

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 66 (2009)

**Heft:** 4: Starkes Herz

**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:** 21.02.2026

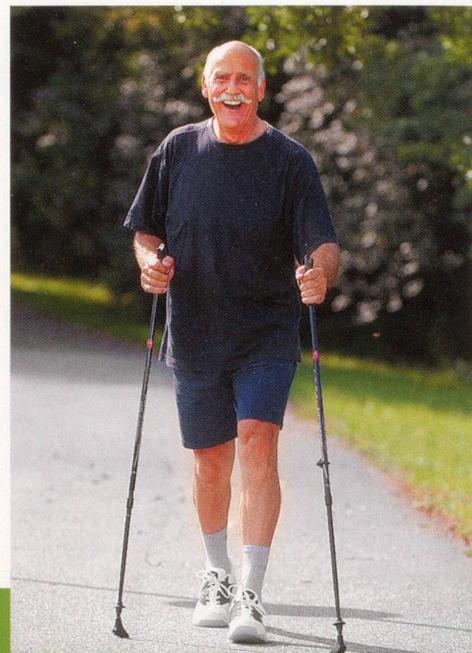
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Gut auch bei Parkinson: Nordic Walking

Nordic Walking ist eine auch für Parkinson-Patienten gut geeignete Sportart, teilt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention mit. Es ist leicht zu erlernen, sicher und wirksam, meinen die Sportmediziner.

In einer Studie mit Parkinsonkranken verbesserten sich durch Nordic Walking Gleichgewicht, Haltungsstabilität und Ganggeschwindigkeit. Über drei Monate hinweg übten die Patienten zweimal pro Woche 60 bis 75 Minuten die Sportart aus. Nicht nur die körperlichen Faktoren, auch das emotionale Wohlbefinden besserte sich.

Ärzte Zeitung



## Fakten & Tipps

### Buchtipp: Heilen mit Bewegung

Schonung und Bettruhe: So lautete Jahrzehntelang die Devise der Medizin im Krankheitsfall. Jetzt setzt sich auch unter Ärzten die Erkenntnis durch, dass genau das Gegenteil Heilung verspricht: Bewegung – sogar und gerade im Falle von schweren Erkrankungen wie Herzkrankgefäß-Verengung, Diabetes, Darm- und Brustkrebs, aber auch bei modernen Volksleiden wie Depression, Osteoporose und ständigen Rückenschmerzen. Denn körperliche Bewegung dient keineswegs nur der Vorbeugung. Sie hilft Menschen gerade dann, wenn diese längst krank sind, ihr Leiden zurückzudrängen und zu meistern.

Diese These vertritt Jörg Blech überzeugend in seinem neu aufgelegten Buch «Heilen mit Bewegung – wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern». Allerdings muss niemand Leistungssportler werden, um Körper, Geist und Seele fit und munter zu machen: Gerade moderate Bewegung bringt erstaunliche Effekte, und das in jeder Lebenslage und in jedem Alter. Bewegung kann für uns träge gewordene Zivilisationsmenschen ein Jungbrunnen sein, der alle Anti-Aging-Produkte um Längen schlägt.

**Jörg Blech, «Heilen mit Bewegung», 272 S., Taschenbuch, Fischer Verlag 2009, ISBN-13: 978-3596177615, CHF 15.90/Euro 8.95**

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.



## Neue Bonbons von A.Vogel

Viele Menschen lieben die Santasapina-Bonbons mit Tannenspitzensaft, die bei rauem Hals, Heiserkeit und Husten so wohltuend sind.

Nun gibt es Neues zum Lutschen und Lieben-Lernen: «salvia», ein gefülltes Salbeibonbon mit Honig, «islandica menthol» mit Isländisch Moos, Menthol und Malz, «vita force» mit dem bekannten A.Vogel-Aufbaumittel Vita Force® sowie Orangen, Malz und Honig und «harmonia», ein Bonbon mit Kapuzinerkresse, Holunderblüten und natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche.

Alle Bonbons werden mit Zutaten aus

umweltgerechtem Anbau und nach dem bekannt hohen Qualitätsstandard hergestellt und sind frei von Farb- und Konserverungsstoffen.



## Honig gegen Bakterien – auch bei Sinusitis

Das Hausmittel Honig ist ein anerkannter Bakterienkiller – nicht nur bei Verletzungen. Gegen Sinusitis, die chronische Entzündung der Nebenhöhlen, hilft er besser als Antibiotika.

Kanadische Forscher haben kürzlich herausgefunden, wie das süsse Naturprodukt gegen chronische Sinusitis hilft: Honig attackiert den sogenannten Biofilm, der die Entzündung der Nebenhöhlen zu einer schwer therapierten Krankheit macht. Diese Lebensgemeinschaft verschiedener Bakterien auf einer dünnen Schleimschicht widersetzt sich jeder Antibiotikabehandlung, so dass eine Entzündung immer wieder aufflackern kann.

Die HNO-Experten von der Universität Ottawa brachten im Labor eine Reihe Bakterienfilme verschiedener Zusammensetzung mit Honig in Kontakt, darunter vor allem *Staphylococcus aureus* und

*Pseudomonas aeruginosa*. Beide Bakterien sind weit verbreitet, für zahlreiche Infektionen verantwortlich und einige Stämme sind resistent gegen die gängigen Antibiotika.

Die Honigbehandlung tötete in jeder einzelnen Probe mehr Bakterien ab als die zum Vergleich eingesetzten Antibiotika. Die Forscher sehen daher in Honig ein potentes Mittel gegen therapieresistente Nebenhöhlenentzündungen. Focus



### Praktisches Therapeuten-Verzeichnis: «Natürlich gesund»

Natürliche Heilweisen sind gefragt. Aber wo findet man eine Homöopathin, einen Heilpraktiker oder eine Massagepraxis in der Nähe? Dass es ein vielfältiges und umfangreiches Angebot gibt, zeigt dieses aktuelle Buch mit einem ausführlichen Heilpraktiker- und Therapeuten-Verzeichnis für die Schweiz (mit Adressen auch in DE und AT). Die Neuauflage 2009 mit ca. 3200 Adressen ist ab sofort erhältlich. Sie können dieses Buch zum Preis von CHF 24.80/Euro 17.- bei uns bestellen, telefonisch unter 071 335 66 66 oder per Bestellkarte in diesem Heft (Bestell-Nr. 276).

**Natürlich gesund**  
Heilpraktiker- und Therapeuten-Verzeichnis



[www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)  
mit über 3200 Gesundheitsadressen

## Fakten & Tipps

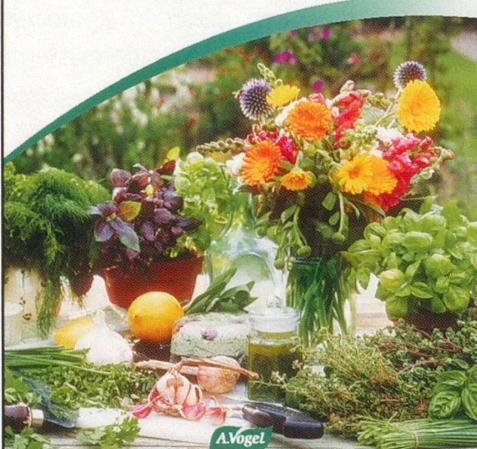
### Bestseller: Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter

So beliebt und begehrte, dass es immer wieder aufgelegt werden muss, ist das

Neuausgabe!

**Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter**

Mit 52 Pflanzenporträts und über 250 treffsicheren Rezepten für Gesundheit, Schönheit und Genuss



A. Vogel

Ihr Frühlingsgeschenk bei einer Bestellung im April: ein Samenpäckchen Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)!

Buch aus dem Verlag A. Vogel «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter». Die nunmehr achte Auflage erscheint im Frühjahr 2009.

Lust auf Bärlauch-Tsatsiki, eine Löwenzahn-Pizza oder Blütenessig, auf ein «Aquamarinbad» mit Malven oder ein Rosmarin-Fussbad? Einen Schlankheits- oder einen Entschlackungstee, Calendula-Salbe oder «Notfalltropfen» aus frischen Kräutern selbst herstellen? Oder sich einfach nur an den 52 schönen Pflanzenporträts «rund ums Jahr» freuen? Das alles können Sie mit dem hübsch illustrierten Buch mit über 250 Rezepten. Ideal auch zum Verschenken oder als Mitbringsel. Preis: CHF 18.50/Euro 10.45. Dieses Buch können Sie bei uns bestellen: telefonisch unter 071 335 66 66 (Schweiz), 075 33 40 35 (Deutschland) oder per Bestellkarte in diesem Heft.



## Kursus: Fit für den Sport

Die richtige Ernährung ist auch für Sportler die Voraussetzung für Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Ernährungsfehler können Ausdauer und Konzentration mindern und zu Leistungseinbrüchen führen. Ob Sie morgens schwimmen oder walken, wöchentlich eine Partie Tennis spielen, regelmässig joggen oder ob ihre Kinder eine Sportart betreiben: Richtiges Essen und Trinken sind wichtig.

Diplom-Ernährungsberaterin Sandra Tibusch gibt praktische Tipps und Hintergrundinformationen für Freizeitsportler vom Kind bis zum Senior, die sich auf ihr Hobby bestmöglich vorbereiten wollen.

Donnerstag, 7. Mai 2009  
13.45 bis 16.45 Uhr  
Kosten CHF 20.-

## Kursus: Idealgewicht – Wohlfühlgewicht – Gleichgewicht

Trotz aller Bemühungen immer noch Übergewicht? Und dabei möchten Sie doch den Sommer geniessen, ohne ständig den Bauch einzuziehen? Sie möchten zwischen Schlemmen, unkontrolliertem Essen und spartanischen Diäten den gesunden Weg finden?

Anregungen, wie Sie ausgewogen essen, ohne auf Genuss zu verzichten und welche Lebensmittel sich positiv auf Ihren Stoffwechsel auswirken, gibt Ihnen Diplom-Ernährungsberaterin Christina Alder. Dienstag, 12. Mai 2009, 13.45 bis 16.45 Uhr; Kosten CHF 20.-

Auskunft und Anmeldung für beide Kurse bei: Marlène Weber  
Tel. +41 71 454 62 42  
E-Mail: M.Weber@bioforce.ch

Bei den Kursen der Bioforce AG im thurgauischen Roggwil ist für alle Gesundheitsbewussten etwas dabei.