Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet**

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

Klassisch-homöopathische Notfall-Apotheke

Bücher über Homöopathie gibt es fast so viele wie Globuli auf der Welt. Das hat mit dem vielseitigen, ja beinahe universellen Einsatz der Lehre Samuel Hahnemanns zu tun. In der Tat kann die Homöopathie, die den Menschen als Ganzes betrachtet und «Ähnliches mit Ähnlichem» heilt, nicht nur bei harmlosen Krankheiten, sondern auch bei Notfällen begleitend sinnvoll eingesetzt werden.

Wie und mit welchem homöopathischen Präparat das im jeweils konkreten Fall geschehen soll, das beschreiben Hedi Meusburger und Christian Sidler in ihrer übersichtlichen und handlichen «Klassisch-homöopathischen Notfall-Hilfe». Mehr noch: Die Autoren führen nicht nur die homöopathischen Präparate an, sondern beschreiben neben den Symptomen auch die Notfallmassnahmen – die Autofahrer übrigens genauso kennen sollten wie Sanitäter. Bei Bewusstlosigkeit etwa die Seitenlage und zur Überprüfung der Vitalfunktionen die Fragestellung GABI (Gibt er Antwort? Atmet er? Blutet er? Ist Puls fühlbar?). Erst danach beschreiben die Autoren die anwendbaren Homöopathika. Das Buch bildet so eine wichtige Brücke zwischen der notwendigen medizinischen Hilfe und dem homöopathischen Notfall-Einsatz.

«Klassisch-homöopathische Notfall-Hilfe», H. Meusburger/Chr. Sidler, Verlag Gesundheit und Entwicklung, CH-8202 Schaffhausen, ISBN 3-9520803-5-4, sFr. 15.80/ DM 18.90/ATS 138.–. Erhältlich in Buchhandlungen oder beim Verlag Gesundheit & Entwicklung, Postfach 85, CH-8202 Schaffhausen. • CU

Spinat fürs Gehirn

Und Popeye hatte doch recht: Spinat macht seemannsstark, mehr noch: Er übt gemäss Wissenschaftlern aus den USA einen günstigen Einfluss auf die Alterungsprozesse im Gehirn aus.

Bei einem Versuch wurden 80 Ratten im Alter von sechs Monaten auf eine von vier Diäten gesetzt: a) Kontroll-Diät, b) Kontroll-Diät mit Erdbeeren-Extrakt, c) mit Spinat oder d) mit Vitamin E. Sowohl Vitamin E, als auch Erdbeeren und Spinat enthalten hohe Mengen an Antioxidantien, d.h. in Früchten und Gemüse enthaltene Substanzen, die einen gewissen Schutz vor Herzkrankheiten und Krebs verleihen können. Nach acht Monaten wurden die auf Diät gesetzten Ratten getestet. Resultat: Die Tiere mit der Spinat-Diät schnitten bei Gedächtnistests am besten ab. Zwar sei fraglich, ob das Ergebnis direkt auf den Menschen übertragen werden könne, doch der Versuch, den Spinattest selber zu machen, schadet ja nicht.

The Journal of Neuroscience 18, 10-19 (1998)

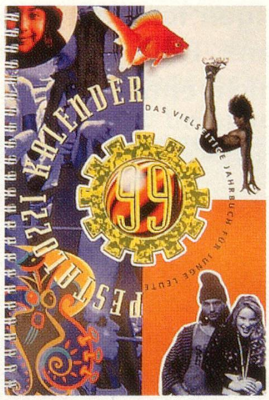
Schaukelstühle gegen Depressionen

Nicht nur Babys schlafen zufrieden ein, wenn's rhythmisch schaukelt. Auch für ältere Menschen ist der Schaukelstuhl mit seinen wiegenden Bewegungen eine Wohltat. Eine Studie, die von der Universität von Rochester (USA) durchgeführt wurde, geht sogar noch weiter.

Krankenschwestern beobachteten während sechs Wochen 25 ältere Pflegeheiminsassen mit und während sechs Wochen ohne Schaukelstuhl. Resultat: Je mehr Zeit die Senioren im Schaukelstuhl verbrachten, desto zufriedener waren sie, desto besser fühlten sie sich und desto seltener verlangten sie nach Schmerzmitteln. Depressionen, Anspannung und Angstgefühle traten bei Schaukelnden seltener auf als bei Nichtschaukelnden, und der Gleichgewichtssinn war stark verbessert, so dass die Gefahr von Stürzen wesentlich kleiner wurde. Grossmutter, Grossvater im Schaukelstuhl – das ist mehr als nur ein Klischee!

Pestalozzi-Kalender 1999

Der Pestalozzi-Kalender 1999 ist mehr als eine praktische und trendig gestaltete Schulagenda – er ist für Jugendliche schon fast eine Institution. Das Buch enthält witzige, anregende und z.T. gehaltvolle Beiträge, die zu einem grossen Teil von Jugendlichen verfasst wurden. Den 224seitigen, mit einer Ringbindung versehenen traditionellen Kalender gibt's für Fr. 19.80 in allen Buchhandlungen und Papeterien oder direkt bei: *Verlag Pro Juventute, Postfach, CH-8022 Zürich, Telefon 01/251 72 44*



Neuer VSK-Katalog

Unter dem Motto «Wege zum Wohlbefinden» ist dieser Tage der Kurkatalog 1999 erschienen. Die 80seitige Broschüre stellt 69 anerkannte, dem Verband Schweizer Kurhäuser (VSK) angeschlossene Betriebe in Wort und Bild vor. Kurhäuser eignen sich sowohl für Rehabilitationsaufenthalte nach Unfall und Krankheit als auch zur Prävention. Eine ganze Reihe von Häusern verfügt über leistungsfähige Wellnessanlagen, die gesunde Ferien in schöner Umgebung ermöglichen. Der Katalog kann kostenlos angefordert werden bei:
VSK, Postfach 17, CH-9063 Stein AR,
Telefon 071/368 50 57, Fax 071/368 50 55

Sonnenlicht senkt Blutdruck

Ein Versuch mit 18 Patienten an der Freien Universität Berlin belegt es: Nach sechswöchiger Bestrahlung mit UV-B-Strahlen sanken die oberen und unteren Blutdruckwerte der Patienten erheblich. Die Ultraviolett-B-Sonnen-Strahlen regen die Haut zur Bildung von Vitamin D an. Die Forscher vermuten, dass ein Mangel an Vitamin D den Bluthochdruck mitverursacht.

Vollkorn fürs Herz

Wer täglich Vollkornprodukte zu sich nimmt, verringert das Risiko, an Angina pectoris zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden, um ein Drittel. Dies ergab eine Studie mit 30000 Amerikanerinnen nach den Wechseljahren – dann, wenn das Infarktrisiko bekanntlich stark ansteigt. Schon lange weiss man, dass Vollkornprodukte gesund sind. Die in ihnen enthaltenen Nahrungsfasern regen die Darmtätigkeit an, so dass krebserregende Stoffe weniger lange im Darm verweilen. Auf welche Weise die Vollkorn-Schutzwirkung für das (Frauen-)Herz zustande kommt, weiss man aber nicht: Weniger Fette und Cholesterin in den Vollkornprodukten? Mehr Vitamine, Antioxidantien, Enzyme und Spurenelemente? Egal, wir Ultra-Normalverbraucherinnen freuen uns, dass es nachgewiesenermassen wirkt. – PS: Bei den Männern ist die Wirkung nur vermutlich dieselbe.

Senior, surf!

www.seniorweb.ch heisst die Internet-Adresse, die sich Senioren unbedingt ansehen sollten. Neben aktuellen Veranstaltungen, Projekten und Meldungen aus dem Altersbereich gibt es ein Schwarzes Brett für Anschläge aller Art, einen Alters-Ratgeber, eine Liste mit wichtigen Alters-Organisationen, interessante Links für Senioren, eine Anleitung für Internet-Einsteiger sowie PC-Kursangebote in der ganzen Schweiz. Die Trägerschaft des Seniorweb besteht aus Mitgliedern von Pro Senectute Schweiz, Migros Kulturprozent und Eurag Schweiz. – Und wenn Sie schon surfen: Auch auf *www.verlag-avogel.ch* gibt's Neues. U.a. haben wir als Service für alle Benutzer der CD-ROM «Der kleine Doktor» eine Seite mit FAQs (Frequently asked questions = häufig gestellten Fragen) eingerichtet.