Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 12: Schlafapnoe

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: 09.07.2025

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

BEWEGUNG

15 Minuten Sport – langes Leben

Schon eine knappe Viertelstunde Sport jeden Tag reicht nach Erkenntnissen taiwanischer Wissenschaftler aus, um die Lebenserwartung um durchschnittlich drei Jahre zu verlängern. Das belegt nun erneut eine gross angelegte Studie.

Die Experten des staatlichen taiwanischen Gesundheitsforschungsinstituts und der staatlichen Sportuniversität stellten ihre Studie, die in der Online-Ausgabe der Zeitschrift «Lancet» veröffentlicht wurde, auf eine ungewöhnlich breite Grundlage: Sie untersuchten die Daten von mehr als 400 000 Menschen über durchschnittlich acht Jahre hinweg. Diejenigen Teilnehmer, die mässig Sport trieben, hatten ein um 14 Prozent geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben und ein um zehn Prozent kleineres Risiko eines Krebstodes.

Dafür reichten schon durchschnittlich 92 Minuten sportliche Betätigung pro Woche, also gut 13 Minuten pro Tag. Die positiven Auswirkungen stellten sich unabhängig von Alter und Geschlecht ein.

Etwa anderthalb Stunden Walking, Krafttraining, Schwimmen oder Fahrradfahren in der Woche – das sollte uns ein gesundes Älterwerden wert sein. *RP Online*

BUCHTIPP: Eine Stunde für mich!

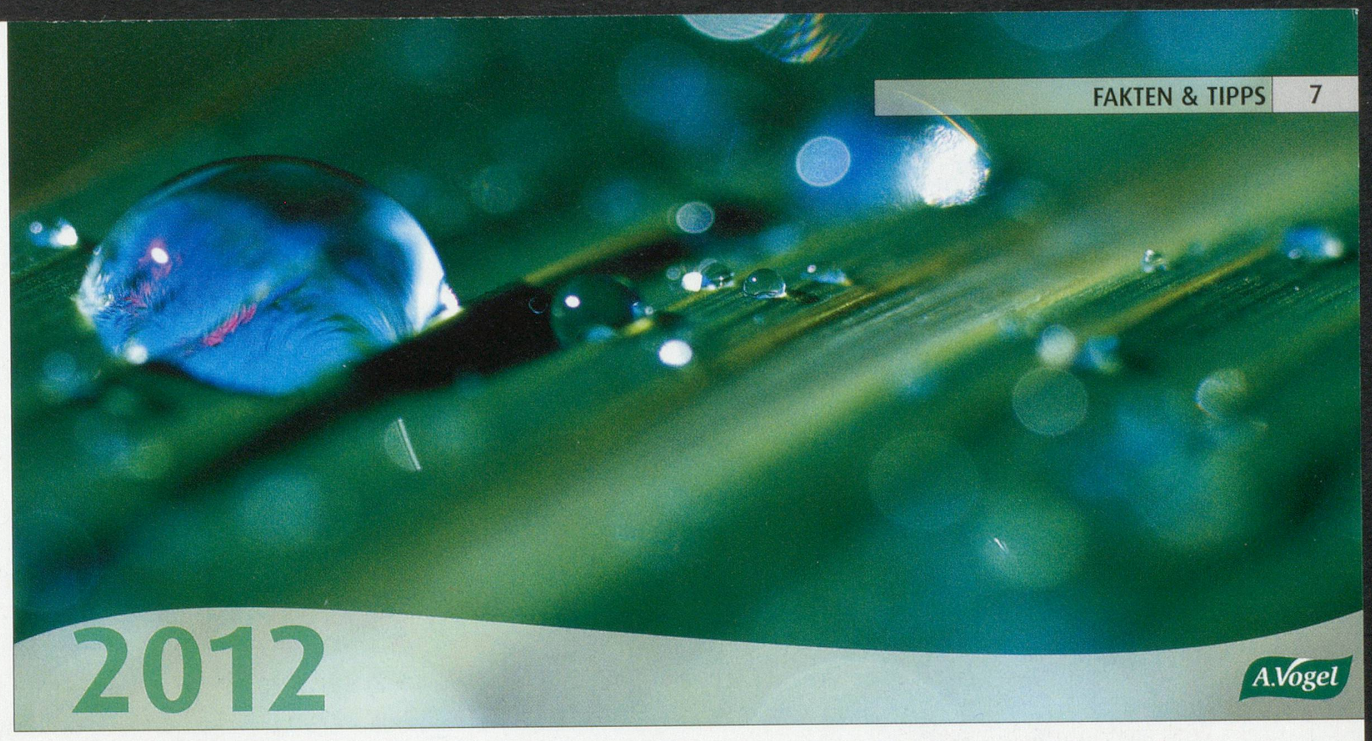
Schenken Sie sich doch einmal selbst etwas: Zeit für sich. Sich selbst eine Stunde Freizeit am Tag gönnen, ohne Verpflichtungen und Notwendigkeiten, ist Balsam für die Seele.

Christine Weiner präsentiert in ihrem hübschen Buch 80 inspirierende Ideen zum kreativen Zeitvertreib. Besuchen Sie ferne Länder einfach mal nur in Gedanken, schwelgen Sie in Erinnerungen, gehen Sie barfuss oder kochen Sie ungewöhnliche Rezepte nach. Verarbeiten Sie in dieser Stunde für sich unangenehme Situationen und Erlebnisse oder geniessen Sie einfach nur eine Stunde ohne Verpflichtungen und Notwendigkeiten. Oder üben Sie unter Anleitung des Buches das konsequente Nein-Sagen!

Christine Weiner arbeitet als Supervisorin, Beraterin und Autorin der «Gesundheits-Nachrichten». Ihre überraschenden und kreativen Vorschläge regen zum Mit- und Selbermachen an und entführen garantiert aus dem grauen Alltag. Eigene Gedanken und Ideen können notiert werden, Bastelanleitungen wecken die kreative Seite, und der Fantasie werden keine Grenzen gesetzt. So lassen sich 60 Minuten spannend und unterhaltsam gestalten, um Kraft für den Alltag zu tanken, die Seele baumeln zu lassen und einmal selbst die wichtigste Person zu sein. Und sicher kennen Sie auch noch andere Menschen, die eine Stunde für sich gut gebrauchen können.

Christine Weiner, «Eine Stunde für mich! Das Inspirations- und Ausfüllbuch», 176 S., gebunden, Ariston Verlag 2011
ISBN 978-3-424-20060-7
CHF 16.90/Euro 9.99

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 FÜR 2012

A.Vogel Heilpflanzen-Kalender

Ganz nah an der Natur: Die herrlichen Pflanzenfotos machen den A.Vogel-Kalender zu etwas Besonderem. Sie können den attraktiven Kalender – auch als Geschenk geeignet – mit insgesamt sieben Blättern im Format 29 x 54 Zentimeter jetzt bestellen:

- telefonisch beim Verlag A. Vogel unter + 41 (0)71 335 66 66,
- per Bestellkarte am Ende dieses Heftes (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, s. S. 43),
- im Internet unter www. avogel.ch

Abonnentinnen und Abonnenten der GN erhalten den Kalender für CHF 15.00 (einschliesslich Versandkosten von CHF 6.50) bzw. Euro 7.00 (Versandkosten nicht inbegriffen). Für Nicht-Abonnenten beträgt der Preis CHF 18.50 (einschliesslich Versandkosten) bzw. Euro 8.50 zuzüglich Versandkosten nach Aufwand.

KOCHBUCH

Vreni Gigers Rezepte für Zuhause

«Unsere» Spitzenköchin Vreni Giger, deren köstliche Rezepte alle zwei Monate im Wechsel mit dem Kollegen Joannis Malathounis in den «Gesundheits-Nachrichten» erscheinen, ist unter die Autoren gegangen: Ihr erstes Kochbuch ist kürzlich erschienen.

«Meine Frischmarktküche»: Der Name ist Programm. Die Bauerntochter Vreni Giger gilt bereits heute als «Grande Dame» der Schweizer Spitzengastronomie, führt das am besten bewertete Bio-Restaurant der Schweiz und achtet auch in diesem schön gestalteten Kochbuch auf die Verwendung natürlich gewachsener und gereifter Lebensmittel und regionaler Produkte. Die 80 Rezepte ihrer leichten und alle Sinne ansprechenden Küche sind problemlos zu Hause nachkochbar.

Das Buch ist beim AT Verlag erschienen und umfasst 240 Seiten mit über 100 Farbfotos.

ISBN: 978-3-03800-603-9

CHF 98.-/Euro 69.90.

SELBSTHILFE

Wadenkrämpfe

Etwa jeden Dritten plagen regelmässig schmerzhafte Muskelkrämpfe. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, Schwangere und Sportler. Typischerweise tritt der Muskelkrampf ohne erkennbare Ursache in Ruhe oder während der Nacht auf und betrifft überwiegend die Muskeln der Wade und des Fussgewölbes.

Die deutsche Gesellschaft für Neurologie empfiehlt vor allem Selbsthilfe: Als erste Behandlungsmethode im akuten Fall nennt sie die Dehnung der verkrampften Muskulatur oder die Anspannung des Gegenspieler-Muskels. Als allgemeine Behandlung und Vorbeugung werden die «4 B» empfohlen: Beugen, Bewegen, Bearbeiten, Brausen. Auch Magnesium hilft bei Krämpfen, allerdings darf es bei Niereninsuffizienz und Herzrhythmusstörungen nicht eingenommen werden. Sportlern rät die DGN zu Einreibungen mit Arnika- und Beinwell-Präparaten sowie Franzbranntwein.

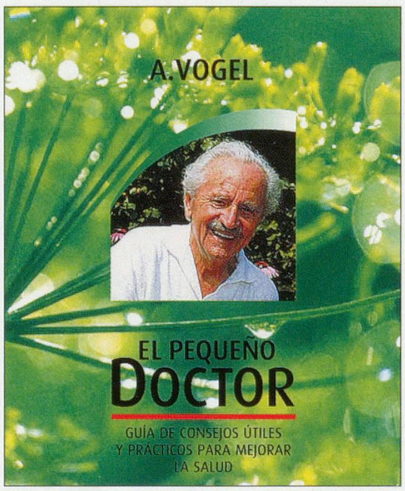
ÄrzteZeitung

A. VOGEL-NEUERSCHEINUNG

Der «Kleine Doktor» auf spanisch

Alfred Vogels Naturheilkunde-Ratgeber «Der kleine Doktor» gilt als Standardwerk der modernen Naturheilkunde und als Gesundheits-Ratgeber, der in keiner Familie fehlen darf. Erschienen erstmals 1952, wurde das fast 900 Seiten starke Buch in zwölf Sprachen übersetzt und mehr als zwei Millionen Mal verkauft.

Nun ist der «Kleine Doktor» in neuer Übersetzung als korrigierte und ergänzte Neuauflage wieder auf Spanisch erschienen. «El pequeño Doctor» ist im Buchhandel, beim Verlag A. Vogel sowie auf der Webseite www.avogel.ch für CHF 48.-/Euro 28.- erhältlich.



BLUTDRUCK

Mit Hühnersuppe gegen Hochdruck

Längst ist erwiesen, dass Hühnersuppe Erkältungen lindert. Forscher der japanischen Universität Hiroshima sagen nun, dass auch Menschen mit Bluthochdruck von Hühnersuppe profitieren können.
Allerdings kommt es auf die richtige Auswahl der Zutaten an: Hühnerbeine oder -füsse in der Suppe scheinen wirkungsvoller zu sein als die Brust. Sie enthalten kollagenartige Eiweisse, die ähnlich wie so genannte ACE-Hemmer wirken, die als Blutdrucksenker verwendet werden.
Kollagene blockieren das Enzym ACE (Angiotensin Converting Enzyme). ACE wiederum ist an der Herstellung eines Hormons beteiligt, das die Blutgefässe verengt und so zu hohem Blutdruck führt.

wissenschaft.de

KLINIKEN

Paracelsus Clinica Al Ronc AG unter neuer Leitung

Die Paracelsus Clinica Al Ronc in Castaneda im Calancatal (GR) ist ein in der Schweiz und auch weltweit einmaliges Zentrum für Intensivmedizin und Kuren für biologisch-medizinische Heilmethoden. Frau Dr. med. Petra Wiechel, Fachärztin für Allgemeinmedizin/ Naturheilverfahren und Expertin für biologische Medizin (Universität Mailand) hat nun die Klinik übernommen und im September 2011 nach kurzer Neustrukturierungsphase wiedereröffnet.
Das medizinische Angebot umfasst spezielle regulationsmedizinische Untersuchungsmethoden wie Bioterrainanalyse, Thermographie, Meridiandiagnostik, Dunkelfeldmikroskopie, Irisdiagnostik, die Untersuchung des vegetativen Nervensystems sowie Labordiagnostik einschliesslich Umwelt- und Schwermetalldiagnostik.
Therapeutisch werden u.a. Colon-Hydrotherapie, Infusionstherapien, Ozontherapie, Neuraltherapie, Ganzkörperhyperthermie, Ausleitungsverfahren und Komplexmittelhomöopathie angeboten.
Neben dem medizinischen Bereich setzt die Paracelsus Clinica Al Ronc auch auf eine besondere Ernährung: «Der Weg zur Gesundheit führt nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche.» Al Ronc ist die erste Klinik weltweit, die konsequent nach dem Dr. Coy-Anti-Krebs-Ernährungskonzept arbeitet.
Zudem bietet die Klinik eine Hotelinfrastruktur mit 27 modernen Zimmern. Sie erfüllt die von «Santésuisse» genehmigten Qualitätskriterien für Schweizer Kurhäuser und besitzt auch das begehrte Qualitätssiegel Stufe 1 vom Verband Schweiz Tourismus.