

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer  
  
**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:** 14.03.2025

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



BUCHTIPP

Liebe ist ...

... eine revolutionäre Therapie, Einsamkeit dagegen «so toxisch wie eine Ernährung mit Cheeseburgern». Das klingt, zugegeben, eher nach T-Shirt-Aufschrift als nach Doppelblindstudie. Aber der das sagt – der kalifornische Herzspezialist und Autor *Dr. med. Dean Ornish* –, sagt es gestützt auf wissen-



schaftliche Studien wie z.B. folgender: Zu Beginn der 50er Jahre wurden nach dem Zufallsprinzip Männer ausgewählt und nach den Beziehungen zu ihren Eltern befragt. 35 Jahre später wurden die gleichen Männer erneut interviewt. Resultat: 95 Prozent der

Teilnehmer, die ihre Eltern als wenig fürsorglich beschrieben hatten, litten in ihrer Lebensmitte an Herzarterienverkalkung, Bluthochdruck und Zwölffingerdarmgeschwüren oder waren Alkoholiker. Dagegen traten bei nur 29 Prozent der Männer, die eine gute Beziehung zu ihren Eltern angaben, dieselben Krankheiten auf. Sozial isolierte Menschen, so Ornishs Fazit, weisen ein mindestens zwei- bis fünfmal höheres Risiko auf, frühzeitig zu erkranken oder zu sterben. Das ist, auf über 300 Seiten und vielfach variiert, spannend und unterhaltsam – aber nicht eigentlich sehr neu. Denn dass Liebe gut tut, nun ja, wer wüsste es nicht? Aber wie Daniel Goleman unlängst mit seinem Bestseller «*Emotionale Intelligenz*», so gelingt es Ornish mit seinem Buch, eine alte Katze in einem neuen Sack zu verkaufen. Er tut dies mal plaudernd, mal wissenschaftlich, mal ein bisschen spirituell behaucht – und immer sehr liebevoll. Und man muss zugeben: Es ist ein guter, ein erfolgreicher Sack, auch wenn das beste daran die alte Katze ist.

«*Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Schwere Krankheiten ohne Medikamente überwinden*», Dr. med. Dean Ornish, 336 S. Fr. 37.–/DM 39.90, Mosaik Verlag, München, ISBN 3-576-11236-7 • CU

## Bewegungspädagogik

Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit sitzend, mit einem Minimum an Bewegung. Dabei kommen nicht nur die körperlichen sondern auch die geistigen und psychischen Bedürfnisse zu kurz. Gefragt sind vorbeugende und ausgleichende Möglichkeiten, die sich leicht in den persönlichen und beruflichen Alltag integrieren lassen. Die Prisma Schule für Bewegung bietet laufend Kurse, Einzellektionen, Spezialseminare in Schulen und Betrieben sowie eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung in Bewegungspädagogik an. Einführungsseminar für den neuen Lehrgang (ab Mai 2001) vom 4. bis 7. Januar 2001. Infos: *Prisma Schule für Bewegung, Klösterlistutz 18, 3013 Bern, Tel. 031/332 27 04, Internet: www.prismazentrum.ch*



## Doppel-Kraftpaket Sanddorn-Hagebutte

Lustvoll Vitamin C zu sich nehmen – was in der kalten Jahreszeit mit ihrem Erkältungsrisiko eine wunderbare Vorsorge darstellt – können Sie schon mit dem Frühstück. «*Sanddorsan*» von A. Vogel ins Müesli gemischt, auf Brot gestrichen oder in die Milch gemixt, liefert die schützenden Vitamine C und E, eine grosse Menge an Carotin (Vorstufe des Vitamin A) sowie Mineralien und gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. 100 Gramm Sanddorn enthalten mehr als achtmal so viel Vitamin C wie 100 Gramm Zitronen! Dieser bemerkenswerte Vitamin C-Gehalt wird noch übertroffen von der



Hagebutte (100 Gramm essbarer Anteil enthalten 1045 Milligramm Vitamin C, das ist 19-mal mehr als bei Zitronen). Sanddorsan, das Sanddorn-Hagebuttenmark, enthält ausser den beiden Wildbeerenfrüchten Bienenhonig, Birnensaftkonzentrat, Zitronensäure und Pektin. Sehr gesund und wohltuend ist auch der «Molkosan-Cocktail»: 150 g Sanddorsan mit 1 dl (100 ml) Molkosan verrühren und mit 1,5 Liter Wasser aufgiessen – mit der Familie morgens oder verteilt über den ganzen Tag alleine geniessen.

## Prophylaxe: Gesundheits- und Schulungszentrum

Massage ist die in vielen Variationen zu hoher Kunst perfektionierte Berührungsart, die zu Schmerzlinderung und Wohlbefinden eingesetzt wird. Voraussetzung dafür ist die fach- und sachgerechte Ausbildung. Das Gesundheits- und Schulungszentrum «Prophylaxe» in Bern bietet für Fachpersonen und Laien verschiedene Ausbildungskurse z.B. in manueller Lymphdrainage, Fussreflexzonen-, Cellulite- und Bindegewebsmassage, Schröpfen und vielem mehr an. Wer sich für die Ausbildung zum medizinischen Masseur mit Fachausweis oder für einen anderen Kurs interessiert, hat am ersten Samstag im November (und dann wieder am ersten Samstag im Mai) Gelegenheit, das qualifizierte Gesundheits- und Schulungszentrum am «Tag der offenen Tür» zu besichtigen. Infos: *Prophylaxe, Annette Schelker, Niesenweg 4, CH 3012 Bern, Tel. 031/302 44 50, Fax 031/302 99 19, E-mail: prophylaxe@mail.ch*

## Depressiv?

Unter dem Titel «Nun reiss dich doch mal zusammen!» veranstaltet die Paulus-Akademie in Zürich am Freitag, den 24. und Samstag, den 25. November eine Tagung zum Thema «Depressionen und ihre Auswirkungen auf den Alltag von Betroffenen und Angehörigen». Die Leitung hat Gottfried Hodel. Infos: *Tel. 01/381 34 00 oder [www.paulus-akademie.ch](http://www.paulus-akademie.ch)*

## Die schönste Lösung ...



... ist leider, leider falsch. Der Lösungssatz unserer Leserin Monika Lehmann aus Oberhofen, gedruckt auf ein süßes Mini-Shirt, hat einen kleinen Schönheitsfehler. Richtig muss es heissen *Die Natur ist eine grosse Heilerin* und nicht ... *eine grosse Lehrerin*. Wir haben uns trotzdem alle riesig gefreut! Welche Gewinner des dreiteiligen GN-Sommer-Kreuzworträtsels durch das Los bestimmt wurden, erfahren Sie übrigens auf Seite 36.

## Padma 28 schützt

Das aus 22 verschiedenen pflanzlichen und mineralischen Inhaltsstoffen bestehende tibetische Heilmittel *Padma 28* ist seit mehr als 20 Jahren in der Schweiz als Heilmittel registriert. Eine Untersuchung an der ETH Zürich (Institut für Biochemie, Studienleitung Dr. Marianne Suter) ergab jetzt, dass die Kräutermischung freie Radikale neutralisiert und antioxidativ wirkende Schutzenzyme unterstützt. Normalerweise wehrt der gesunde Organismus Schädigungen durch freie Radikale ab; erst chronische Entzündungen, falsche Ernährung, Umweltgifte und hohe Belastungen führen zu Schäden, die das Immunsystem nicht immer zuverlässig beseitigt. Das Fazit der ETH-Forscherin: «Unsere Experimente erklären die Wirksamkeit der Kräutermischung Padma 28 bei Arteriosklerose und weiteren chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Die Rezeptur kann solchen degenerativen Erkrankungen vorbeugen.»