Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 1: Die Heilkraft des Bitteren

Rubrik: Fakten & Tipps

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

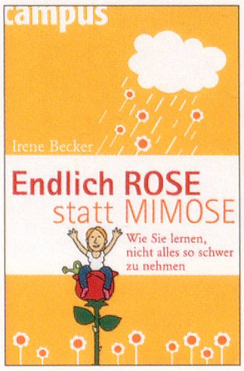
Bücher von Lesern: Pensionierung im Tessin

Hobby-Schriftstellerin Lisbeth Eller van Ligten (siehe auch Leserporträt in GN 11/2006) hat einen hübschen Ratgeber für Menschen verfasst, die nach ihrer Pensionierung gerne im warmen Süden leben möchten.
«Ticino einfach» gibt Denkanstösse und Tipps zur sozialen Integration und Lebensgestaltung am neuen Wohnort und vermittelt gleichzeitig die positive Lebenseinstellung und den Humor, die ein Rentnerleben im Tessin zum wunderbaren Lebensabschnitt werden lassen. Interviews und Berichte von Deutschschweizern, die heute im Tessin leben, erzählen von ihren Freuden und Nöten bei der An- und Einpassung, und auch die Tessiner kommen zu Wort.
Dieses Buch können Sie bestellen bei:
Rezzonico Editore SA
Via Luini 19, CH-6600 Locarno
E-mail: marketing @rezzonico.ch
oder im Buchhandel:
ISBN 978-88-85688-10-0
CHF 27.-

Fakten & Tipps

Buchtipp: Endlich Rose statt Mimose

Es gibt ausgesprochen empfindsame Menschen – und solche, die die kleinen und grossen Widrigkeiten des Alltags leichter verkraften. Gerade Frauen leiden häufig unter ihrer Dünnhäutigkeit und nehmen sich vieles unnötig stark zu Herzen. «Mimosen» wünschen sich häufig ein «dickeres Fell», um mit Ärgernissen besser umgehen zu können. Die «Rosen» unter uns dagegen schaffen es leichter, das Leben mit einer Portion Humor und Optimismus zu meistern.
Die Management-Beraterin Irene Becker hat ein fundiertes Stärkungsprogramm für alle diejenigen entwickelt, denen der Alltagsärger über den Kopf wächst und die lernen wollen, nicht alles so schwer zu nehmen.
Mit und in ihrem Buch lernt man, mit unangenehmen Situationen umzugehen und der Grübelspirale zu entkommen. Denn den Lauf der Dinge und unsere Mitmenschen können wir meist nicht ändern, unseren Umgang damit aber schon. Humorvoll und praxisorientiert weist die Autorin dem Leser den Weg vom Pessimisten zum Realisten, vom zarten Pflänzchen zur robusten Blüte. Sie trifft dabei immer den richtigen Ton, wenn sie dazu auffordert, das eigene Leben selbstkritisch unter die Lupe zu nehmen.



Irene Becker, «Endlich Rose statt Mimose», 224 S., broschiert, Campus Verlag 2007, ISBN-13: 978-3593380971, CHF 26.80 / Euro 14.90
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Bücher von Lesern: Komplementäre Kinder- und Jugendheilkunde

«Komplementäre Heilkunde für Kinder, Jugendliche und Erwachsene»: Ärzte, Eltern und in Heilberufen Tätige erfahren in diesem Buch alles, was sie wissen wollen. Dr. med. Ragnhild Bonnet und Dr. Eckhard Bonnet, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Sportmedizin und Umweltmedizin, besprechen ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten, Therapien sowie Fragen zu Impfungen und Impffolgen auf auch für medizinische Laien verständliche Weise. Konkrete Anleitungen für Diagnose und Therapie werden anhand zahlreicher Fallbeispiele veranschaulicht. Ein kurzes Memo stellt die wichtigsten Aspekte des Krankheitsbildes dar und steckt, wo nötig, die Grenzen zur Schulmedizin ab.

Dr. Eckhard Bonnet teilte sein naturheilkundliches Fachwissen schon häufig per Leserbrief mit den Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten».

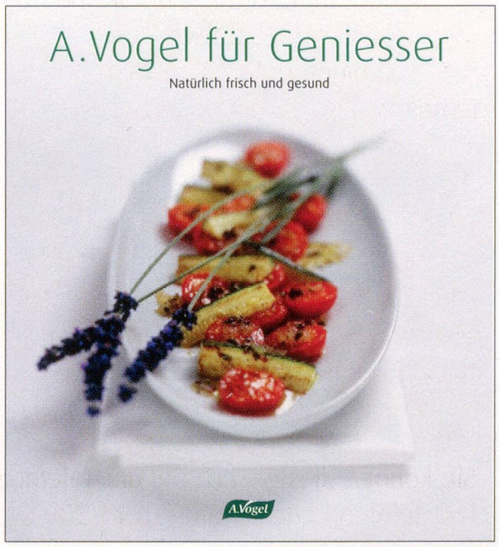
Erhältlich im Buchhandel:
Wilhelm Maudrich-Verlag, Wien
ISBN 978-3-85175-856-6; Euro 29.90.

Exklusive Vorankündigung für GN-LeserInnen: A.Vogel Kochbuch

Am 1. März 2008 wird für den Verlag A.Vogel ein lange gehegter Traum wahr: Das Kochbuch «A.Vogel für Geniesser» erscheint. Das hochwertige Buch im Format 21 x 25,5 cm umfasst etwa 190 Seiten und macht mit über 70 vorwiegend vegetarischen Rezepten gesunde Ernährung zum puren Genuss. Freuen Sie sich schon jetzt! Ob ein aromatischer Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel, Jakobsmuscheln auf Limetten-Lauch, ein Krevettenspiess auf rotem Linsenpüree oder eine würzige Chili-Schokolade – «A.Vogel für Geniesser» hält auf jeder Seite, was der Titel verspricht.

Autoren des Buches sind Felix Häfliger und Ingrid Schindler. Beide sind bereits mit verschiedenen erfolgreichen Kochbüchern bekannt geworden.

Ausführliche Informationen und Bestelltalon finden Sie in der März-Ausgabe der GN und auf www.avogel.ch. Vorbestellungen werden gerne entgegengenommen.



Nicht einfach so essen

Cholesterinsenkende Lebensmittel wie bestimmte Halbfettmargarinen oder Jogurts, denen Pflanzensterine zugesetzt sind, werden oft gegessen, ohne dass es nötig wäre. Das ergab eine repräsentative Befragung der Verbraucherzentralen und des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).
Danach hat fast jeder zweite Käufer solcher Produkte gar keinen erhöhten Cholesterinspiegel. Nur ein Prozent war darüber informiert, dass nicht mehr als drei Gramm Pflanzensterine pro Tag konsumiert werden sollten oder dass Kleinkinder, Schwangere und Stillende ganz darauf verzichten sollten, weil Pflanzensterine beispielsweise die Vitaminaufnahme einschränken können.
Bedenklich auch: Viele essen diese medikamentös wirkenden Produkte ohne Rücksprache mit dem Arzt, obwohl sie gleichzeitig cholesterinsenkende Medikamente nehmen. test

Fakten & Tipps

Energydrinks erhöhen Blutdruck

Handelsübliche Energydrinks können den Blutdruck erhöhen. Hypertoniker sollten daher auf solche Lebensmittel verzichten. Darauf haben Forscher der Wayne State University beim Kongress der American Heart Association (AHA) in Boston hingewiesen.
Die Forscher liessen gesunde Studienteilnehmer täglich zwei Dosen eines Getränks mit 80 mg Koffein und 1000 mg Taurin trinken.
Die Ergebnisse: Innerhalb von zwei Stunden nachdem die Teilnehmer ein solches Getränk zu sich genommen hatten, stieg der systolische Druck um 7,9 Prozent am ersten Tag und um 9,6 Prozent am siebten Tag. Im Mittel wurde eine Zunahme des systolischen Drucks um 10 mmHg nach dem Konsum des Getränks beobachtet. ÄrzteZeitung

Zink hält die Lunge gesund

Zinkmangel schlägt sich auf die Gesundheit der Lunge nieder. Das ergab eine neue Studie von Forschern der Tufts University. Das Spurenelement Zink ist ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme. Vor allem in den Atemorganen scheint es eine wichtige Rolle zu spielen: Wer gut mit Zink versorgt ist, erkrankt seltener an Lungenentzündung. Gerade ältere Patienten sollten deshalb stets genügende Mengen des Spurenelements zu sich nehmen.

Mit ausreichend hohen Zinkspiegeln können anfällige Personen ihr Risiko, an einer Lungenentzündung zu erkranken, halbieren, berichten die Autoren der Studie. Und wer trotz optimaler Versorgung mit Zink erkrankt, bei dem verläuft die Krankheit immerhin weniger schwer: Er benötigt weniger Antibiotika und die Entzündung klingt schneller wieder ab.

Verschiedene Nahrungsmittel bieten einen natürlich hohen Zinkgehalt. Dazu zählen Vollkornprodukte, Erdnüsse, Walnüsse und Sonnenblumenkerne, Fisch und auch rotes Fleisch. Spezielle Zink-Präparate können einen Mangel ebenfalls ausgleichen, dabei ist jedoch auf die Dosierung zu achten: Mehr als 100 Milligramm pro Tag können zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen.

Medical Tribune

Überbehütete verletzen sich mehr

Die deutsche Bundesarbeitsgemeinschaft «Haltungs- und Bewegungsförderung» weist darauf hin, dass Unfälle in den Schulen zunehmen. Viele Stürze und Verletzungen seien aber auf ungenügende Körpererfahrung der Kinder zurückzuführen.

Rennen, klettern oder hüpfen sind Grundbedürfnisse von Kindern. Aus erster Hand, nicht aus dem Fernsehen oder von den Eltern, so die BAG, müssten Kinder lernen, was gefährlich ist, um damit umgehen zu können. Wer – mit Aufsicht im Hintergrund – über einen Bach balancieren, Dämme bauen oder auf einen Baum klettern darf, ist hinterher vielleicht verdreckt, hat aber in jeder Hinsicht sein Gleichgewicht gefunden.

Schrot & Korn