Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 4: Die Zähne als Ausduck der Gesundheit

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: 08.08.2025

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

BUCHTIP

Bis vor 10 Jahren war die Kinesiologie bei uns nahezu unbekannt. Heute ist sie den meisten zwar ein Begriff, und den «Muskeltest» haben schon viele an sich selbst ausprobiert, doch was diese Heilmethode genau beinhaltet, ist noch nicht stark verbreitet.
Das Buch gibt eine Einführung und einen Überblick über die Kinesiologie. Im Mittelpunkt stehen die Forschung und langjährige Arbeit der Autoren. Diese beschränken sich dabei nicht nur auf diese Heilmethode, sondern schlagen auch eine Brücke zu anderen Lehrtraditionen.
Die Kinesiologie – die Lehre von der Bewegung – zeigt uns, wie wir durch spezielle Bewegungen unsere Lebenskraft so festigen können,dass wir neben Gesundheit und Wohlergehen auch unsere geistig-energetische Fähigkeit besser entfalten. Durch die Bewegungen können sowohl Gesundheit, Krankheit, Gefühle, Psyche und Wohlbefinden beeinflusst werden.
Mit Hilfe von Fallbeispielen aus der Praxis und durch die bildliche Darstellung grundlegender Übungen können in eigener Verantwortung, das heisst auch ohne Therapeuten, Bewegungen eingeübt werden. Diese täglichen Übungen tragen bereits wesentlich zum eigenen Wohlbefinden bei.
«Kinesiologie – das Wissen um die Bewegungsabläufe in unserem Körper» von Kim da Silva und Do-Ri Rydl. Aus der Serie «Alternativ Heilen». Taschenbuch. 240 Seiten. Fr. 14.90. ISBN-Nr. N 3-426-76021-5. Knaur-Verlag, D-8000 München.

Vitaminmangel im Mutterleib

Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen häufen sich in letzter Zeit die Hinweise, dass ein Mangel an Folsäure bei Schwangerschaftsstörungen eine entscheidende Rolle spielt. Die kürzlich von der Universität Bonn an 442 Schwangeren vorgenommene Untersuchung über den Einfluss der Folsäureversorgung auf Dauer und Verlauf der Schwangerschaft kam zum Ergebnis, dass Fehlgeburten und andere Komplikationen eher auftreten, wenn Folsäure nicht ausreichend vorhanden ist.

Folsäure ist ein hitzeunbeständiges, lichtempfindliches und gegenüber Oxidationen anfälliges Vitamin. Darum soll es, wenn immer möglich, in naturbelassener Form aufgenommen werden. Die Hauptaufgabe der Folsäure besteht in der Regulation zentraler Bereiche des Eiweissstoffwechsels. Dem Vitamin kommt eine grosse Bedeutung für das Zellwachstum und die Zellerneuerung zu. Dies erklärt auch, warum Schwangere mehr Folsäure brauchen. Für die Entwicklung des Fötus, die Vergrösserung des Uterus, die Ausbildung der Plazenta und die Zunahme des Blutvolumens werden grosse Mengen an «Baumaterial» benötigt, welches mit Hilfe von Folsäure verarbeitet werden muss.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt werdenden Müttern die tägliche Einnahme von etwa dem Doppelten der üblichen Menge, die ein Mensch braucht. Dafür wird die zusätzliche Einnahme mit entsprechenden Vitaminpräparaten empfohlen. Besonders reichhaltige Quellen für Folsäure sind grüne Blattgemüse, Weizenkeime (bei zusätzlichem Bedarf bietet sich A. Vogels aus naturbelassenen, frischen Weizenkeimen durch kalte Pressung gewonnenes Weizenkeimöl an) sowie ganz gewöhnliche Bäckerhefe. Reich an Folsäure ist ausserdem die Leber, auf deren Genuss aufgrund des mittler-

weile hohen Schadstoffgehaltes Schwangere aber verzichten sollten.

Laut den Untersuchungen nehmen schwangere Frauen lediglich ein Drittel der notwendigen Folsäuremenge zu sich. Bei einer nicht ausreichenden Zufuhr über die Nahrung greift der Organismus bald auf den körpereigenen Vorrat zurück. Und das kann schwerwiegende Konsequenzen hinsichtlich des Aufbaus des neuen Gewebes (Placenta, Fötus) haben, vor allem während der ersten 20 - 25 Tage, wenn die Zellteilung des Embryos sehr hoch ist und das Nervensystem und die übrigen Organe angelegt werden. Zu lange Unterversorgung kann zu Missbildungen führen.

Trinkkur nach Ayurveda

Die Trinkkur nach Ayurveda ist vor allem eine Reinigungs- und Entschlackungskur. Die Durchführung ist denkbar einfach: Während des Tages trinkt man jede halbe Stunde nicht mehr als 2 – 3 Schlucke heisses Wasser, das in der Thermoskanne griffbereit aufbewahrt wird.

Das dafür verwendete Wasser darf nicht chloriert sein, also kein städtisches Leitungswasser, und auch kein mit Kohlensäure versetztes. Geeignet sind hingegen sauberes Brunnenwasser (wenn es solches überhaupt noch gibt) und stilles Mineralwasser. Das Wasser wird 10 Minuten lang zum Kochen gebracht. Es ist selbstverständlich, dass unter «heissem Wasser» ein noch angenehm trinkbares Wasser zu verstehen ist. Niemand sollte sich dabei den Mund verbrühen.

Den Tag können wir schon damit beginnen, dass wir nach dem Aufwachen ein Glas warmes Wasser langsam trinken. Der erste Morgentrunk fördert die Ausscheidung und ist eine einfache Hilfe für jene, die damit Schwierigkeiten haben.

Wichtigste Anwendungsgebiete:

- Günstige Beeinflussung bei Stuhlverstopfung, Verbesserung der Nierenfunktion, vermehrte Schweissabsonderung, Linderung von Darmstörungen wie Völlegefühl, Blähungen, Übersäuerung.
- Beruhigende Wirkung auf Nerven bei Stress und Situationen seelischer Anspannung.
- Verbesserung der Schlafbereitschaft und Dämpfung des Hungergefühls.

Während dieser Kur darf man die üblichen Essenszeiten einhalten, jedoch nach Möglichkeit keine Zwischenmahlzeiten einnehmen.

Um die Wirkung zu verstärken, können Sie die Ayurveda-Kur auch nach oder vor der A.Vogel Kur durchführen, die wir Ihnen in der März-Nummer vorgestellt haben. Falls Sie sich dazu entschliessen sollten, die Heisswasser-Kur, die A.Vogel Kur oder beide nacheinander durchzuführen, bitten wir Sie, uns auch über Ihre Erfahrungen zu berichten.

Prüfe alles!

«Prüfe alles, was dir Menschen bieten,
Nimm das Beste draus heraus.
Prüfe alles, was dir Freunde rieten,
Rasch geschöpft ist Menschenweisheit aus.

Alles, was da recht zu den Gesetzen
Unsres Gottes harmonievoll steht,
Kann das Gute für uns nicht verletzen,
Und zum Segen ist es uns gelegt.

Was da ungeteilt der Pflanze Lebenskräfte
In sich birgt, so nimm es hin.
Ihre reinen, unverdorb'nen frischen Säfte,
Zur Gesundheit sind sie dir Gewinn.

Lernest mit der Zeit du jedoch weiter schreiten,
Und genüget dir des Schöpfers Weisheitssinn,
Wirst du mit der reinen Nahrung dir bereiten
Auch den Weg zu köstlichstem Gewinn.»

(Aus «Das Neue Leben», Mai 1992, Vorgängerin der Gesundheits-Nachrichten)