

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 3: Gesund und munter in den Frühling

Artikel: Fit in den Frühling
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557644>

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: 29.01.2026

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

«Vom Eise befreit sind Strom und Bäche durch des Frühlings holden, belebenden Blick.» Märzenbecher, Forsythien, Traubenzypressen und die ersten Tulpen zaubern Farbtupfer in Gärten und Parks. Büsche und Bäume geniessen die Wärme und schmücken sich mit einem zartgrünen Flaum. Alle Vögel sind schon da und «Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte». Doch was tun wir? Wir «begrüssen» die Jahreszeit, die für Vitalität und Neubeginn steht, mit einem Gähnen statt mit einem Lachen. Denn wir fühlen uns lahm, schlapp und ohne Lebensenergie. Zu schaffen machen uns die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit, die eigentlich Wintermüdigkeit heissen müsste.

Fit in den Frühling



Apotheker, Drogisten und Therapeuten können ein Lied davon singen: gegen Ende des Winters klagen viel mehr Menschen als sonst über Müdigkeit, Reizbarkeit und Erschöpfung. Die Frühjahrsmüdigkeit ist aber keine leichte Erkrankung, vielmehr handelt es sich um die Nachwirkungen der Winterzeit, die uns den Aufenthalt im Freien vergällte. In der kalten Jahreszeit bewegt man sich nicht nur weniger als üblich und kann zuwenig Licht und Sonne tanken, sondern man futtert auch gern ein wenig mehr als sonst.

Gegen das grosse Frühjahrsgähnen hilft ein Spaziergang an der frischen Luft besser als eine Siesta oder langes Ausschlafen. Denn müde sind wir nicht des Schlafmangels wegen, sondern weil wir in den Wintermonaten zu wenig Sonne auf den Pelz bekommen haben. Wer

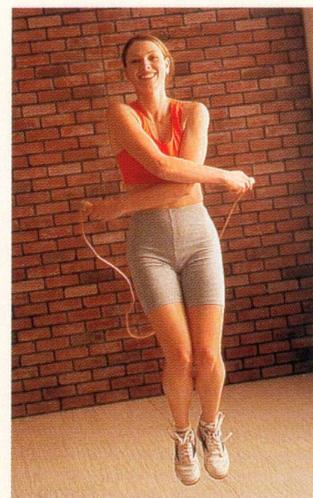
Licht + Luft gibt Saft + Kraft

morgens in der Dunkelheit zur Arbeit muss, bei künstlichem Licht arbeitet und abends bei Dunkelheit wieder heimkommt, vermisst die Sonne psychisch und physisch. Mangel an Licht schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern beeinflusst auch die Hormonproduktion und die Drüsentätigkeit.

Flüchten Sie jetzt also so oft es geht vor der Zimmerluft. Wer sich trotz des im Frühjahr noch wechselhaften und kühlen Wetters dazu aufraffen kann, regelmässig mehr Bewegung einzuplanen, tut das Richtige. Wer zudem noch auf seine Atmung achtet und an der frischen Luft ganz bewusst und langsam ein- und ausatmet, bringt seinen Sauerstoffhaushalt auf natürliche Weise in Schwung. Durch leichtes Schwitzen beim Walking, Joggen oder Wandern wird der Körper zusätzlich entschlackt. Die Ausscheidung des Wintermiefs über die Haut wird auch durch das Schwitzen in Sauna, türkischem Bad oder ähnlichem gefördert. Das anschliessende Abkühlen mit Wasser regt die Durchblutung an und macht die Haut rosiger und straffer. Die wintermüde Haut, vor allem die trockenen Knie, Ellbogen und Fusssohlen verwöhnen Sie mit reinem Olivenöl, dem man etwas Zitronenöl zufügen kann, oder mit einem Hautöl, das echtes (nicht rot gefärbtes) Johannisöl enthält. Wollen Sie nicht wie eine glänzende Speckschwarze aussehen, verwenden Sie das körperwarme Öl nur sparsam und massieren Sie es in die feuchte Haut gut ein.

Übrigens noch ein Tipp zur Bewegung: Das gute alte Springseil kommt wieder. Man sagt zwar nicht mehr Seilspringen sondern «rope skipping». Aber sonst ist alles beim Alten geblieben. Das Seil sollte der Körpergrösse genau angepasst sein. (Wenn Sie auf der Mitte des Seils stehen, dürfen die beiden Enden bis unter die Achseln reichen.) Springen Sie mit Turnschuhen höchstens drei bis vier Zentimeter hoch, sonst geht der Puls zu weit hoch. Wichtig ist das vorherige Aufwärmen und ein leichtes Stretching zum Schluss! • IZR

Seilspringen ist für jedermann empfehlenswert. Menschen, die wegen Knie-, Rücken- oder Kreislaufproblemen in Behandlung sind, sollten allerdings fachmännischen Rat einholen. Doch kann gerade für diese Gruppen «Rope skipping» als Therapie interessant sein.



«Wenn die helle Frühlingssonne durch die Fensterscheiben scheint, erfasst gewissenhafte Hausfrauen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unsauberkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir im Frühling meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen», meint Alfred Vogel in «Der kleine Doktor».

Neben der Entschlackung über die Atmung und die Haut, gibt es weitere Möglichkeiten, die Ausscheidungsfunktionen des Körpers anzuregen. Darm, Leber, Galle und Nieren sind Ihnen dankbar für eine leichte Kost, welche die frischen Kräfte der jetzt überall sprie-

Reinigen + Entschlacken

Eine entschlackende Wirkung haben viele unserer einheimischen Wildpflanzen. Anregungen und Rezepte finden sich in "Wildgemüse: Mehr als eine gesunde Alternative" von Joachim Niklas (Trias Verlag). ISBN: 3-89373-493-7, sFr. 24.10/ DM 24.80/ ATS 181.-

senden Kräuter nutzt. Zarte, junge Blätter von Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, Spitzwegerich, Sauerampfer, Schafgarbe oder Blüten von Gänseblümchen unter den frischen Gartenkresse- oder Spinatsalat mischen oder feingeschnitten über ein Omelett oder ein Süppchen streuen. Diese Wildpflanzen wirken nicht nur zum Teil antibiotisch, sondern sind alle reich an Vitaminen und Mineralien, die den Körper wieder richtig auf Trab bringen. Greifen Sie auch herhaft zu, wenn Sie frische Artischocken auf dem Markt finden: sie fördern den Appetit und die Leber-/Gallenaktivität.

Alfred Vogel sammelte die Frühlingsblätter der Himbeerstauden, der Brombeerranken, der Schwarz- und Weißdornsträucher, der Erdbeeren und der Birken und bereitete daraus einen frisch aufgebrühten Tee, der die Nieren zu vermehrter Tätigkeit anregt, was, wie er wusste, zu einer erfolgreichen Frühjahrskur gehört.

«Es war früher auf dem Lande üblich, jeden Frühling eine Blutreinigungskur durchzuführen. Dazu wurde ein Grüntee gesammelt, überbrüht und morgens und abends getrunken. Dieser Grüntee bestand aus frischen, grünen Blättern der Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, des Spitzwegerichs und wenn möglich aus Schlüsselblumen. Statt mit Zucker wurde dieser Tee mit Honig gewürzt. Noch heute findet dieser Trank Anerkennung, verschafft er uns doch ein angenehmes Wohlbefinden. Wer ihn regelmäßig geniesst, wird überzeugt, dass er dadurch den Körper von winterlichen Schlacken reinigen kann. Zwar mögen verschiedene Wissenschaftler den Begriff der Blutreinigung als falsche Laienvorstellung verwerfen, gleichwohl bedeutet eine Blutreinigung für die Körperfunktionen eine Anregung und bewirkt in diesem Sinne auch eine Reinigung.» (Aus «Der kleine Doktor»)

Weitere Kräuter für die «Blutreinigung» – oder besser: Stoffwechselanregung – sind Wacholderbeeren, Maisgriffel, Erdrauch. • IZR



Früher vermutete man als Hauptursache für die Frühjahrsmüdigkeit den Mangel an Vitamin C. Wenn sich diese Behauptung auch nicht ganz aufrecht erhalten lässt (schliesslich hat man im Winter die Möglichkeit, sich mit Kartoffeln, vielen Kohlarten und Citrusfrüchten mit reichlich Vitamin C zu versorgen), so kann es sicher nicht schaden, den Vitamin C-Hunger im Frühjahr mit Salat, Obst und jungem Gemüse zu stillen. Ein übriges für die natürliche Vitamin C-Versorgung kann man tun, indem man *Bio-C-Lutschtabletten* mit Fruchtetrakten aus der Acerolakirsche, Sanddorn, Hagebutten, Passionsfrucht, Zitronen und Cassis (schwarze Johannisbeeren) lutscht. Nur in der Schweiz erhältlich sind A. Vogels *Multivitamin-Kapseln*, die ausschliesslich natürliche Vitamine (A, B1, B2, C, D und E) enthalten

Vitamine tanken

und aufbauend und leistungssteigernd wirken. Sie sind auch eine wertvolle Unterstützung bei Diäten und einseitiger Ernährung.

Gesichert ist auch, dass bei einer an Vitamin E armen Ernährung (das trifft vor allen bei älteren Menschen, die insgesamt weniger essen, und bei all denen zu, die Kalorien zählen und sehr fettarm essen), deutliche Anzeichen von Ermüdung zu beobachten sind. • IZR



Buchweizen (*Fagopyrum esculentum Moench*) ist kein Getreide, sondern gehört wie Rhabarber und Sauerampfer zur Familie der Knöteriche. Das kraftbringende, stärkende Korn enthält bemerkenswert viel Vitamin B1, Lezithin, viele Mineralstoffe und essentielle Aminosäuren. Tee und Tinktur sind gut für den Durchfluss in den feinen Blutgefäßen. Aus dem Mehl macht man Blinis, Pfannkuchen und Teigwaren, Gerichte, die besonders magenfreundlich sind.
(Abb. AT-Verlag, Aarau)

Molkosan ist aus frischer, teilweise vergorener Molke hergestellt. Mit dem Inkrafttreten des neuen Lebensmittelgesetzes darf Molkosan, (in der Schweiz) nicht mehr als Molkenkonzentrat bezeichnet werden, weil es kein Fett und kein Eiweiss enthält. Die korrekte Bezeichnung ist jetzt «Milchserum» bzw. «vergorennes konzentriertes Milchserum».

Zum Frühstück gibts Vollkornbrötchen mit Honig, Müesli mit Beeren, Cornflakes mit Zimt, Ananas mit Frischkäse.

Am Mittag darf man Suppe und Fisch, Pellkartoffel mit Kräuterquark, Nudelsalat oder eine Reis-Gemüsepfanne essen.

Zum Abendessen gibts Käsebrot «Caprese», Linsensuppe oder bunten Sprossensalat.

Zum Aufwachen, zweimal zwischendurch und nach dem Nachessen trinkt man Säfte: Obst- und Gemüsesaft, der mit A. Vogels «Molkosan» angereichert wird. Mit einem Teil *Molkosan* auf 10 Teile Saft erreicht man eine wirkungsvolle Unterstützung der Kur.

Mit der «7 Tage-Entschlackungskur» kann man gesund entschlacken und schlanker werden. Die 1000 Kalorien-Diät verspricht,

Die 7 Tage-Entschlackungskur

je nach Typ und Ausgangsgewicht, eine Gewichtsabnahme von drei bis sechs Kilo in einer Woche. Die vitaminreichen Säfte machen die Kur besonders gesund. Wer außerdem viel Wasser, Tee (Mate-Tee oder biologisch angebauter Grüntee) und Getreidekaffee (A. Vogels *Bambu*) trinkt, reduziert nicht nur eventuell zwischendurch auftretende Appetit- oder Hungergefühle, sondern fördert auch die Entschlackung.

Bei der Kur muss man nichts entbehren. Allerdings wird auf Fleisch verzichtet, weil es die basische Wirkung der Säfte negativ beeinflussen würde. Die 7 Tage-Kur ist so aufgebaut, dass man sie problemlos durchführen kann, auch wenn man berufstätig oder anderweitig stark beschäftigt ist.

• IZR

Sie erhalten die Broschüre «Schlank und fit mit Genuss – So macht die 7 Tage-Entschlackungskur Spass» gratis.

In der Schweiz bei:

Verlag A. Vogel

Postfach 63

9053 Teufen

In Deutschland bei:

Verlag A. Vogel

Postfach 55

78441 Konstanz

Nur mit frankiertem und an Sie selbst adressierten Rückumschlag B5 (gleich halbes A4-Format). Frankatur in D: DM 3.-



Fasten, die sanfte Ganzheitskosmetik für Körper, Geist und Seele, macht Stress und müden Gliedern den Garaus.

Voller Zweifel hatte sich Thomas K. zu einer Fastenwoche entschlossen. «Es sei eine gute Voraussetzung für eine anschliessende Ernährungsumstellung», war die Meinung seines Hausarztes. Eine Woche später ist der vierzigjährige Abteilungsleiter einer Import-/Exportfirma überzeugt: «Das werde ich im nächsten Jahr wieder machen.» Er fühlt sich rundum fit wie schon lange nicht mehr und «um zehn Jahre jünger». Ähnlich erging es auch Jasmin B. Sie litt zwar nicht an Übergewicht wie Thomas K., aber sie fühlte sich so richtig eingeroestet. Und eine Woche später: «So beschwerdefrei konnte ich meine Glieder schon lange nicht mehr bewegen.»

Fasten + Lachen + Laufen

Von medizinischen Fachleuten wird das Fasten heute wieder vermehrt zur Linderung chronischer Krankheiten wie Adipositas oder Bluthochdruck, bei Durchblutungsstörungen, Hautleiden, Migräne, Kopfschmerzen, rheumatischen und anderen entzündlichen Erkrankungen, Störungen der Verdauungsorgane sowie chronischen Schmerzzuständen empfohlen. Fasten stärkt das Immunsystem und stimuliert dadurch die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Was aber geschieht genau beim Fasten? Wenn die Energiezufuhr von aussen reduziert wird, schaltet unser Organismus auf den Verzehr der inneren Reserven um. Als erstes werden die Glykogenvorräte in der Leber abgebaut, dann sind die Fettreserven an der Reihe und erst nach mehrwöchigen Fastenkuren könnte unter Um-



Genussmittel wie Tabak oder Alkohol sind beim Fasten verpönt. Bewegung hingegen ist ein Muss. Leichte Wanderungen erhöhen die Wirkung des Fastens. Die Bewegung kurbelt den Kreislauf an und fördert die Ausscheidungsprozesse.

ständen ein Eiweissmangel resultieren. Damit ist klar, dass bei einer Fastenzeit von maximal sieben Tagen bei einer richtig zusammengestellten flüssigen Fastennahrung kein Nährstoffmangel entsteht. Fasten hat auch nichts mit Hungern zu tun und ist keine Radikaldiät. Es wird nicht einfach nur weniger gegessen. Zu Beginn der Fastenwoche werden Magen- und Darmtrakt völlig entleert und die Blutzuckerwerte mit der flüssigen Nahrung aufrecht erhalten. So kommt gar kein Hungergefühl auf. Weil der Verzicht auf feste Nahrung aber gerade für Erstfastende nicht leicht ist, empfiehlt sich der Einstieg über eine geführte Gruppe.

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, sich körperlich und seelisch von Ballast zu befreien.

• GA

Fastenangebote

Schweiz: Angebot falala >fasten>lachen>laufen

Gemeinsames vergnügliches Saftlöffeln steht bei den falala-Wochen auf dem Programm. Mit Massagen, leichten Wanderungen, Anregungen für eine gesunde Ernährung, Informationen zu Farbtherapie, Erlebnismalen und weiteren Angeboten begleitet Gertrud Amstutz, Fachjournalistin Gesundheit/Ökologie, Seminarleiterin und Mitglied SVNH, die Fastenwilligen durch die Woche. Zur Auswahl stehen verschiedene Orte und Daten.

Infos: Gertrud Amstutz, Postfach 173, CH 2603 Péry,
Tel. 032/ 485 51 65, Fax 032/485 17 37

Gutschein: Im Jahr 2000 erhalten die Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» bei Buchungen einer falala-Fastenwoche bei Gertrud Amstutz eine zusätzliche Massage. Infos über Tel. CH 032/ 485 51 65

Deutschland: Fastenseminare für Gesunde

Gefastet wird an verschiedenen Daten im März, Oktober und November nach der bewährten Methode von Dr. Buchinger/Dr. Lützner mit Kräutertees, Säften und Gemüsebrühe. Geleitet wird die Seminarwoche von Maria Habich, Fastenleiterin dfa, Gesundheitsberaterin GGB und Gesundheitspädagogin SKA. Ort: Bad Wörishofen bzw. Inzell (25. 11. bis 2. 12.). Die Kuren beginnen mit leichter Entlastungskost und einer Darmreinigung am nächsten Tag. Gefastet wird fünf Tage lang, danach folgt leichte Aufbaukost. Gegenseitige Unterstützung und Ermunterung, gemeinsame Wanderungen, Gesprächsabende und Einführung in Entspannungsmethoden machen die Fastenwoche zu einem schönen, gewinnbringenden Erlebnis.

Infos: M. Habich, Friedrich-Zoepfl-Str. 20, D 87719 Mindelheim
Tel. und Fax D 08261/93 61



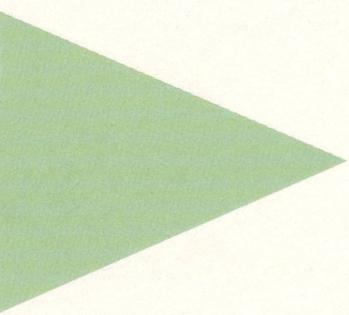
Bewusstes und freiwilliges Fasten hat Auswirkungen auf die Stressmoleküle Kortisol und Adrenalin. Bekannt ist ja, dass sich nach drei bis vier Tagen bei vielen Fastenden die Stimmung hebt – bis hin zur Euphorie. Die Ursache für diese Gemütsverfassung liegt, wie Forscher jetzt festgestellt haben, in der Erhöhung des Serotoninspiegels in den Zellen des Gehirn und damit in der harmonisierenden Wirkung auf das Zentralnervensystems. Mit der Konzentration des «Glückhormons» Serotonin steigt das Hochgefühl.

Der Spiegel des Stresshormons Kortisol verändert sich je nach Ausgangslage. Hohe Kortisolspiegel, typisch für Personen unter hohem psychischem Druck, pendeln sich auf einem normalen Niveau ein. Das überraschende Ergebnis für die Wissenschaftler war jedoch,

Fasten + Euphorie + Stress

dass auch niedrige Kortisolspiegel, typisch für Menschen mit einem «dicken Fell», auf Normalniveau ansteigen. Das Fasten lockert also die starren seelischen Strukturen, die Menschen werden offener. Wie lange eine solche Veränderung nach dem Fasten anhält, muss noch untersucht werden.

• IZR



Die ganze Welt scheint
himmelblau ...
Nach einigen Tagen des
Fastens stellt sich meist
eine euphorische
Stimmung ein.
Keine Fastenkuren ma-
chen sollten Schwangere
und stillende Frauen, alte
Menschen und normal-
gewichtige Heranwach-
sende.
Bei Fettleibigkeit (Adipo-
sitas) setzt die Naturheil-
kunde weniger auf das
eigentliche Abnehmen
als auf die Änderung des
Lebensstils, die Prozesse
des Bewusstwerdens und
die Chance, andere
Bewältigungsmuster
kennenzulernen.

Jede zweite Frau kennt sie, die sogenannten «Reithosen» an den Oberschenkeln mit dem Fachausdruck Cellulite. Auch an Gesäß, Bauch, Oberarmen und im Brustbereich können sich die unerwünschten Dellen einnisten. Warum aber kommt es überhaupt zu diesen Haut- und Gewebeveränderungen?

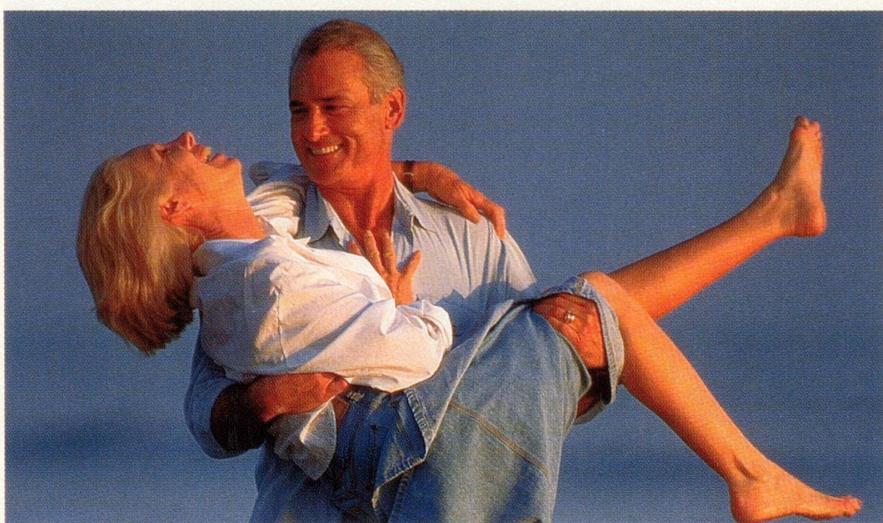
Hypothesen wurden schon viele aufgestellt. Bewahrheit haben sich aber weder die Annahme, dass Allergien daran schuld seien, noch jene einer Vergiftung. Auch die Diagnose «Hormonüberproduktion» konnte nicht eindeutig bewiesen werden. Ob und wie Östrogen das Entstehen von Cellulite begünstige, wurde mehrfach untersucht. Die Resultate: Dass eine übermässige Hormon-Ausscheidung schuld sei, wird von Fachleuten bezweifelt. Hingegen könnte

Schöne Beine

ein Missverhältnis zwischen der Follikel-Ausscheidung (Östrogen) und Progesteron (permanentes Eierstock-Hormon) eine mögliche Ursache sein. Eine allgemeingültige Erklärung aber ist es nicht. Vielmehr müssen immer verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Auch die Volksweisheit «wie die Mutter so die Tochter» kann beim Thema Cellulite nicht unbesehen übernommen werden. Denn vererblich sind die Haut- und Gewebeveränderungen nicht. Möglich ist aber, dass die Tochter Verhaltensweisen der Mutter übernimmt und so der Cellulite Vorschub leistet.

Auch eine schlechte Verdauung kann die Cellulite begünstigen. Wenn Abfallstoffe längere Zeit im Darm bleiben - die Folgen einer ballaststoffarmen und/oder einseitigen Ernährung - belastet dies die Blut- und Lymphgefäße und den gesamten Stoffwechselkreislauf. Nur bedingt hat die Cellulite mit dem Älterwerden zu tun. Zwar kann es während der Wechseljahre zu einem Ungleichgewicht der Hor-

Meersalzräder und Algenpackungen fördern die Durchblutung und damit den Stoffwechsel. Drogerien und Apotheken sind auf Cellulite-Beratung spezialisiert (u.a. Drogerie Heggli in Schaffhausen). Die Firma Biokosma hat einen Cellulite-Badebalsam und ein Massage-Intensiv-Öl mit Meeralgen im Angebot.



mone kommen. Die Vorzeichen aber werden schon viel früher gesetzt. Während der Pubertät steuert das weibliche Hormon Östrogen bei den jungen Frauen die Ausbildung der weiblichen Körpermerkmale. Dabei werden auch die Verteilung und Struktur des Unterhautfettgewebes auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Nur so ist es später möglich, dass sich der Leib einer Frau auch genügend dehnen und das Kind darin wachsen kann. Eine weitere Möglichkeit, sich eine Cellulite zuzuziehen, ist die Zeit der Schwangerschaft, weil besonders während der ersten Monate vermehrt Östrogen produziert wird.

Während der «Tage vor den Tagen» gerät der Hormonhaushalt durcheinander und der Körper neigt in dieser Zeit dazu, Flüssigkei-

Der Cellulite vorbeugen

ten «einzulagern». Normalerweise werden diese nach dem Versiegen der Menstruation wieder ausgeschieden. Restbestände können aber im Gewebe der Hautoberfläche verbleiben. Vor allem, wenn gleichzeitig ein Bewegungsmangel vorliegt, was sich wiederum ganz direkt auf den Kreislauf auswirkt und die Bildung von Cellulite begünstigt.

Auch psychische Probleme gelten als mögliche Ursachen. Dass Ängste, Depressionen, Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie Krankheiten fördern, anerkennen Fachleute heute als Tatsache. Oft sind die genannten Voraussetzungen auch die Ursache von Übergewicht und solches wiederum fördert Ablagerungen und Fettdepots. Behandeln lässt sich die Cellulite in jedem Stadium. Besser ist aber, Sie beugen vor.

► Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich. Nicht vergessen: Jeden Tag mindestens fünf bis sechs Gläser kohlensäurefreies Wasser trinken. ► Bewegen Sie sich regelmässig. Machen Sie leichte Bein-Gymnastik und gehen Sie schwimmen. ► Schliessen Sie die morgendliche Körperreinigung mit Wechselduschen ab, zuletzt immer kalt. Besonders ausgiebig sollten Sie die gefährdeten Körperfstellen behandeln. Gönnen Sie sich anschliessend eine sanfte Massage mit einem wärmenden Öl. ► Kauen Sie im Frühjahr und Herbst während 23 Tagen täglich Wacholderbeeren. Eine Beere am ersten Tag bis zu 12 Beeren am 12. Tag. Danach reduzieren Sie die Menge um eine Beere jeden Tag. Das ist eine einfache aber wirksame Entschlackungskur (nicht für Schwangere und Nierenkranke). ► Vorbeugend wirkt regelmässiges fasten. ► Wenn Sie sich für eine Injektionstherapie entschliessen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin die Vor- und Nachteile der verschiedenen Präparate ausführlich erklären lassen. Das gleiche gilt für chirurgische Eingriffe, bei denen das fetthaltige Gewebe abgesaugt wird. ► Hilfreich sind lymphatische Entwässerungsmassagen.

Das neue Buch «Hilf dir selbst, laufe» (Verlag Junfermann) bietet viel Information über die günstigen Auswirkungen dieses Volksportes. ISBN 3-87387-408-3, sFr. 41.-/DM 44.-/ATS 321.-

