Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 7-8: Kreative Kinder

Rubrik: Fakten & Tipps

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: 13.07.2025

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

ERHOLUNG

Faule Ferien machen schlapp

Wer sich im Urlaub nur zwischen Hotelzimmer und Strandliege bewegt, ist nach Ferienende deutlich häufiger wieder urlaubsreif als derjenige, der in seiner Auszeit wandert, Rad fährt oder schwimmen geht. Zu diesem Ergebnis kam eine repräsentative Umfrage in Deutschland.

Danach hält bei 94 Prozent der Reisenden, die wandern, Rad oder Ski fahren, Kultur geniessen und fremde Länder aktiv erkunden, der Erholungseffekt nach Ende der freien Zeit mindestens mehrere Tage lang an. Dagegen hatten nicht wenige Strand- oder Poolurlauber nicht viel von ihren Ferien: Immerhin jeder Achte gab an, sich im Anschluss gar nicht entspannt und ausgeruht zu fühlen.

Unter jungen Menschen ist das Faulsein in den Ferien offenbar besonders beliebt: Zwei Drittel der 16- bis 29-Jährigen erholen sich am Strand, während sich bei den 45- bis 65-Jährigen über die Hälfte eher bei Aktivreisen wohlfühlt.

Mediziner empfehlen: Wer Wert auf nachhaltige Erholung legt und stressbedingten Krankheiten vorbeugen will, sollte sich in den Ferien nicht nur auf die faule Haut legen, sondern aktiv werden.

Ärzte Zeitung online

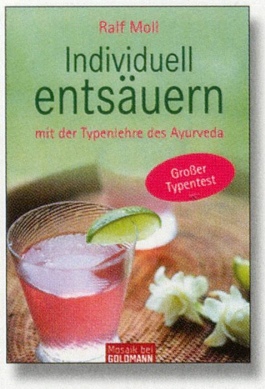
BUCHTIPP: Individuell entsäuern

Begünstigt durch Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung kann der Körper schon mal aus dem Gleichgewicht kommen. Dagegen hilft Basenfasten, das ist bekannt. Neu an dem in diesem Buch geschilderten Konzept ist die Verbindung zwischen der westlichen Idee des Basenfastens und den Ernährungsgrundsätzen und der Typenlehre des Ayurveda.

Jeder Mensch isst anders und reagiert unterschiedlich auf das, was er zu sich nimmt. Der Autor geht auf den individuellen Stoffwechsel, den unterschiedlichen Wärmehaushalt und die Verdauung ein und entwickelt ein Konzept der persönlichen, typgerechten Ernährungsweise. Ein grosser Fragebogen zu Beginn des Buches hilft dem Leser, sein «Ernährungs-, Bewegungs- und Empfindungsnaturell» den ayurvedischen Begriffen des Vata, Pitta und Kapha zuzuordnen.

Das Buch ist verständlich geschrieben, und die Ernährungsgrundsätze sind gut erklärt. Fühlt man sich übersäuert, findet man hier die Verbindung von östlichem mit westlichem Heilwissen, damit der Körper seine Balance wiedergewinnt.

Ralf Moll ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Leiter eines Fastenzentrums, Buchautor und Verfasser zahlreicher Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften.



Ralf Moll, «Individuell entsäuern mit der Typenlehre des Ayurveda», 256 S., Taschenbuch, Mosaik bei Goldmann Verlag 2011
ISBN 978-3-442-17179-8
CHF 13.90/Euro 7.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

NEU VON A.VOGEL

Kennen Sie schon «Natural Energy Toffees»?

Müde, schlapp oder ausgelaugt? Kleiner Energieschub gefällig? Die neuen «Energy Toffees» sind ideal im Job oder unterwegs; immer wenn ein natürlicher Energieschub mit lang anhaltender Wirkung gefragt ist.

Die Kaubonbons bieten fruchtig-herben Genuss in drei Geschmacksrichtungen: Kakao-Orange, Kakao-Granatapfel und Kakao-Kaktusfeige. Sie bestehen aus Kakao, Früchten, Hafer und Isomaltulose, der wertvollen Alternative zu Zucker. Die natürliche Süsse von Isomaltulose kommt der des Zuckers sehr nahe. Diese Zuckerart ist aber viel besser für die Zähne, da Karies erzeugende Bakterien sie nicht verwerten können. Im Gegensatz zu Zucker wird Isomaltulose zudem sehr langsam verstoffwechselt, so dass die glykämische Wirkung sehr niedrig ist und die energiespendende Glukose dem Körper über einen langen Zeitraum zur Verfügung steht.

Die Toffees enthalten keine künstlichen Süssstoffe und Aromen, weder Gelatine noch gehärtete Fette. Die natürlichen Energie-Pakete sind in der Schweiz in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Coop-Supermärkten erhältlich.

GESUNDHEIT

Es lebe der Schrebergarten

Derzeit gibt es in Europa etwa drei Millionen Schrebergärten – Tendenz sinkend, denn immer mehr Kleingärten fallen Überbauungen oder neuen Strassen zum Opfer. Schade, denn dass die Pflege und Bebauung eines kleinen Gartens eindeutig die Gesundheit fördert, besonders auch bei älteren Menschen, hat ein Forscherteam von der Universität Wageningen festgestellt.

Das allgemeine Stressniveau der untersuchten Senioren war eindeutig niedriger als bei einer gartenlosen Vergleichsgruppe. Die Bewegung an der frischen Luft und die produktive Tätigkeit wirkten sich deutlich positiv auf die körperliche und emotionale Gesundheit aus.

vita sana