Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Pilze : verblüffend gesund**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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.

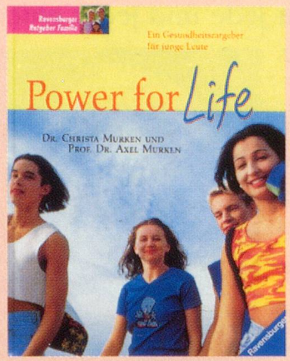
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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