

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 37

## Werbung

### 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](#)

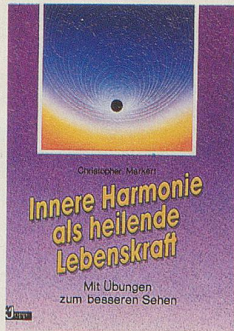
### Terms of use

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:** 02.04.2026

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

# Bücher für Ihre Gesundheit



**Christopher Markert**  
**Innere Harmonie als heilende Lebenskraft**

Wenn wir im Einklang mit unserer wahren Natur leben, fühlen wir uns in der Welt zu Hause. Wir entdecken die heilende Lebenskraft, die uns geistig und körperlich gesund erhält. Fehlt jedoch diese Harmonie, dann fühlen wir uns verloren und weniger fähig, mit Schwierigkeiten und Krankheiten fertig zu werden. In diesem Buch erfahren wir, dass jeder Mensch einen «inneren Kompass» besitzt, der den Weg zur Harmonie und Gesundheit zeigt. Schritt für Schritt kommen wir zu einer tiefen Erfahrung innerer Einheit. Täglich können wir durch dieses Geist-Körper-Erlebnis die innere Harmonie wiederentdecken, die uns Glück, Erfolg und Vitalität im praktischen Leben bringt und ein harmonisches Zusammenleben mit anderen ermöglicht. 160 Seiten, kartoniert, Best. Nr. 8134, Fr. 20.90

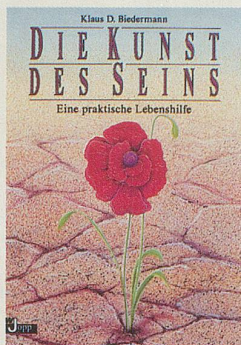


**Ursula Summ**  
**Das grosse Buch der Trennkost**

Die Trennkost machte in letzter Zeit Furore als «beste Diät der Welt». Was verbirgt sich aber nun hinter dem Wort Trennkost? Ist es richtig, dass man durch sie ideal abnehmen und mit ihr ernährungsbedingten Krankheiten entgegenwirken kann? Dieses Buch beantwortet alle Fragen zum Thema Trennkost. Für jedermann leicht verständlich wird erläutert, wie man es ohne grossen Aufwand schafft, die einst von dem Erfinder der Trennkost, Dr. Howard Hay, aufgestellten Regeln zu befolgen.

Er unterscheidet zwischen kohlenhydratreichen und eiweissreichen Nahrungsmitteln und empfiehlt, sie getrennt voneinander zu sich zu nehmen. Allen naturbelassenen Lebensmitteln mass er den grössten Wert bei. Dass sich alle Grundsätze der Trennkost – auch von Berufstätigen – problemlos im Alltag umsetzen lassen, beweisen die zahlreichen Rezepte für jede Mahlzeit des Tages. Ein übersichtlicher Trennungsplan veranschaulicht die Einteilung der wichtigsten Lebensmittel in kohlenhydratreiche, eiweissreiche und neutrale. Ihn findet man sowohl in der Einleitung als auch auf einer praktischen Ausklapptafel am Ende des Buches. So ist es spielend leicht, Rezepte beliebig zu variieren und Le-

bensmittel und Speisen harmonisch aufeinander abzustimmen. 130 Seiten, Grossformat, gebunden, mit herrlichen Farbfotos, Best. Nr. 4498, Fr. 30.90

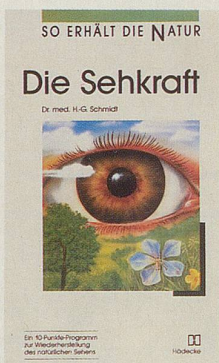


**Klaus D. Biedermann**  
**Die Kunst des Seins**

Im 1. Teil vermittelt der Autor dem Leser die Botschaft, dass jeder die Verantwortung für sein Leben und für die Existenz dieses Planeten hat. Der Leser wird in die geistigen Gesetze eingeführt, unter anderem in das Gesetz von Ursache und Wirkung, das den gesamten Kosmos steuert. Der Mensch lebt, um sein Bewusstsein zu entwickeln, um zu wissen, dass er erleuchtet ist. Der 2. Teil des Buches handelt vom neuen Menschen, der gebraucht wird; von dem neuen Mann und der neuen Frau, von Beziehungen und Versöhnung. Am Ende des Buches stellt der Autor wesentliche Schritte einer positiven Zielformulierung vor, die es dem Leser ermöglichen, seine Ziele konsequent zu erreichen. Das Buch endet mit 2 Übungen des kybernetischen Mentaltrainings.

**Aus dem Inhalt:**  
Was ist Erleuchtung? • Die kosmische Ordnung. Die Räume unseres Bewusstseins • War Gott an allem schuld? • Verantwortung übernehmen, der 1. Schritt zur Erleuchtung • Der Sinn von Krankheit • Phantasiereisen • Partnermeditation • Dynamisches Mentaltraining.

98 Seiten, kartoniert, Best. Nr. 8119, Fr. 20.90



**Dr. med. H. G. Schmidt**  
**So erhält die Natur die Sehkraft**

Stärkung der Sehkraft mit einfachen Mitteln der Naturheilkunde. Bei schwächeren, körperbedingten Sehstörungen (z. B. bei Entzündungen, grünem und grauem Star, diabetischen und arteriosklerotischen Augenerkrankungen) bietet dieses Buch gute Hilfe durch ein vielfach bewährtes 10-Punkte-Programm.

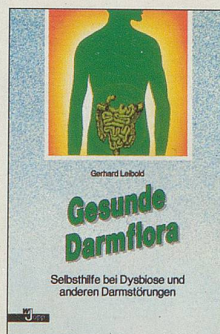
«All jenen zu empfehlen, die bereit sind, etwas für die Erhaltung ihrer Sehkraft zu tun, und eine Augenerkrankung oder das Nachlassen der Sehkraft nicht als «Schicksal» zu betrachten und tatenlos hinzunehmen.» 67 Seiten, 25 Zeichnungen, kartoniert, Best. Nr. 645, Fr. 13.60



**Dr. John Rush**  
**Depressionen überwinden**

Depressionen stören und zerstören das Privat- und Berufsleben und ziehen physische Gefährdungen nach sich. Es ist schwer, sie rechtzeitig selbst zu erkennen, und noch schwerer, sie zu überwinden, eben weil man sich auf einem solchen Tiefstand befindet, mutlos und voller Selbstzweifel ist. Dieses Buch bietet Hilfe an, setzt sich mit den erprobten Behandlungsweisen auseinander und schliesst mit einer ermutigenden Einschätzung der Diagnose-, Behandlungs- und Vorbeugungschancen.

122 Seiten, Best. Nr. 2688, Fr. 23.10



**Gerhard Leibold**  
**Gesunde Darmflora**

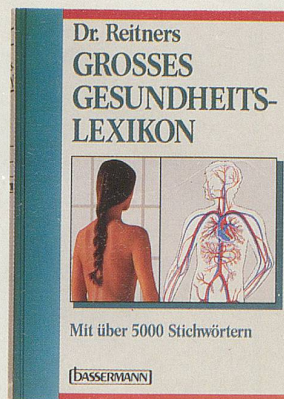
Selbsthilfe bei Dysbiose und anderen Darm-erkrankungen. Störungen der Darmflora sind heute weit verbreitet und können zu verschiedenen Darmleiden und Allgemeinerkrankungen bis hin zum Krebs beitragen.

In erster Linie sind sie auf Fehler der üblichen Ernährung zurückzuführen, die den Darm im Lauf der Zeit erheblich schädigen können. Hinzu kommen oft noch Bewegungsmangel, Missbrauch von Abführmitteln, unnötige Behandlung mit Antibiotika, die nützliche Darmbakterien abtöten, und nicht zuletzt Stress und Hektik des täglichen Lebens, auf die der Darm besonders empfindlich reagieren kann.

Alle diese schädlichen Einflüsse lassen sich vermeiden oder abschwächen. Dazu gibt es keine bequemen Pillen, man muss schon selbst aktiv werden. Dieser Ratgeber leitet dazu an. Die empfohlenen Massnahmen erfordern etwas Mühe, aber diese lohnt sich. Wenn der Darm wieder normal funktioniert und die Darmflora intakt ist, wirkt sich das bald spürbar auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

**Aus dem Inhalt:**  
Der Darm – so gross wie ein Tennisplatz • Das nimmt der Darm übel • Die gestörte Darmflora – Warnzeichen und Folgen • Vollwertkost fördert die Darmfunktionen • Weitere Massnahmen zur Dampflage • Vom Umgang mit Arzneimitteln • Selbsthilfe bei Dysbiose und anderen Darmstörungen • Dysbiosetherapie durch den Therapeuten.

**Gerhard Leibold** ist erfahrener Heilpraktiker und Autor zahlreicher Sachbücher zu Gesundheitsthemen. 130 Seiten, Zeichnungen, kartoniert, Best. Nr. 8152, Fr. 20.20



**Dr. Reitner**  
**GROSSES Gesundheits-Lexikon**

Dieses grosse, umfassende Lexikon informiert ausführlich über die wichtigsten Begriffe aus Medizin und Pharmazie. Die Organe des menschlichen Körpers werden beschrieben, und über die Symptome der wichtigsten Krankheiten werden Sie informiert. In leicht verständlicher Sprache werden die im Gesundheitsbereich verwendeten Fremdwörter erklärt. Zahlreiche Abbildungen begleiten den Text und erleichtern das Verständnis. Dieses Buch ist ein unentbehrlicher Ratgeber für die ganze Familie!

504 Seiten, Grossformat, gebunden, Best. Nr. 01669, besondere Preisleistung: Fr. 14.95



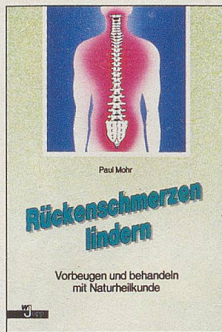
**Herbert Thelesklaf**  
**Blüten heilen Kinderseelen**

Es gibt viele Wege, Kindern zu helfen, ihre inneren Kräfte in der physischen Welt harmonisch zu entwickeln. Eine natürliche Therapie, die auf der «Muttersprache» der Erde gründet, ist sicherlich eine der sanftesten und angemessensten. Kinder sind ja noch so offen und aufnahmefähig für subtile Einflüsse. Deshalb sind Blütenessenzen bei Kindern von so grosser Wirksamkeit, und Therapeuten berichten, dass Kinder auf die passende Essenz sehr positiv und aussergewöhnlich und häufig in kürzerer Zeit als Erwachsene reagieren.

«Blüten heilen Kinderseelen» richtet sich in erster Linie an die Eltern. Es soll aber auch Therapeuten Hinweise geben, welche Blütenessenzen gerade für Kinder hilfreich sind. Eine Sammlung ausgewählter Fallbeispiele ergänzt das Werk.

160 Seiten, 8 ganzseitige farbige Abbildungen, Leinen mit Schutzumschlag, Best. Nr. 893, Fr. 39.-

# Bücher für Ihre Gesundheit



Paul Mohr

### Rückenschmerzen lindern

Vorbeugen und behandeln mit Naturheilkunde Bandscheibenschäden, Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen sind in den vergangenen Jahren immer stärker in den Vordergrund gerückt. Sie verursachen inzwischen den mit Abstand grössten Ausfall an Arbeitstagen. Eine der Hauptursachen für Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel, vor allem ein Mangel an ausgleichender Bewegung.

Die vielen Beschwerden am Rücken sollten den Patienten jedoch nicht zu einem Missbrauch von Schmerzmitteln verführen. Diese lindern nur kurzfristig die Symptome; die eigentliche Ursache wird dadurch aber nicht beseitigt.

Der Autor zeigt in diesem Ratgeber, dass Rückenschmerzen durch Naturheilverfahren und Vorbeugungsmöglichkeiten verbannt werden können. Wichtig ist dabei das Zusammenspiel vieler Methoden und die Mitarbeit des Patienten, die zum erwünschten Erfolg führen.

**Aus dem Inhalt:**

Die Wirbelsäule · Verbote von Rückenerkrankungen · Die Erkrankungen der Wirbelsäule · Verschleissbedingte Krankheiten · Ursachen von Rückenschmerzen · So beugen Sie Rücken-erkrankungen vor · Naturheilkundliche Therapien.

Paul Mohr ist erfahrener Heilpraktiker und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der naturkundlichen Behandlung von Rückenproblemen. 120 Seiten, Zeichnungen, kartoniert, Best. Nr. 8153, Fr. 20.90



Anne Millich

### Kinderkrankheiten

Homöopathische Hilfen und Hausmittel

Dieser Ratgeber ist gedacht für Eltern, die ihr Kind im Arm halten und nicht wissen, was sie bei kindlichen Beschwerden tun sollen. Oftmals sind es nur harmlose Beschwerden, wie Blähungen, ein vergessenes Bäuerchen oder Schnupfen. Doch gerade diese machen so einem kleinen Lebewesen das Leben schwer.

In vielen Situationen können Eltern durch aktive Hilfe zur Gesundung des Kindes beitragen. Sie unterstützen die Behandlung des Arztes durch Hausmittel oder homöopathische Medikamente. Denn aus einem Husten kann sich eine Bronchi-

tis entwickeln, aus einem harten Stuhlgang eine chronische Stuhlverstopfung. Alle Behandlungsvorschläge in diesem Buch beeinträchtigen in keiner Weise eine Behandlung, die durch einen Arzt erfolgt, sondern unterstützen sie im Gegenteil. Naturheilmittel fördern die Selbstheilungskräfte. Sie überdecken keine Krankheit, sondern fordern den Körper zur Heilung auf.

**Kurz:** Alte Hausmittel und empfohlene homöopathische Naturheilmittel zeigen jeder Mutter einen einfachen und ungefährlichen Behandlungsweg.

144 Seiten, Zeichnungen, kartoniert, Best. Nr. 8156, Fr. 20.90



Gerhard Leibold

### Männerkrankheiten

Vorbeugung und Therapie der Prostataleiden

Erkrankungen der Vorsteherdrüse gehören zu den häufigsten «Männerkrankheiten» jenseits der Lebensmitte. Obwohl kein Mann im kritischen Alter sicher sein kann, dass er nicht davon betroffen wird, kümmern sich viele kaum um die Vorbeugung und Frühdiagnose. Erst wenn die zunehmenden Beschwerden dazu zwingen, wird der Arzt aufgesucht. Dann kann es für eine erfolgreiche Therapie aber bereits zu spät sein. Dieses Buch will der verhängnisvollen Verdrängung durch sachliche Information entgegenreten. Krankheiten der Prostata stellen sich längst nicht bei jedem Mann ein. Vorbeugung erscheint nach heutigem Wissen innerhalb bestimmter Grenzen möglich, zumindest kann man durch frühzeitige Behandlung den Krankheitsverlauf verzögern und vielen Komplikationen vorbeugen. Vor allem die moderne Naturheilkunde bietet dazu einige Möglichkeiten, die ausführlich vorgestellt werden.

**Aus dem Inhalt:**

Die Vorsteherdrüse des Mannes · Adenom der Prostata – darunter leiden die meisten Männer im Alter · Typische Warnzeichen eines Adenoms · Verlauf der Erkrankung · Die Therapie des Prostata-Adenoms · Krebs der Prostata · Stadien der Krebskrankheit · Behandlung des Prostatakarzinoms · Akute Entzündung der Vorsteherdrüse · Die chronische Prostatitis · Die abakterielle Prostatopathie.

130 Seiten, Zeichnungen, kartoniert, Best. Nr. 8155, Fr. 20.90

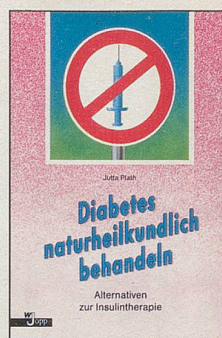
Jutta Plath

### Diabetes naturheilkundlich behandeln

Alternativen zur Insulintherapie

Die Mehrzahl der Diabeteskranken, vor allem die Altersdiabetiker, lassen sich immer noch zu schnell auf Insulin einstellen. Es sind schwierige Patienten, da sie zu Bequemlichkeit und Labilität neigen. Sie sind oft kompliziert und tun genau das Gegenteil von dem, was die Behandler mit ihnen bis ins Detail besprochen haben.

Der Einsatz von blutzuckersenkenden Präparaten oder Insulin kommt der Erwartung des Patienten sehr entgegen, besonders dann, wenn er mit diesen «Krücken» vieles wieder vertragen und in gleicher Menge weiteressen kann, ohne



Jutta Plath

### Diabetes naturheilkundlich behandeln

Alternativen zur Insulintherapie

sich einschränken zu müssen. Aber naturheilkundlich gesehen, sind diese Präparate nicht immer die Mittel der Wahl. In diesem Patientenratgeber zeigt die Autorin Alternativtherapien auf, die den Diabetiker ermutigen sollen, auch ohne Insulin auszukommen. Ganzheitliche Behandlung ist hier Grundvoraussetzung.

**Aus dem Inhalt:**

Anatomie und Physiologie der Bauchspeicheldrüse · Jugendlicher Diabetes mellitus (Typ I) · Altersdiabetes (Typ II) · Sekundärer Diabetes mellitus · Begleiterkrankungen oder Spätfolgen des Diabetes mellitus · Komplikationen des Diabetes mellitus · Diagnosemöglichkeiten · Ernährung · Rezepte · Heilfasten · Sport bei Diabetes mellitus · Alternativtherapien bei Diabetes mellitus · Medikamentöse Therapie. 170

Seiten, Zeichnungen, Fotos, kartoniert, Best. Nr. 8157, Fr. 20.90



Dr. med. Wolfgang Cyran

### Frauwerden

Was junge Mädchen schon immer über Menstruation, Sexualität und Schwangerschaft wissen wollten

Die Probleme, die das Frauwerden und das Frau-sein aufwerfen, sind immer noch erstaunlich vielen jungen Mädchen, aber auch Frauen und Müttern unbekannt. Die grosse Umstellung, die der Abschied von der Kindheit bedeutet, wenn die erste Regelblutung eintritt, wird häufig von den Müttern dieser Mädchen nicht erkannt. Mit törichtem Redensarten wird das junge Mädchen in seiner Betroffenheit, oft auch Orientierungslosigkeit, allein gelassen. Daher ist die vorurteilslose, sachliche Information gerade für junge Mädchen besonders wichtig.

Was zur Monatshygiene gehört, ob eine Frau Binden oder Tampons bevorzugen soll, darüber herrschen teilweise abenteuerliche Vorstellungen. Auch in Fragen der Schwangerschaftsverhütung sind die meisten jungen Mädchen sehr unsicher. Wie sich die Frau und ihre Leibesfrucht während einer Schwangerschaft entwickeln, welche Krankheiten eine Schwangerschaft mit sich bringen kann und was sie für Frau und Kind bedeuten können, welchen Sinn die Vorsorgeuntersuchungen haben, auch das ist vielen Frauen unbekannt. Diesem Informationsdefizit abzuhefen, ist der Zweck dieses Ratgebers.

140 Seiten mit Abbildungen, kartoniert, Best. Nr. 8158, Fr. 20.90

Dr. John H. Tilden

### Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an

Wer die wirklichen Ursachen kennt, kann Krankheiten verhindern und heilen. Das Wissen über die Ursachen und das Wissen von Krankheiten bedeutet die Rettung der Menschheit. Das Wissen, wie Sie gesund bleiben und bei Krankheit wieder gesund werden, macht Sie unabhängig und gibt Ihnen Kraft, Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Die wenigsten Menschen wissen aber etwas über die wirklichen Ursachen von Krankheiten. Ihnen ist dieses Buch gewidmet, das sie aufklärt über die Toxämie-Lehre.



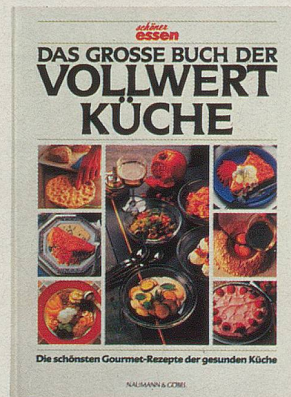
Dr. John H. Tilden

Toxämie

**Aus dem Inhalt:**

Falsche Theorien · Heilmittel · Linderungs- und Anregungs-Mittel · Wissenschaftliche Tests · Herdentrieb · «Tödliche» Keime · Biologische Energie · Ursachen der Entkräftung · Diagnose, eine medizinische Täuschung.

166 Seiten, gebunden, Best. Nr. 1110, Fr. 26.90



### Das grosse Buch der Vollwertküche

Eine geballte Ladung Vollwert und Gesundheit. Ein Rezept schöner und besser als das andere. Dieses Buch eignet sich auch als Geschenk für einen jungen Haushalt.

285 Seiten, Best. Nr. 01451, nur Fr. 39.80

Bestellen Sie mit der Bestellkarte hier