

natürlich

DIE ZEITSCHRIFT  
FÜR NATURHEILKUNDE  
UND GESUNDES LEBEN

# GESUND

**BEWEGUNG  
AUF ASIATISCH**  
CHI GONG  
Seite 95

**Anthroposophische Medizin**  
*Philosophie – Anwendung – Erfolge*

**Planvoller Genuss statt radikaler Diät**  
*Ihr Weg ins Wohlfühlgewicht*

**Grosser Sonderteil**  
*Alter werden, jung bleiben*



**Langlauf – die gesunde Alternative**  
*Einstieg, Technik & Wirkung*



**Praxisrat**  
**Burnout-Syndrom**

Raus aus dem  
Erschöpfungskreislauf

**Messners**  
**Bergwelten**

Die Menschen der  
Dolomiten



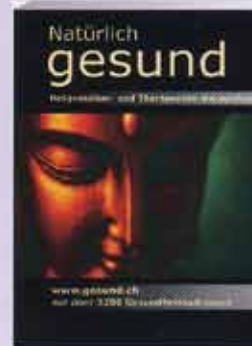


### Gesundheit ganz nah

Unter dem Titel „rundum natürlich“ veranstaltet *schwungung.ch* im kommenden Jahr 16 regionale Gesundheitsmessen in allen Teilen der Schweiz. Natürlich geht's um Natürliches – genauer gesagt, um gesundheitsfördernde Therapieformen und Produkte. Besucher können diese direkt vor Ort ausprobieren und an den Vorträge zu Themen der alternativen Medizin teilnehmen.  
**Mehr Infos: [www.gesundheitsmessen.ch](http://www.gesundheitsmessen.ch)**

### Hilfe fürs Bücherregal

Bei mehr als 3200 Adressen sollte sich wohl für jede Krankheit ein kompetenter Ansprechpartner finden lassen. Auf 440 Seiten portraitiert die aktuelle Ausgabe des „Heilpraktiker & Therapeutenverzeichnis“ Heilprofis aus der gesamten Schweiz. Da



finden Sie garantiert auch einen Experten in Ihrer Nähe. Darüber hinaus erklärt das Kompendium mehr als 100 verschiedene ganzheitliche Therapieformen. (24.80 CHF plus Versandkosten, zu bestellen über [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)).

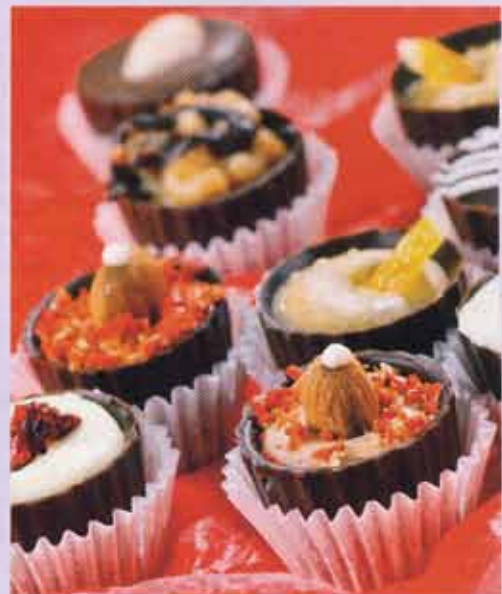


### Gefährlicher Mitbewohner

In jedem vierten bis fünften Haushalt hat sich ein ungebetener Gast breit gemacht, doch viele sind sich seiner Anwesenheit nicht einmal bewusst: Schimmel. Hat er sich einmal im Gemäuer festgesetzt, ist er schwer in den Griff zu bekommen. Folge können sein Reizungen der Augen, der Haut und der Atemwege sowie Allergien. Die Broschüre *Schimmel in Wohnräumen* des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zeigt, wie Sie dem ungebetenen Gast auf die Spur kommen und vor allem, wie Sie ihn wieder loswerden (Bestellung unter: [www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen)).

### Kinderleicht gesund

Kinder sollen sich bewegen, rennen und toben. Doch in den seltensten Fällen haben sie ausreichend Möglichkeiten dazu. Eine Hilfestellung zur kindgerechten Entwicklung zu geben war die Grundidee des Sensomotorikspiels. Die 32 Karten enthalten Übungen zur Körperwahrnehmung, Koordination und Bewegung, übrigens auch für die ältere Generation. Gespielt werden kann in der Gruppe oder allein. So entwickeln Kinder spielerisch ein eigenes Bewusstsein für ihre Gesundheit. Erhältlich bei Wehrfritz oder Sommer-Kindergarteneinrichtung in St Gallen, 11.70 CHF ([www.sommer-moebel.ch](http://www.sommer-moebel.ch)).



### Leckere Süßigkeiten

Wenn der Magen richtig knurrt, schmecken Süßigkeiten besonders gut. Das ist keine Einbildung, sondern nun auch wissenschaftlich belegt. Forscher der University of Maryland (USA) haben herausgefunden, dass der Körper bei niedrigem Blutzuckerspiegel ein Hormon ausschüttet, welches die Empfindlichkeit der Geschmacksknospen für Zuckerkhaltiges erhöht. Bald soll dieser Effekt gezielt zur Gewichtsreduktion genutzt werden.



### Mehr Geld für Bauern

Rund sieben Milliarden Franken erhält die Landwirtschaft in den kommenden Jahren vom Nationalrat. Damit liegt die Förderung 130 Millionen Franken über der vom Bundesrat vorgeschlagenen Summe und folgt der Empfehlung der Wirtschaftskommission. Die Entscheidung gilt jedoch nur bis 2013, ein Antrag der SVP, die Zahlungen auch für 2014 und 2015 festzusetzen, wurde abgelehnt.