Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 49 (1992)

Heft: 11: Die Kraft der Berührung

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 15.12.2025

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

BUCHTIP

Chinesische Weisheit

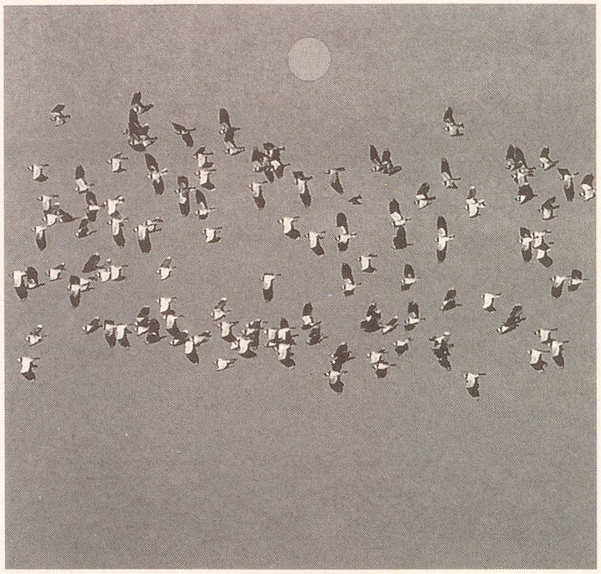
Gesund zu sein, galt in China schon vor Jahrtausenden als ein Lebensrecht. Die altchinesischen Heilkundigen erkannten durch die Beobachtung der Naturkräfte schon sehr früh die Zusammenhänge zwischen krankheitserregenden Einflüssen und ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Die zahlreichen vorbeugenden und heilenden Gesundheitstechniken sind ein wichtiger Schlüssel im Leben der chinesischen Gesellschaft und können auch für uns eine hilfreiche Stütze bedeuten. Als ganzheitliche Medizin ist die chinesische Naturheilkunde auch eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative zur Schulmedizin. Sie ist darum bemüht, die Wurzel der Krankheit und die Konstitution des Patienten zu behandeln.

Dieses Buch bietet eine Einführung in asiatische Naturheilkunde, ergänzt mit zahlreichen körperlichen und geistigen Hygienetechniken, die dem Menschen helfen, gesund und in Frieden zu altern. Autor Kai-Uwe Frank ist Lehrer für traditionelle chinesische Medizin und hat lange Zeit in China gearbeitet. Er ist Leiter des Zentrums für altchinesische Heilungswege (AVIVA) in Bonn.

Altchinesische Heilungswege. Das Handbuch der fernöstlichen Naturheilkunde, von Kai-Uwe Frank, 222 Seiten, ISBN 3-926955-29-5, Dr. Werner Jopp Verlag, D-Wiesbaden

Alarmierende Situation bei Zugvogelrastplätzen



Die Zugvögel in der Schweiz benötigen mehr störungsarme und dauernd benutzbare Rastgebiete, um ihre lange Reise zu überstehen.

Jetzt sind wieder Millionen von Zugvögeln unterwegs in ihre Winterquartiere in Afrika und im Mittelmeerraum. Auf ihrer bis zu 10 000 Kilometer langen Reise sind sie dringend auf Rastplätze zum «Auftanken» angewiesen. Die Schweizerische Vogelwarte Sempach hat mit finanzieller Unterstützung des Bundes kürzlich eine Erhebung über die Rastmöglichkeiten für Watvögel in der Schweiz abgeschlossen. Watvögel rasten an seichten, naturnahen Ufern, auf gelegentlich überschwemmten Flächen im Kulturland und in Kiesgruben. Die Situation der Rastplätze ist jedoch alarmierend: Von den 196 verbliebenen sind 160 (82 Prozent) zumindest latent bedroht und in vielen müssten dringend Schutz- und Pflegemassnahmen ergriffen werden. Lediglich drei Rastplätze sind weitgehend störungsfrei. Die Watvögel und ihre Situation werden im Bericht «Limikolenrastplätze in der Schweiz» ausführlich dargestellt. Der 160 Seiten umfassende Bericht ist reich illustriert und kann für 25 Franken bei der Schweizerischen Vogelwarte, CH-6204 Sempach (Telefon 041 99 00 22) bezogen werden.

Teste die Bauchmuskeln

Viele Frauen haben vor allem nach einer oder mehreren Schwangerschaften Probleme mit ihrem Bauch. Um zu testen, wie stark die Bauchmuskeln sind, kann man folgende Übung machen: Man versucht zwölf Mal aus der Rückenlage aufzusitzen. Dabei hält man die Beine leicht angezogen und die Füsse in Hüftbreite gespreizt. Beim Aufrichten die Arme nach vorne gestreckt halten (also nicht abstützen). Wenn diese Übung zwölf Mal hintereinander gelingt, dann sind die Bauchmuskeln in guter Kondition. Andernfalls sollten sie trainiert werden!

Man versuche, diese Übung jeden Tag zu steigern. Bei täglichem Training werden Sie bald fünfzig dieser «Sit-ups» schaffen!

Skibrillen mit gelben Gläsern helfen bei Sehstörungen

Bald ist es wiederc so weit. Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die vielen Skifans, die kaum warten können, bis der erste Schnee fällt.

Dass Skiläufer in Europa und in den USA Skibrillen mit gelb eingefärbten Gläsern tragen, hat seinen guten Grund. Diese Färbung verbessert die Sicht, da sie die kurzwelligen Strahlen ausfiltert, welche infolge der Farb-Aberration zum Verschwimmen der Konturen führen.

Kürzlich verwendeten Forscher solche gelben optischen Filter in einer Studie über 6- bis 14jährige Kinder mit einer angeborenen Sehschwäche. Diese Spezialbrillen verbesserten sofort die Sehkraft der zwanzig untersuchten Kinder.

Diese Verbesserung blieb – auch ohne ständigen Gebrauch dieser Sehhilfe – bei den jüngsten Kindern (unter zehn Jahren) bestehen, nachdem sie die gelbe Brille insbesondere zum Lesen und für knifflige Arbeiten während 3 bis 9 Monaten getragen hatten.

Ohrschmuck, der hören hilft

Eine recht interessante Form ohrschmuckhafter Multifunktionalität ist die Kombination von Ohrschmuck und Hörgerät. Hinter der Idee steckt zum einen die Absicht, das Prothesen-Image von Hörhilfen abzubauen, zum anderen die für eine aufgeklärte Gesellschaft eigentlich recht beschämende Tatsache, dass Menschen, die ihre Hörschwäche vernünftigerweise mit einem Hörgerät korrigieren, gemeinhin als leicht behindert und irgendwie zurückgeblieben angesehen und behandelt werden. Menschen hingegen, die ihre Sehschwäche mittels einer Brille korrigieren, gelten als besonders intelligent, ja sogar modebewusst.

Junger Massai-Krieger mit Ohr-Schmuck im Busch von Kenia.

Ohr-Schmuck von heute: ein modernes Im-Ohr-Hörgerät.