Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 5: **Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine**

PDF erstellt am: **06.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BUCHTIP

Wie baut man gesund?

Hans Peter Stahel, Baukunst & Gesundheit. Ein praktischer Ratgeber für gesundes Bauen, Umbauen und Renovieren, AT Verlag, CH-5001 Aarau, 228 Seiten, SFr. / DM 48.-

Allen Lesern, die im Februar-Heft den Artikel «Anders bauen, gesünder leben?» mit Interesse gelesen und dort Angaben zu Detailfragen vermißt haben, empfehlen wir einen praktischen Ratgeber mit vielen interessanten Informationen.

Der Autor gehört zu den Mitbegründern des «Biologischen Bauens», ist gelernter Maurer und studierter Architekt HTL. Hans Peter Stahel ist ein Mann der Praxis und hat viel Erfahrung. Das wird in jeder Zeile deutlich.

Im praktischen Teil stellt Stahel einige Architekturbeispiele vor und befaßt sich mit dem Außenraum (Planung, Erschließung, Sonneneinstrahlung) und dem Innenraum (Proportionen, Wärme, Feuchtigkeit, Lüftung). Er beschreibt verschiedene Baustoffe und entwickelt Beurteilungskriterien nach ökologischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten. Tips zu Heizung, Wasserhaushalt und Elektrobiologie ergänzen die ausführlichen Darlegungen zu den Konstruktionselementen eines Hauses vom Keller bis zum Dach. Viel Aufmerksamkeit widmet Stahel auch der Bepflanzung und Begrünung von Gärten, Terrassen, Balkonen, Wintergärten und Dächern.

Ein gescheites, praxisbezogenes Buch mit zahlreichen Illustrationen, Plänen und Farbbildern.

Zu Beginn und am Schluß des Buches befaßt der Autor sich mit eher theoretischen Überlegungen zu Entstehung und Geschichte der Baubiologie und der Frage, was die Baubiologie zu leisten vermag. Auch diese Kapitel sind so herzerfrischend, sachlich und realitätsbezogen geschrieben, daß das Lesen Spaß macht.

Der letzte Tiger der Taiga?

Der Sibirische Tiger, auch Amur-Tiger genannt, ist die größte Raubkatze der Welt – über dreihundert Kilo schwer, fast vier Meter lang. Das herrliche Tier wäre sicher längst ausgerottet, hätte die Sowjetunion nicht ein Reservat geschaffen und 1947 die Jagd verboten. So konnte sich der Bestand in den menschenleeren Wäldern Sibiriens erholen. Doch nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion und der Öffnung der Grenze zu China vor vier Jahren, wurde der Tiger hochbezahlte Beute von Wilderern, Schwarzhändlern und Schmugglern. Die angedrohten Strafen sind durch die Inflation kaum noch nennenswert. Der zu erwartende Erlös hingegen entspricht mehreren Jahresgehältern eines Wildhüters. Da auch die Wälder erbarmungslos abgeholzt und die Beutetiere des Tigers unkontrolliert abgeknallt werden, wird der Lebensraum des Amur-Tigers immer enger. Der WWF versucht, die letzten Tiger zu retten. Einerseits durch modern ausgerüstete Wildhüter-Brigaden, andererseits als ländliches Entwicklungsprojekt, das den dort lebenden Menschen zu Hilfe kommt.

Rosen, Tulpen, Nelken

Die Zeitschrift «Konsum und Umwelt» fand bei einem Test von Schnittblumen (Rosen, Nelken, Chrysanthemen, Tulpen, Orchideen) heraus, daß die Blumen mit siebzehn verschiedenen Pestiziden belastet waren, wobei vier Stoffe geortet wurden, die nach einer Tabelle der WHO als extrem bzw. höchst gefährlich einzuordnen seien. Chrysanthemen in Lila und Bronze seien mit elf bzw. acht verschiedenen Pestiziden am stärksten belastet. Von den damit verbundenen Risiken sei der Käufer kaum betroffen, schon eher die Floristin und in starkem Maß die Arbeiter in der Blumenindustrie. Meist seien Schnittblumen für den, der an die Umweltbelastung durch Energievergeudung, intensiven Einsatz von Pestiziden und Grundwasserverschmutzung denkt, Luxusprodukte, die zurückhaltend gekauft werden sollten.

Was ist eigentlich ... Moxa?

Moxa oder Moxibustion ist eine Behandlung in der chinesischen Medizin. In Chinas kaltem Norden ist die Wärmebehandlung als Spielart der Akupunktur entstanden. Die bei Moxa entstehende Hitze soll eine Reizwirkung auf Akupunkturpunkte und andere Körperstellen entfalten. Diese Behandlung wird von ihren Anhängern in China als Heilmethode bei Krankheiten angewandt, die durch Kälte und Feuchtigkeit verursacht werden. In Europa wird die Moxibustion von Heilpraktikern ausgeübt, und sie behandeln damit Erschöpfungszustände, Depressionen und chronische Krankheiten der Atemwege. Hingegen soll Moxa nicht praktiziert werden bei Fieber, akuten Infektionen, Blutungen, Bluthochdruck oder Schlaflosigkeit.

Moxibustion mit Beifußkegel auf Ingwerscheibe

Es gibt mehrere Methoden der Moxibustion: Der **Moxakegel** besteht aus getrockneten und in die Form eines Kegels gepreßten Beifußblättern (siehe auch Seite 29), der angezündet wird und auf der Haut langsam abglimmt. Früher geschah das meist direkt auf der Haut. Da so Brandwunden entstehen können, legt man heute meist eine Scheibe aus Knoblauch oder Ingwerwurzel zur Isolation zwischen Haut und Beifußkegel. Wenn der Patient ein Brennen spürt, wird der Kegel zum nächsten Punkt geschoben. Die Behandlung mit der **Moxazigarre** ist etwas sanfter. Der Behandelnde nähert die angezündete Zigarre aus Moxawolle (getrockneter Beifuß) dem Hautpunkt bis der Patient ein deutliches Hitzegefühl spürt. Dann entfernt er die Moxazigarre kurz und wiederholt den Vorgang, bis die Haut deutlich gerötet wird. Daneben gibt es noch den **Moxaofen**, einen kleinen Metallbehälter mit Löchern auf der Unterseite, in dem die Moxawolle abgebrannt wird. Moxazigarren und -kegel sind in China-Läden zu kaufen. Da sie beim Abbrennen unangenehm riechen, verwenden manche Heilpraktiker auch spezielle angeheizte Nadeln oder Wärme aus Infrarotstäben.