

Bücher, Broschüren und Beratung



Zwei neue Kneipp-Einkaufsführer

„Kalorien“ und „Cholesterin“. Im handlichen Westtaschenformat sind sie gute Helfer für Menschen, die bereits beim Einkauf auf ihre Gesundheit achten wollen. Je 80 Seiten, 4,90 €. Erhältlich im Buchhandel oder bei www.kneippverlag.com



„Lebensmittelallergie, Neurodermitis - Was darf mein Kind essen?“

heißt das neueste aid-Infoheft. Für 2,50 € zu beziehen bei:
aid-Vertriebe DVG,
Birkenmaarstr. 8,
53340 Meckenheim,
Tel. 02225-926146,
E-Mail: Bestellung@aid.de



Immer mehr Kinder leiden unter Allergien

Für Sie gefunden: Gesundheitstipps im Internet

- Wussten Sie, dass es in Deutschland mehr als 20 Millionen **Venenkranke** gibt, von denen 90 Prozent nicht ausreichend versorgt sind? Infos finden Sie unter www.medi.de/Venengesundheit
- Mistelextrakte werden zur Stärkung der körpereigenen Abwehr als begleitende Therapie gegen Krebs von Medizinern empfohlen. Infos zur **Misteltherapie** und weiteren Verfahren findet man unter www.einechancemehrbeikrebs.de.
- Ein Kreuz mit dem Kreuz: Die Stiftung Gesundheit nennt Spezialisten für **Rückenprobleme**. Bei www.arztauskunft.de findet sich eine kostenlose und werbefreie Datenbank mit insgesamt rund 180.000 Adressen zu mehr als 1000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten.
- **Blasenschwäche** muss man nicht hinnehmen: Über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten informiert www.meineblase.de
- Bei Konflikten zwischen dem Arzt und dem Patient, aber auch bei Problemen mit Kranken- und Rentenversicherung ist das **Medizinrechts-Beratungsnetz** eine gute Adresse: www.stiftung-gesundheit.de/beratungsnetz

Gesundheitsurlaub auf „Krankenschein“: so geht's!

Immer mehr Krankenkassen honorieren die Bereitschaft ihrer Mitglieder zu einer entspannenden „Komfort-Kur“ oder einen Wellness-Urlaub mit einem Zuschuss von bis zu 150 € pro Woche. Die Gmündner Ersatzkasse GEK und die Barmer zum Beispiel bieten im Rahmen der Krankheitsvorsorge bereits Aktiv-Gesundheitsurlaube in Bad Füssing an. Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse danach!



Frauen brauchen spezielle Kursangebote: Etwa eine Frauenbewegungskur

Foto: IZFG

• **Amazonenkur und Frauen-Bewegungskur** heißen zwei Gesundheitsangebote, die auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind. Die erste Kur richtet sich speziell an Frauen nach Brustkrebserkrankungen. IFZG Internationales Zentrum für FrauenGesundheit, Alte Vlothoer Str. 47-49, 32105 Bad Salzuffen, Tel. 05222/636296, izfmail@t-online.de

• **Neue Chancen für ausgepöberte Mütter** bietet das Kurangebot des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg mit der neu eröffneten Klinik Saarwald in Nohfelden. Unbürokratisch erreichbar über die kostenlose Servicenummer Tel. 0800/2232373 oder im Internet unter <http://www.kur.org>

• **Der Ratgeber Kuren. Vom Antrag bis zur Zuzahlung** informiert über Heilverfahren und die Unterschiede von Kurort, Heilbad und Erholungsort. Erhältlich zum Abholpreis von € 9,20 bei der Verbraucher-Zentrale Hessen, Große Friedberger Str. 13-17, 60313 Frankfurt, Tel. 069-972010-30, www.verbraucher.de

• Ein neues Falblatt informiert über den **Weg zur Mütterkur oder Mutter-Kind-Kur**. Anfordern beim Müttergenesungswerk, Stichwort „Kuren“, Postfach 1260, 90544 Stein, Tel. 0911-967110, info@muettergenesungswerk.de

Herzschmerz nicht ignorieren

Achten Sie auf Ihr Herz! Und nicht nur am 29. September, dem Weitherztag! Üppige Mahlzeiten, Bewegungsmangel und hektisches Leben, Rauchen und Alkohol setzen ihm zu. Nehmen Sie Warnzeichen Ihres Körpers ernst! In den meisten Fällen äußert sich eine fortschreitende Arteriosklerose durch ein Engegefühl in der Brust, stechende oder brennende Schmerzen. Frauen klagen oft auch über Brust- und Rückenschmerzen oder Magen-Darmprobleme.

Unsere Tipps für Herzangelegenheiten:

- Nehmen Sie sich Beruf und Stress nicht so zu Herzen. Achten Sie auf ein „herzgesundes“ Leben!
- Weniger Butter und Sahnetorten genießen, dafür mehr Olivenöl und Meeresfische!
- Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen.
- Joggen und Yoga statt im Auto fahren oder vor dem Fernseher dösen.
- Wenn Ihnen etwas auf dem Herzen liegt, schreiben Sie es nieder - das befreit!
- Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorguntersuchung.
- Herzstärkung durch Weißdorn, Vitamin E (schützt vor freien Radikalen) und das „Herzmineral“ Magnesium nicht vergessen!
- Eine gute Möglichkeit zur Entspannung bietet auch die Transzendente Meditation. Weitere Infos dazu im Internet unter www.mum.edu/tm_research/welcome

So kann sich Ihr Leben positiv verändern

Das Leben ist ein Spiel. Und jeder Mensch hat die Möglichkeit, die eigene Zukunft aktiv selbst zu gestalten. Selbstverwirklichung und die Verbesserung der Lebensqualität steht deshalb in der Wunschliste vieler Menschen ganz oben. Doch warum damit noch länger warten? Setzen Sie doch die folgenden Tipps für die Hauptbereiche des Lebens gleich in die Tat um:

1. **Vitalität & Gesundheit:** Achten Sie auf Ihren Körper!
2. **Beruf & Karriere:** Auch erfolglose Menschen haben gute Vorätze. Was entscheidet sie aber von den Erfolgreichen? Das Handeln!
3. **Kontakte & Beziehungen:** Bringen Sie genügend Zeit mit Ihrem Partner? Mit Ihren Kindern...?



Zu einem glücklichen Leben kann jeder selbst viel beitragen

Und verbringen Sie auch genügend Zeit mit sich selbst?

4. **Finanzen & Vermögen:** Bedenken Sie: Nicht durch das, was wir verdienen werden wir reich, sondern durch das was wir behalten!
5. **Persönlichkeit & Wachstum:** Ein erfolgreicher Mensch zeichnet sich durch die Bereitschaft aus, beständig dazu zu lernen. Er entwickelt sich permanent weiter.
6. **Freizeit & Lebensfreude** Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl echter Begeisterung? Infos bei Martin Geiger, Step up! Coaching & Consulting, Tel. 07229-661078, www.obenistbesser.de



Tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes: Mit weniger Streß und mehr Bewegung

Foto: Procter