

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

**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](#)

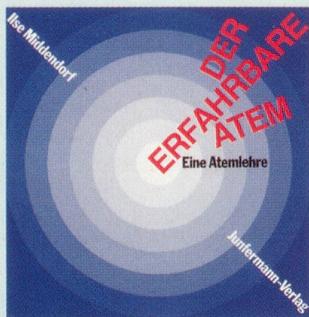
**Download PDF:** 24.01.2026

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

BUCHTIP

## Lebens-Erfahrung Atem

Normalerweise atmen wir unbewusst und automatisch. Bewusst und unter Einsatz unseres Willens atmen wir eher selten – etwa dann, wenn wir uns hinsetzen und genau konzentrieren. Zwischen dem be-



wussten und dem unbewussten Atmen gibt es, so Ilse Middendorf eine dritte Möglichkeit: den «Erfahrbaren Atem». Gemeint ist die Erfahrung des *Geschehenlassens des Atmens*, charakterisiert im Satz: «Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt». Die Ruhe nach dem Ausatmen, das bewusste, gesammelte Warten darauf, dass wir, dass unser Körper, dass unser ganzes Wesen die Luft wieder einsaugt und sich an und mit ihr neu belebt – das ist der «Erfahrbare Atem». Atem auf diese Weise erfahren, schreibt Ilse Middendorf, bedeutet, in neuer Weise zu leben. Für sie, so die Autorin weiter, wurde «der Atem zum Leitseil, den Leib und damit auch das Seelisch-Geistige in eine Lebensentfaltung führen zu können, deren Aussage umfangreichere Bewusstheit und mehr Erweiterung der inneren und äusseren Räume sind».

Das umfassende, mit vielen praktischen Übungen versehene Buch sowie die beiden beigefügten CDs bilden die Summe der fünfzigjährigen Lehrtätigkeit der grossen Atemtherapeutin. Lesen Sie unser Interview mit ihr ab Seite 6.

Ilse Middendorf «Der Erfahrbare Atem», Junfermann-Verlag, Paderborn  
Buch und 2 CDs, ISBN 3-87387-218-8  
sFr. 57.–/DM 58.–/öS 423.–

• CU

## Alternativen zu Zucht- und Meerfischen

1998 ist das «Jahr der Meere» – nicht von ungefähr. Die weltweite Plünderung und Verschmutzung der Ozeane hat ein Ausmass erreicht, das längst nicht mehr nur Umweltorganisationen alarmiert. Auch die Fischerei steckt tief in der Krise: übersteigerte Kapazitäten der (oft fabrikgrossen) Fangflotten auf der einen, mit zunehmender Geschwindigkeit versiegende Meeresressourcen auf der anderen Seite – und all dem gegenüber Intensiv-Fischzuchten, die denjenigen der Massentierhaltung in nichts nachstehen. Für Liebhaber von Fischgerichten haben der *WWF Schweiz* und der *Schweizerische Berufsfischerverband* kürzlich gemeinsam Alternativen zu den Zucht- und Meerfischen bekanntgegeben: Schweizer Seefische wie Felchen, Egli, Hecht und Seeforellen. Auch die in Asien als Leckerbissen geltenden, bei uns aber oft verpönten Weissfische, wie etwa Rotauge, Brachsmen, Schleien usw., bieten einen Ausweg aus der Fischsackgasse. Zwar handelt es sich erst bei einem kleinen Teil des Angebots um eigentliche Bio-Produktion, doch für die beiden Organisationen ist klar: Es gibt im Moment keine andere Alternative. Und soviel wissen auch alle Konsumenten: Nur dort, wo sich die Nachfrage verändert, verändert sich das Angebot. *Weitere Infos: WWF Schweiz, Postfach, 8010 Zürich, Tel. CH 01/297 21 21*

## Gesundheitstage in Solothurn

Unter dem Patronat der Eidgenössischen Gesundheitskasse (EGK) finden am 23. und 24. Oktober die *Schweizerischen Gesundheitstage für Komplementärmedizin* statt. Zum Hauptthema «Umgang mit Stress» finden an verschiedenen Orten in Solothurn Vorträge, Veranstaltungen und Aktivitäten statt. Die EGK-Agenturen nehmen in 30 Orten in der ganzen Schweiz Anmeldungen für Carfahrten entgegen. Fr. 5.– kostet der Eintritt pro Tag/Erwachsener. *Information: Tel. 032/ 623 36 31.*



## Wenn der Opa mit dem Enkel ...

oder die Oma mit der Enkelin oder alle zusammen Urlaub von den gestressten Eltern machen möchten, dann finden Sie im Oktober in Bad Lenk im Berner Oberland eine herrliche Möglichkeit. Das Hotel bietet für alle Omas, Opas und Enkelkinder (bis 16) eine kurzweilige Pauschalwoche in einer natürlichen und kinderfreundlichen Umgebung. Tägliche Wassergymnastik für jung und alt, Wanderungen, eine romantische Kutschenfahrt, Halbpension mit speziellen Kindermenüs sowie ein Diner bei Kerzenlicht und Musik sind im Pauschalpreis (sFr. 935.- bis 1715.-) inbegriffen.

*Info: Kurhotel Lenkerhof, CH 3775 Lenk, Tel. 033/736 31 31, Fax 033/733 20 60*

## Biologische Medizin in Mexiko

Dr. Rodriguez vom «Hospital American Biologics» in Tijuana gibt in Deutschland und in der Schweiz in einer Reihe von Vorträgen einen Überblick über alte und neue Heilverfahren, die in Mexiko genutzt werden. Im «American Biologics» wird seit 20 Jahren das traditionelle Wissen wieder angewendet, und das Institut geht neue Wege, um im Einklang mit der Natur chronische Krankheiten zu heilen. Termine: 21.10., 20 Uhr, D 79576 Weil am Rhein, Haus der Volksbildung und 22.10., 19.30 Uhr, Kloster Dornach bei Basel.

*Weitere Termine in Deutschland, Salzburg und Wien: Sabine Deutschmann, Monschauerstr. 48, D 47139 Duisburg, Tel./Fax 0203/88658*

## Dickmaulrüssler-Feinde kommen per Post

Im Garten, auf Balkonen und Dachterrassen sind die Dickmaulrüssler ungebetene Gäste, denn sie «verzieren» die Blattränder verschiedenster Pflanzen mit ihren typischen Frassbuchteln. Winzig kleine Fadenwürmer, Nematoden, sind die natürlichen Gegenspieler, die man vorbeugend bis Mitte Oktober mit der Giesskanne auf die betroffenen Flächen ausbringt. Sechs Millionen Nematoden reichen für die Behandlung von 10 m<sup>2</sup> und passen in ein kleines Plastiksäcklein.

*Bezug und Infos: Andermatt Biocontrol AG, CH 6146 Grossdietwil, Tel. 062/927 28 40, Fax 062/927 21 23*

Ziehen Sie das  
große Los!

DER KLEINE  
**DOKTOR**

Um die Neuauflage des «Kleinen Doktor» gebührend zu feiern, möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine Gewinn-Chance schenken.

Sie nehmen an der Verlosung teil, wenn Sie die Karte auf Seite 43 ausfüllen, abtrennen und einsenden.

Mit etwas Glück fällt das große Los auf Sie, und Sie können in Begleitung einer Person in der Nähe des Plattensees eine Gesundheitswoche erleben. Denn der Preis besteht in:

**1 Woche Kur-Urlaub für  
2 Personen im Hotel Lotus Therme  
in Hévíz/Ungarn,  
im Wert von Fr. 1750.- / DM 2100.-**

Was das Hotel und vor allem der Lotusblütensee und die Thermalquellen zu bieten haben, erfahren Sie in dem Bericht auf Seite 24 bis 27.

Übrigens: Sie können auch über das Internet an der Verlosung teilnehmen. Unter <http://www.verlag-avogel.ch> erfahren Sie mehr.

Einsendeschluss: 31. Oktober 1998.