

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

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

BUCHTIP

## Hören, singen, spielen, tanzen – Heilen mit Musik



Die Musik ist ein Heilmittel, das die Menschen zwar seit Jahrtausenden kennen, das aber in der modernen Medizin eine Wiedergeburt erlebt. Hinrich van Deest, Journalist und Musiktherapeut, schildert

in seinem Buch die Heilkräfte der Klänge bei geistig wie körperlich Behinderten, bei autistischen oder depressiven Patienten, auf der Intensiv- und Frühgeborenenstation sowie in der Therapie alter Menschen.

Im Mittelpunkt des Sachbuches für Musikinteressierte, Mediziner, Pfleger und Patienten stehen einmal die Wirkungsweisen von Musik, zum anderen wird die Musiktherapie anhand einzelner Behandlungsbeispiele verdeutlicht. Es wird klar, daß die Musik ihre Berechtigung auf dem Gebiet der Psychotherapie hat, aber auch in der heil- und sozialpädagogischen Arbeit wertvolle Hilfe leistet. Darüber hinaus gibt der Autor eine Übersicht über Ausbildungsmöglichkeiten für den Beruf des Musiktherapeuten im In- und Ausland.

Hinrich van Deest «Heilen mit Musik, Musiktherapie in der Praxis», 253 S., TRIAS-Verlag, D-70469 Stuttgart. SFr 40.50, DM 39,80.

## Jahr des Naturschutzes

Das Jahr 1995 wurde zum Europäischen Naturschutzjahr deklariert. Was dürfen wir erwarten? Es reicht nicht, einen Vogel – für diesmal ist es die Nachtigall – zum Vogel des Jahres zu erklären und schöne Reden zu schwingen.

Daß besonders Naturräume im Osten Europas bedroht sind, wo allein die Fabriken viel zu ungeniert ihren Dreck in die Luft schleudern, hat sich für 1995 die Stiftung Europäisches Naturerbe (Euronatur) zu Herzen genommen. Die Stiftung will mit dem Projekt «Ökologische Bausteine Europas» Akzente dahingehend setzen, daß sich Naturschutz auch auszahlt. Um einzigartige Naturräume in Tschechien, Polen, Ungarn und Kroatien zu erhalten, will die Stiftung ihre Gelder so einsetzen, daß wirtschaftliche Bedürfnisse der Bevölkerung, umweltfreundliche Technologien und Konzepte des sanften Tourismus neben dem klassischen Tier- und Pflanzenschutz zum Zuge kommen.

## «Bergrettung»

Die dritte Alpenkonferenz wollte in den letzten Tagen des alten Jahres im französischen Chambéry eine Konvention zum Schutz der Bergwelt unterzeichnen. Die Berglandwirtschaft steht vor dem Niedergang, Abgase und Lärm machen der Natur auf den großen Alpenübergängen den Garaus, und da, wo es noch idyllisch ist, fallen Touristen gnadenlos ein. Der Bergwald ist bedroht, der Wasserhaushalt auch, und die Tier- und Pflanzenwelt leiden. Probleme über Probleme – ob da eine Alpenkonvention ausreicht? Zweifelsohne: Nein!

Selbst aktiv werden, das ist immer die bessere Haltung. Initiativen gibt's genug: z.B. im örtlichen Naturschutzbund oder Alpenverein. Wer «Bergrettung» auf andere Art betreiben möchte, kann sich ja auch an diese Organisationen wenden:

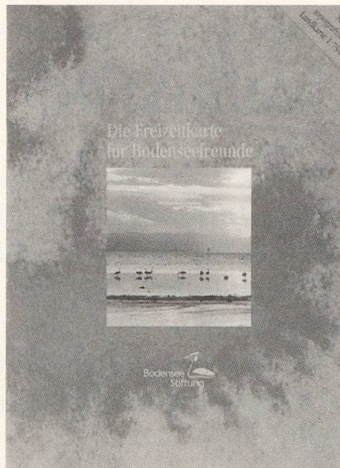
*Bergwaldprojekt* (CH/D): einwöchige Waldarbeiten, z.B. Aufforstung von Schutzwäldern, Wildschonungen; Kost und Logis frei. BWP, Rigastraße 14, CH-7000 Chur, Tel. 081/22 41 45.

*Alphirt* für einen Sommer: Die schweizerische Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete (SAB) vermittelt Stellen für eine Saison, Anmeldung vom 1.2. bis 31.5.95 bei SAB, Laurstraße 10, CH-5200 Brugg, Tel. 056/42 30 12.

## Natur am Bodensee

Die Bodenseeregion ist dicht besiedelt, kaum ein Uferstreifen, an dem der einsame Wanderer mit sich und der Natur noch seinen Frieden findet. Bei schönem Wetter und nicht mal gutem Wind glänzt der See weißblau – nicht weil sein äußerster Nordostausläufer zu Bayern gehört, sondern weil es so viele Wassersportler aufs Schwäbische Meer hinauszieht. Wo bleibt da die Natur am See?

Dieser Frage geht eine Karte mit dazugehörigem Begleitheft nach, die sich dem See aus ökologischer Sicht widmet. Da werden uns die Bedeutung des Bodensees als zweitgrößter natürlicher Trinkwasserspeicher Europas, als Lebensraum für Pflanzen und Tiere, seine ökologischen Probleme und geologischen Besonderheiten ebenso vor Augen geführt wie seine Naturschutzgebiete, landwirtschaftliche Nutzung und sich an den See anschließenden Wälder.



«Natur am See. Die Freizeitkarte für Bodenseefreunde», 1994 herausgegeben von der Bodensee-Stiftung als Beitrag zum Bodensee-Umweltschutzprojekt. Erhältlich für DM/sFr 13.50 bzw. öS 98 im Buchhandel oder bei DUH Umweltschutz-Service GmbH, Güttinger Straße 19, D-78315 Radolfzell, Telefon 07732/99 95 0, Fax 07732/99 95 77.

Jährlich reisen etwa viereinhalb Millionen Touristen an den See im Dreiländereck. Welche Folgen dies einerseits für die Umwelt hat, aber auch welche «sanften» Freizeitmöglichkeiten die Gesamtregion bietet, all das ist in Begleitheft und Karte zu finden. Selbstverständlich erfahren nicht nur die Landratten Wissenswertes, auch die Wassersportler werden auf der Karte und im Informationsteil bedacht.

## Was ist eigentlich... die Darmflora?

Im Darm leben verschiedene Bakterienarten. Sie sorgen dafür, daß Nähr- und Vitalstoffe aus unserer Nahrung aufgenommen und verwertet werden. Außerdem kümmern sich diese unzähligen Kleinstlebewesen um das problemlose Funktionieren der Stuhlentleerung und um die Vernichtung schädlicher Keime. Diese Mikroorganismen bilden die sogenannte Darmflora, also im übertragenen Sinn die «Pflanzenwelt» unseres Darms. Durch falsche Ernährungsweise kann die Darmflora Schaden nehmen, was zum Beispiel zur Candida-Mykose, einem parasitären Hefepilzbefall, führen kann. Vor allem zuckerreiche Kost, Antibiotika und Fleisch aus Massentierhaltung (wegen antibiotikahaltiger Futtermittel) machen der Darmflora zu schaffen.

Dabei ist eine gesunde Darmflora auch zur Bildung einiger Vitamine notwendig (Biotin, Folsäure, Niacin, Riboflavin, Vitamin K), und sie wirkt sich auf die körpereigene Abwehrkraft aus. Denn schließlich ist das Immunsystem zu drei Vierteln an der Darmwand lokalisiert. Da der Darm gewissermaßen als Relais zwischen Körper und Außenwelt funktioniert – alles, was wir aufnehmen, wird von ihm verwertet oder wieder ausgeschieden –, macht das geflügelte Wort «Der Tod sitzt im Darm» schon Sinn. Deshalb tun wir gut, uns, auch wenn die Darmflora gesund ist, hin und wieder eine Sanierung zu gönnen. Am besten sind dazu Entschlackungs- und Entgiftungskuren, Heilfastenkuren und natürliche Heilmittel, wie die Molke, geeignet, die die so wichtigen Darmkeime wieder aufzubauen helfen. Und natürlich gehört eine vernünftige Ernährung auf Vollwertbasis dazu, damit die Flora im Darm floriert.