Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 2: Männer und die 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: 13.12.2025

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

BUCHTIPP

Quellen der Gesundheit

Was haben Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Durchblutungsstörungen, Appetit- und Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, welke Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, erhöhte Knochenbrüchigkeit und viele andere Beeinträchtigungen der Gesundheit und des Leistungsvermögens mit Mineralstoffmangel zu tun? Die Medizin hat erkannt, dass bei einem Zuviel oder Zuwenig bestimmter Mineralstoffe oder einer Verschiebung der Mineralstoffverhältnisse Störungen im Organismus auftreten, die oft schon allein durch die Zufuhr von Mineralien behoben werden können. Viele unterschätzen noch immer die Bedeutung der Mineralstoffe, dabei sind sie genauso lebenswichtig wie die Vitamine. Heinz Scholz, Arzneimittelanalytiker und Medizinjournalist, beschreibt die komplexen Aufgaben der Mineralstoffe und Spurenelemente in kurzen, übersichtlichen Kapiteln präzise und verständlich. Vom Energielieferant Phosphor bis zum Knochenmineral Kalzium werden alle wichtigen Mengenelemente dargestellt ebenso wie die 14 lebensnotwendigen und die giftigen Spurenelemente. Ausserdem enthält das kenntnisreiche Buch auch Hinweise zum Verhalten bei Krankheit, Schwitzen, Schlankheitskuren, Sport, Abführmittelmissbrauch und Einnahme von Medikamenten. Das Erfolgs-Taschenbuch, das bereits in der 4. Auflage erscheint, enthält auch zahlreiche Ernährungstipps und Tabellen zum Mineralstoffgehalt von Lebensmitteln.

Heinz Scholz «Mineralstoffe und Spurenelemente», Trias Verlag, Stuttgart, 208 Seiten, ISBN 3-89373-360-4, sFr. 29.–/DM 29.80/ATS 218.– • *IZR*

Auf die Beine kommen

In der Folge geben wir Ihnen die Termine der Vorträge zum Thema ‹Beine und Venen› der Gesundheitsberaterin und Venenexpertin Sylvie Hölterhoff bekannt. Vorher und nachher haben Interessenten Gelegenheit für eine kostenlose Venenmessung mit Kurzberatung.

Luzern: Dienstag, 22. Februar
In der Bahnhof-Drogerie-Apotheke:
13.30 bis 17.30 Uhr Venen-Check
Im Konferenzraum der Bahnhof-Restauration:
18.30 bis 19.30 Venen-Check
19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag
21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check
Schaffhausen/Thayngen, Mittwoch, 1. März
In der Drogerie Kreuzplatz, Thayngen:
14.00 bis 16.30 Uhr Venen-Check
Im Hotel Bahnhof, Schaffhausen:
18.30 bis 19.30 Uhr Venen-Check
19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag
21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check

Zeitplan für alle folgenden Termine:
18.30 bis 19.30 Uhr Venen-Check
19.30 bis 21.00 Uhr Vortrag
21.00 bis 22.00 Uhr Venen-Check
St. Gallen, Dienstag, 7. März
Im Hotel Ekkehard
Muri BE, Montag 13. März
Im Hotel Sternen
Wil, Dienstag, 21. März
Im Stadtsaal
Wattwil, Donnerstag, 23. März
Im Thurpark
Kreuzlingen, Dienstag, 28. März
Im Zentrum im Bären
Gelterkinden, Donnerstag, 30. März
Im Lindenhof
Altdorf, Donnerstag, 6. April
Im Kirchgemeindehaus

Weitere Termine im Laufe des Jahres sind geplant, sie werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Infos auch über: Marianne Bischofberger, Bioforce, Roggwil, Tel. CH 071/454 62 43

Wanderreisen mit Vollwertkost

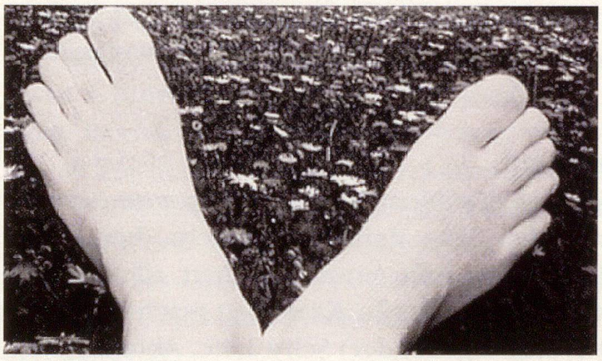
Helmut Zimmermann ist als Vorsitzender des Kneipp- und Naturheilvereins Coburg und langjähriger ehrenamtlicher Reiseleiter zwar ein Profi, aber kein gewinnorientierter Unternehmer. Aus Spass an der Freude und mit Unterstützung seiner Familie bietet er in diesem Jahr zwei grosse Wanderreisen (Besonderheit Vollwertkost!) an: vom 20. Mai bis 3. Juni gehts nach Südtirol ins Pustertal und vom 29. Juli bis 12. August nach Bad Rodach im Coburger Land. Der Preis (DZ mit Halbpension) für die Italienreise liegt bei ca. 1815.-DM, die Preise für die Wanderreise im Herzogtum Coburg mit interessanten Besichtigungen (Stadt Coburg, Schloss Rosenau, Spielwarenmuseum, Thermalbad Rodach etc.) bewegen sich zwischen 1479.- und 1829.- DM.

Infos: H. Zimmermann, Hahnweg 53, D 96422 Coburg, Tel. D 09561/7 59 81

Zehen-Socken

Erst stutzt man, dann lacht man, und probiert man sie, ist man angenehm überrascht. Der Handschuh am Fuss ist nicht nur originell, er bietet auch Pluspunkte für die Gesundheit. Zehensocken verhindern Feuchtigkeit im Bereich zwischen den Zehen und eignen sich deshalb vorbeugend und therapieunterstützend für Diabetikerfüsse und gegen Schweiss, Fusspilz, Juckreiz und Kälte an den Füssen.

Info: Peter Frei, Aarauerstr. 56/Postfach 60, CH 5116 Schinznach Bad, Tel. CH 056/443 28 77, Fax 056/443 28 86



Wärme für Bluthochdruckpatienten

Bisher wurden Menschen mit zu hohem Blutdruck immer vor Saunabesuchen gewarnt. Eine Studie am Universitätsklinikum Charité in Berlin wies jetzt nach, dass die Wärme solchen Menschen nicht nur nicht schadet, sondern sogar nützt. Allerdings wurden die Patienten in einer kreislaufschonenden Variante der Sauna getestet. In der medizinisch genutzten Behandlungsform liegen die Temperaturen des «Sanariums» zwischen 45 und 60 °C, die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 55 Prozent. Bei regelmässigem Besuch zweimal pro Woche erlebten 38 Prozent der Patienten - ohne Medikamenteneinnahme - im Verlaufe von zwei Jahren eine Normalisierung des Blutdrucks. Neben diesem verblüffenden Ergebnis führte die Behandlung bei 60 Prozent der Patienten zu einer Verbesserung der Leistung und der Lebensqualität (besseres Schlafverhalten, erhöhte Aufmerksamkeit im Wachzustand). Auch die Blutversorgung der Gefässe an Armen und Beinen war erheblich verbessert. Die Wissenschaftler empfehlen zwei Durchgänge von je acht bis zehn Minuten, sitzend auf der zweiten Stufe, und anschliessendes Duschen zwischen 12 und 14 Grad. Alle Patienten nahmen die Therapie gern in Anspruch und fühlten sich dabei wohl.

Heilpraktiker für Tiere

50 Tierheilpraktiker haben sich zusammengetan, um einen neuen Berufsverband zu organisieren: BTS, Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz. Der Verband macht sich stark für Weiterbildungen und eine gesamtschweizerische Prüfung, die für einheitliche Qualitätsstandards sorgen soll.

Infos und Adressen von TierheilpraktikerInnen: D. Bürgmann (Präsidentin BTS), Im Geissgade, CH 7325 Schwendi, Tel. 081/723 69 74 oder U. Wehrle (Sekretariat BTS), Pferdehof Litzibuch, CH 8966 Oberwil-Lieli, Tel. 056/631 90 06.