestiegen ist. Doch insgesamt gesehen sind Überkonsum und in der Folge Übergewicht für grosse Bevölkerungsteile charakteristisch: es wird immer noch zu viel, zu fett und zu süss gegessen.
Quelle: 4. Schweiz. Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit

Stichwortsuche auf dem Bildschirm

Was 24 wichtige Fachzeitschriften und Periodika – darunter «A.Vogel's Gesundheits-Nachrichten» – in den letzten vier Jahren zum Thema Naturheilkunde und Gesundheit zu Papier brachten, lässt sich jetzt auch auf dem Bildschirm erforschen. Eine praktische Möglichkeit für alle, die nicht durchs Internet surfen. Die Stichworte umspannen die Themen Naturheilkunde, Volksheilkunde, Komplementärmedizin, Ernährung, Anthropologie und Psychologie. Die Daten verschaffen interessierten Laien, Heilpraktikern, Medizinern, Apo-

thekern und verwandten Berufsgruppen einen guten Überblick über die Veröffentlichungen auf dem jeweiligen Fachgebiet. Die Word-Datenbank-Tabelle ist unter der Bezeichnung «Naturmedizin 97» auf Diskette (sFr./DM 30.–) oder CD-ROM (sFr/DM 50.–) erhältlich.
In-Fo Verlag Helga Börger, Krämerskamp 19, D 59229 Ahlen, Tel. D 02382/ 610 51, Fax D 02382/610 52.

Ohne Hacke gehen lernen

Die meisten von uns haben sich durch das stark fersenlastige Gehen auf flachen, harten Böden falsche Geh- und Haltungsmuster angewöhnt. Der absatzlose Turnschuh mit dem Namen «Schritt» zwingt durch seine Konstruktion zur aufrechten Haltung und zum elastischen, gelenkschonenden Gehen.

Der intensive, rollende Bewegungsablauf des Schuhs (wie beim Barfusslaufen im Sand) gewinnt immer mehr Freunde und Anhänger, u.a. der Ex-Fussballprofi Andy Egli (Bild). Auch Dr. Thomas Wessinghage, früher ein Weltklasse-Läufer, heute ein bekannter Sportarzt, stellt der «vielleicht wichtigsten Innovation der Schuhindustrie in den letzten Jahren» ein sehr gutes Zeugnis aus. Seiner Meinung nach können damit sowohl Sportler als auch durchschnittlich bewegungsbegabte Normalbürger gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe vermeiden. Aus einem passiven, fehlbelasteten Zivilisationsgang entstünde ein aktives, muskulär bedingtes Gangbild, das neben der Kräftigung der Beinmuskulatur auch den Rückstrom des Blutes in den Beinvenen forciere. Die auf den Vor- und Mittelfuss verlagerte Belastung sorge für eine bessere Statik von Wirbelsäule und Beinen.
Beratung, Unterlagen, Demonstrationen sowie Bestellung bei Masai AG, St. Gallerstr. 72, CH 9325 Roggwil. Tel. 071/455 19 65 Fax 071/455 19 90.

Die Umgebung und die Natur neu erobern

Freunde besuchen, einen Spaziergang machen, die täglichen Besorgungen erledigen, in der Wohnung mobil sein – für viele sind das Selbstverständlichkeiten. Ist man aber gehbehindert, schlecht zu Fuss oder wird rasch müde, werden die Freuden und Pflichten des Alltags zu einer Bürde. Viele sind dann auf eine Begleitperson angewiesen.

Hier können technische Hilfsmittel ein Weg sein, wieder mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit zu erlangen. Der schmale Scooter (ganz oben), mit dem man durch alle Türen kommt, hat einen Elektroantrieb (ca. 30 Kilometer Reichweite, Höchstgeschwindigkeit ca. 8 km/h) und kann zum Transport im Auto bequem zerlegt werden. Die breiten Reifen sorgen für Bequemlichkeit auf Trottoir, Strasse und Feldweg.

Eine sichere und praktische Gehhilfe ist der Rollator (oben). Er ist mit einem Korb, integriertem Sitz und mit normalen oder Feststellbremsen ausgerüstet.
Informationen bei: AUFORUM, Emil Frey-Strasse. 137, CH 4142 Münchenstein, Telefon 061/ 411 24 24, Fax 061 / 411 22 01, Internet: http://www.auforum.ch