

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 2: **Männer und die Gesundheit**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

BUCHTIPP

Quellen der Gesundheit

Was haben Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Durchblutungsstörungen, Appetit- und Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, welke Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, erhöhte Knochenbrüchigkeit und viele andere Beeinträchtigungen der Gesundheit und des Leistungsvermögens mit Mineralstoffmangel zu tun? Die Medizin hat erkannt,



Mineralstoffe+ Spurenelemente

Wichtige Quellen für unsere Gesundheit
Was sie bewirken - wie wir sie nutzen können - wann sie schaden

dass bei einem Zuviel oder Zuwenig bestimmter Mineralstoffe oder einer Verschiebung der Mineralstoffverhältnisse Störungen im Organismus auftreten, die oft schon allein durch die Zufuhr von Mineralien behoben werden können. Viele unterschätzen noch immer die Bedeutung der Mineralstoffe, dabei sind sie genauso lebenswichtig wie die Vitamine. Heinz Scholz, Arzneimittelanalytiker und Medizinjournalist, beschreibt die komplexen Aufgaben der Mineralstoffe und Spurenelemente in kurzen, übersichtlichen Kapiteln präzise und verständlich. Vom Energielieferant Phosphor bis zum Knochenmineral Kalzium werden alle wichtigen Mengenelemente dargestellt ebenso wie die 14 lebensnotwendigen und die giftigen Spurenelemente. Ausserdem enthält das kenntnisreiche Buch auch Hinweise zum Verhalten bei Krankheit, Schwitzen, Schlankheitskuren, Sport, Abführmittelmissbrauch und Einnahme von Medikamenten. Das Erfolgs-Taschenbuch, das bereits in der 4. Auflage erscheint, enthält auch zahlreiche Ernährungstipps und Tabellen zum Mineralstoffgehalt von Lebensmitteln.

Heinz Scholz «Mineralstoffe und Spurenelemente», Trias Verlag, Stuttgart, 208 Seiten, ISBN 3-89373-360-4, sFr. 29.-/DM 29.80/ATS 218.- • IZR

Auf die Beine kommen

In der Folge geben wir Ihnen die Termine der Vorträge zum Thema «Beine und Venen» der Gesundheitsberaterin und Venenexpertin Sylvie Hölterhoff bekannt. Vorher und nachher haben Interessenten Gelegenheit für eine kostenlose Venenmessung mit Kurzberatung.

Luzern: Dienstag, 22. Februar

In der Bahnhof-Drogerie-Apotheke:

13.30 bis 17.30 Uhr Venen-Check

Im Konferenzraum der Bahnhof-Restaurations:

18.30 bis 19.30 Venen-Check

19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag

21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check

Schaffhausen/Thayngen,

Mittwoch, 1. März

In der Drogerie Kreuzplatz, Thayngen:

14.00 bis 16.30 Uhr Venen-Check

Im Hotel Bahnhof, Schaffhausen:

18.30 bis 19.30 Uhr Venen-Check

19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag

21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check

Zeitplan für alle folgenden Termine:

18.30 bis 19.30 Uhr Venen-Check

19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag

21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check

St. Gallen, Dienstag, 7. März

Im Hotel Ekkehard

Muri BE, Montag 13. März

Im Hotel Sternen

Wil, Dienstag, 21. März

Im Stadtsaal

Wattwil, Donnerstag, 23. März

Im Thurpark

Kreuzlingen, Dienstag, 28. März

Im Zentrum im Bären

Gelterkinden, Donnerstag, 30. März

Im Lindenhof

Altdorf, Donnerstag, 6. April

Im Kirchgemeindehaus

Weitere Termine im Laufe des Jahres sind geplant, sie werden rechtzeitig bekannt gegeben. Infos auch über: Marianne Bischofberger, Bioforce, Roggwil, Tel. CH 071/454 62 43

Wanderreisen mit Vollwertkost

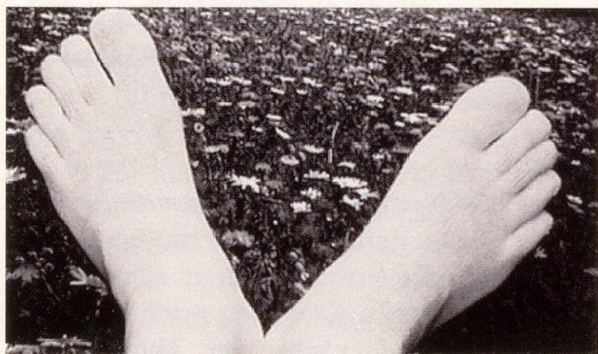
Helmut Zimmermann ist als Vorsitzender des Kneipp- und Naturheilvereins Coburg und langjähriger ehrenamtlicher Reiseleiter zwar ein Profi, aber kein gewinnorientierter Unternehmer. Aus Spass an der Freude und mit Unterstützung seiner Familie bietet er in diesem Jahr zwei grosse Wanderreisen (Besonderheit Vollwertkost!) an: vom 20. Mai bis 3. Juni gehts nach Südtirol ins Pustertal und vom 29. Juli bis 12. August nach Bad Rodach im Coburger Land. Der Preis (DZ mit Halbpension) für die Italienreise liegt bei ca. 1815.-DM, die Preise für die Wanderreise im Herzogtum Coburg mit interessanten Besichtigungen (Stadt Coburg, Schloss Rosenau, Spielwarenmuseum, Thermalbad Rodach etc.) bewegen sich zwischen 1479.- und 1829.- DM.

*Infos: H. Zimmermann, Hahnweg 53,
D 96422 Coburg, Tel. D 09561/7 59 81*

Zehen-Socken

Erst stutzt man, dann lacht man, und probiert man sie, ist man angenehm überrascht. Der Handschuh am Fuss ist nicht nur originell, er bietet auch Pluspunkte für die Gesundheit. Zehensocken verhindern Feuchtigkeit im Bereich zwischen den Zehen und eignen sich deshalb vorbeugend und therapieunterstützend für Diabetikerfüsse und gegen Schweiß, Fusspilz, Juckreiz und Kälte an den Füessen.

*Info: Peter Frei, Aarauerstr. 56/Postfach 60,
CH 5116 Schinznach Bad, Tel. CH 056/443
28 77, Fax 056/443 28 86*



Wärme für Bluthochdruckpatienten

Bisher wurden Menschen mit zu hohem Blutdruck immer vor Saunabesuchen gewarnt. Eine Studie am Universitätsklinikum Charité in Berlin wies jetzt nach, dass die Wärme solchen Menschen nicht nur nicht schadet, sondern sogar nützt. Allerdings wurden die Patienten in einer kreislaufschonenden Variante der Sauna getestet. In der medizinisch genutzten Behandlungsform liegen die Temperaturen des «Sanariums» zwischen 45 und 60 °C, die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 55 Prozent. Bei regelmässigem Besuch zweimal pro Woche erlebten 38 Prozent der Patienten – ohne Medikamenteneinnahme – im Verlaufe von zwei Jahren eine Normalisierung des Blutdrucks. Neben diesem verblüffenden Ergebnis führte die Behandlung bei 60 Prozent der Patienten zu einer Verbesserung der Leistung und der Lebensqualität (besseres Schlafverhalten, erhöhte Aufmerksamkeit im Wachzustand). Auch die Blutversorgung der Gefässe an Armen und Beinen war erheblich verbessert. Die Wissenschaftler empfehlen zwei Durchgänge von je acht bis zehn Minuten, sitzend auf der zweiten Stufe, und anschliessendes Duschen zwischen 12 und 14 Grad. Alle Patienten nahmen die Therapie gern in Anspruch und fühlten sich dabei wohl.

Heilpraktiker für Tiere

50 Tierheilpraktiker haben sich zusammengenommen, um einen neuen Berufsverband zu organisieren: BTS, Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz. Der Verband macht sich stark für Weiterbildungen und eine gesamtschweizerische Prüfung, die für einheitliche Qualitätsstandards sorgen soll.

Infos und Adressen von TierheilpraktikerInnen: D. Bürgmann (Präsidentin BTS), Im Geissgäde, CH 7325 Schwendi, Tel. 081/723 69 74 oder U. Wehrle (Sekretariat BTS), Pferdehof Litzibuch, CH 8966 Oberwil-Lieli, Tel. 056/631 90 06.