Blick in die Welt

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

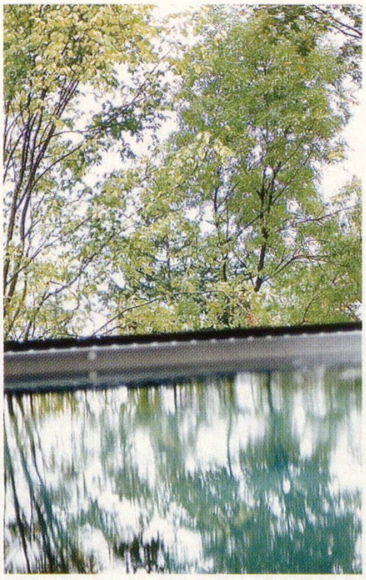
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Gesundheitszentrum Rickatschwende – nach dem Umbau noch attraktiver

Das Regenerations- und F. X. Mayr-Zentrum in Vorarlberg (Österreich) mit seinen knapp hundert Betten will ein Haus sein, in dem der Gast gepflegt und verwöhnt wird, seine individuellen Wünsche erfüllt werden. Das Hotel, das oberhalb von Dornbirn auf 850 Meter Seehöhe liegt, hat eine zusätzliche Panorama-Etage mit vier neuen Suiten und vier Doppelzimmern bekommen, die Therapieräume wurden verjüngt und erweitert, die Wasserlandschaft neu gestaltet. Denn auf der Rickatschwende spielt das Wasser, das aus eigener Quelle fliesst und auch in einem Trinkwasserbecken gefasst ist, eine ganz besondere Rolle. Das neue Therapiewasserbecken mit seiner gleichmässigen Temperatur von 36/37 °C bietet durch grosse Glasscheiben Augenkontakt mit der Natur. Abends, nach Therapieschluss, wird es zum stimulierenden Whirlpool. Die wunderschöne Wasserlandschaft wird durch ein grosszügiges Schwimmbad mit Aussicht ins Grüne sowie ein in Windungen angelegtes Kneipp-Tretbecken vervollständigt. Neu ist «Watsu», eine Shiatsu-Behandlung im Wasser, begleitet von Unterwassermusik. Umgebaut wurden auch das Dampfbad und die Niedrigtemperatur-Sauna. Neu ist die finnische Blockhaussauna mit Panoramablick und direktem Ausgang auf eine Aussenterrasse mit Duschmöglichkeiten. Die Gäste der Bäderkultur können sich in einen abgeschirmten Ruheraum oder in den neuen offenen Erholungsraum, einem Natursolarium mit Aussicht auf Berge und Bodensee, zurückziehen.



Neben der Fastentherapie nach F. X. Mayr unter Leitung des anerkannten Facharztes Dr. Wolfgang Moosburger, bietet die Rikatschwende allen Freunden wirkungsvoller Fitness- und Wellnesstherapien eine leichte, phantasievolle Küche, die ausschliesslich auf Naturprodukten basiert.

Das Haubenrestaurant «Schwende Stüble» im ältesten Hausteil mit seiner Schindelfassade bietet besondere Gaumenfreuden und Kompositionen hoher Küchenkunst, die auch ausserhalb eines Kuraufenthaltes genossen werden können.

Rauchen und Stress

Rauchende sind vermehrt Stress ausgesetzt. Nach jeder Zigarette verlangt der Körper erneut nach Nikotin, bis die nächste Zigarette Erleichterung verschafft. Der Grund für den Stress liegt im Nikotingehalt des Blutes, der zwischen zwei Zigaretten absackt und zu Entzugserscheinungen wie Nervosiät und Gereiztheit führt. In den ersten Tagen nach einem Rauchstopp treten besonders starke Entzugserscheinungen auf. Diese gehen aber nach rund zwei Wochen zurück und verschwinden mit der Zeit, betont die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention.

Vorschau auf die Themen im Januar

Knoblauch: Knolle mit gesunden Zehen

Der Glanz der Natur – eingefangen in Kristallen

Der Migräne vorbeugen – mit einem Pflanzenheilmittel

Umweltserie: Erde – Wasser – Feuer – Luft
1. Folge: Der Boden

Psychologie:
Interview mit Peter Schellenbaum