

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 5: **Schöne Exotin Papaya**

PDF erstellt am: **04.05.2024**

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.

BUCHTIPP

Sprechstunde Kinderkrankheiten

Dr. med. Eckhard Bonnet, Facharzt für Kinderheilkunde, Jugend-, Umwelt- und Sportmedizin, resümiert in diesem neuen Buch mit dem Untertitel «Ganzheitliche Praxis» seine 30-jährige Erfahrung als praktizierender Kinderarzt. Bonnet ist ein engagierter Ver-



fechter von Naturheilverfahren, Homöopathie und alternativen Therapien. Der Leitfaden ist für Fachleute geschrieben, die in Heilberufen tätig sind. Obwohl die Sprache prägnant und klar ist, werden sich Laien mit der Lektüre in den

meisten Fällen wohl überfordert fühlen. Im ersten Teil des Buches werden in Kurzfassung allgemeine Verfahren und Massnahmen der Erfahrungsheilkunde vorgestellt, ohne die, wie der Autor sagt, weder eine Genesung noch eine stabile Gesundheit der Kinder zu erreichen ist. Das reicht von prophylaktischen Massnahmen vor und während der Schwangerschaft bis zur Skizzierung verschiedener Therapien: Ökopädiatrie, mikrobiologische und orthomolekulare Medizin, Immunmodulation, Bioresonanz- und biomolekulare Therapie. Der wichtigste Teil bezieht sich jedoch auf die Therapie der Krankheiten im Kindesalter. «Der kurze, praxiserprobte Weg zum Therapieerfolg» rekapituliert in knappen Memos die wichtigsten Aspekte des Krankheitsbildes und gibt, oft anhand von Fallbeispielen, konkrete Anleitungen für Diagnose und direkt in die Praxis umsetzbare Behandlungsstrategien.

Eckhard Bonnet: «Sprechstunde Kinderkrankheiten», Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart, 1999, 206 Seiten, sFr. 53.50.–/DM 59.–, ATS 431.–, ISBN 3-7773-1201-0 • IZR

Intelligenzförderndes Eisen

Eine gute Versorgung mit Eisen in den ersten zwei Lebensjahren stellt Weichen fürs spätere Leben. Eine Untersuchung an über 5000 Schulkindern in Florida zeigt, dass Kinder in ihrer Intelligenzentwicklung zurückbleiben, wenn sie als Babys – in der Zeit, in der sich das Gehirn in seiner intensivsten Wachstumsphase befindet – unter Blutarmut leiden. Eisenmangel entsteht über längere Zeit und zeigt sich nur langsam.



Symptome der Anämie sind Blässe, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Mundwinkelrisse und Leistungsabfall. Eisen kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Aus tierischen Quellen wie Leber, magerem rotem Fleisch, Geflügel, Thunfisch und Lachs wird das Eisen am besten aufgenommen. Vollkornprodukte, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Grüngemüse wie Broccoli und Spinat sowie Trockenfrüchte enthalten Eisen in einer Form, die der Körper weniger leicht aufnehmen kann. Eine ausgewogene Ernährung aus Gemüse und Fleisch und eine gute Versorgung mit Vitamin C unterstützen den Körper darin, die pflanzlichen Eisenquellen besser zu erschliessen (Geben Sie z.B. ein Glas Orangen- oder Sanddornsaft zu einer fleischlosen Mahlzeit).

(asp)

Muskelspiel im Alter

Rein statistisch gesehen, ist die Muskelmasse eines Zwanzigjährigen im Alter von 80 Jahren halbiert, während der innermuskuläre Fettanteil unaufhaltsam steigt – falls man nichts dagegen tut. Der Medizinprofessor Robert Mazzeo von der US-Universität Colorado hat nach Auswertung von fast 250 Studien der internationalen Forschung der letzten fünf Jahre und einer eigenen Altersstudie nun folgende Bilanz gezogen: Je öfter und je ausdauernder sich die

Senioren im Sport fördern, desto intensiver fördern sie ihre Gesundheit und Lebensqualität. Medizinisch heisst das: die meisten Menschen erleben Wohlbefinden und Fitness im Alter nur dann, wenn sie sich ausreichende Muskulatur und Knochendichte erhalten. Stoffwechsel und Energieniveau steigen im gleichen Masse wie sich der durch die Muskulatur garantierte Sauerstoffumsatz erhöht. Senioren sollten sich jedoch nicht nur «bewegen», sondern richtig Sport treiben – Stretching, Ausdauer-gymnastik und Hanteltraining. Ein Beispiel: Neun Männer und Frauen – ausnahmslos 87 Jahre alt und älter – begannen nach einem vorsichtigen Aufbau-training, bei dem sie, oft nur auf dem Rücken liegend, einfache Übungen machten, langsam mit einem nachhaltig stärkenden Gewichtstraining. Nach acht Wochen hatten die bejahrten Sportsfreunde durchschnittlich 175 Prozent Muskelmasse zugelegt. Ebenso spektakuläre Resultate brachte ein mehrwöchiges Kraft- und Muskelaufbau-training bei Frauen nach den Wechseljahren: alle machten grosse Fortschritte und waren physiologisch der 15 bis 20 Jahre jüngeren Töchtergeneration absolut gleichwertig. Natürlich lässt sich die biologische Lebensuhr nicht zurückdrehen – aber stärker als lange angenommen, können die Menschen mitbestimmen, in welcher Verfas-



In den USA ist Seniorensport zur Massenbewegung geworden. In diesem Jahr wird zum ersten Mal der *Granddad Big Slam* ausgetragen, an dem Opas in der Altersklasse über 70 im Tennis gegeneinander antreten.

sung sie älter werden. In der genannten Altersstudie lag übrigens ein 101-jähriger Zahnarzt ganz vorne. Nach den Übungen konnten die Forscher bei ihm genau 200 Prozent neue Muskulatur messen – verglichen mit seinem Zustand als 95-jähriger. (Quelle: Psychologie Heute 3/99)

GN: In eigener Sache

Im Februar hatten wir die Abonentinnen und Abonnenten aus der Schweiz gebeten, uns die Hefte der «Gesundheits-Nachrichten» zurückzusenden, die, ohne Streifband verschickt, auf dem Postweg beschädigt wurden. Wir wollten so einen Überblick über die Häufigkeit der Reklamationen gewinnen. Resultat: die Post verdient ein Kompliment, denn nur ganz, ganz wenige Exemplare kommen lädiert in die Haushalte. Wir werden es also bei der jetzigen Lösung belassen, denn die ökologischen und finanziellen Gründe, die uns vor Jahren diesen Weg beschreiten liessen, sind nach wie vor nicht von der Hand zu weisen. Die wenigen, die betroffen sind, bitten wir um Verständnis und um einen kurzen Anruf: wir senden Ihnen jederzeit gerne Ersatz.

GN: 70 Jahr-Jubiläum

Allzuviel verraten möchten wir noch nicht – denn im Juni und August werden wir ausführlich berichten, wie und warum das Jubiläum gefeiert wird. Die eine oder andere aufmerksame Leserin bzw. Leser hat aber schon nachgefragt: auf der Titelseite steht 56. Jahrgang, wieso feiert ihr 70 Jahre «Gesundheits-Nachrichten»? Die Lösung des «Rätsels»: Der erst 26-jährige Alfred Vogel begann 1929, regelmässig eine monatliche Publikumszeitschrift mit dem Titel «Das neue Leben» herauszugeben. 1943 wurde die Zeitschrift dann in «Gesundheits-Nachrichten» umbenannt.

Merken Sie
in Ihrem
Kalender
vor:

21. August 1999. Teufen.
Jubiläums-Fest – 70 Jahre
Gesundheits-Nachrichten