

Themen zu Gesundheit, Mensch und Pharmazie

Gesundheitsstörungen

Schlafstörungen: Die Qualen der Nacht

Schlaflosigkeit zählt neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Gesundheitsstörungen der Menschen. Wir sind auf Aktivität und Leistung gepolt, aber Fallenlassen und Kontrolle aufgeben, bereiten uns Schwierigkeiten. Krankheiten können die Ursache sein, aber auch Stress und falsche Schlafgewohnheiten. Ratschläge für einen erholsamen Schlaf.

Venenerkrankungen: Vorbeugen ist besser als Krampfadern

Aufrechter Gang, mangelnde Bewegung und Gesundheitsstörungen sind Ursachen für Krampfadern, Venenentzündungen, Ödeme und offene Beine. Heilung ist möglich, Vorbeugen wichtig. Tipps zum Vorbeugen.

Venenerkrankungen: Wenn das Blut sich staut

Venenerkrankungen zählen zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in unserer Gesellschaft, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Regelmäßig durchgeführt, können spezielle Übungen einfach in den Alltag integriert werden und große Erfolge bei der Heilung erzielen. Tipps zur Vorbeugung und Beschwerdenverminderung. (mit Bildern)

Herzmuskelerkrankungen: Vorbeugen ist besser als Herzinfarkt

Angina pectoris (Verengung der Herzkranzgefäße) ist die Vorstufe des Herzinfarktes. Durch Selbsthilfemaßnahmen und Behandlung können viele Patienten mit Angina pectoris ein normales Leben führen und den Herzinfarkt verhindern. Tipps zum Vorbeugen.

Stress: Vorbeugen ist besser als Überforderung

Als Stress bezeichnen wir Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen. Das kann der Stau auf der Autobahn sein, zu viele Telefonate oder Aufgaben gleichzeitig. Zeit für Veränderung. Tipps für Veränderung.

Sonnenbaden: Vorbeugen ist besser als Sonnenbrand

Mit der Sonne verbinden wir einerseits Licht, Wärme, Wohlfühlen, aber leider auch – bei Übermaß – Erkrankungen der Haut und des Herz-Kreislauf-Systems. Tipps zum Schutz.

Frühjahrmüdigkeit: Vorbeugen ist besser als Antriebsschwäche

Jeder zweite Mensch klagt im Frühjahr über Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Der nächtliche Schlaf scheint nie auszureichen, statt zu beleben, erschöpft der Aufenthalt an der frischen Luft. Tipps zur Vermeidung.

Anzeige
Artikel
Buch
Claim
Content
Flyer
Ganzheit
Gesundheits-
magazin
Ghostwriting
Internet
Konzeption
Korrespondenz
Lektorat
Mailing
Markenfindung
Neue Recht-
schreibung
Presstext
Recherche
Redaktion
Rede
Reportage
Textbausteine
Verlag
Vortrag
Werbetext

Heilmethoden

Massagen: Für ein entspannteres Leben

Ob klassische Massage, Shiatsu oder Fußreflexionenmassage – alle Massageformen können Verspannungen lockern, Verkrampfungen lösen und Versteifungen beleben: körperliche und auch seelische.

Optimismus

Kennen Sie Optimisten? Was sind das für Menschen? Sind die leichtsinnig, sind die immer fröhlich, haben die nie Probleme? Optimisten haben das Leben anders gelernt als Pessimisten. Anleitung zum Optimismus.

Frühjahrskur: Fit für den Sommer

Und wieder ist er da, der Winterspeck. Zu wenig Licht, zu wenig Bewegung – zu viel genascht. Tipps, diese Pfunde auf sanfte Weise los zu werden und den Körper zu stärken.

Homöopathie: Heilung der Lebenskraft

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Therapieform, die neben den körperlichen Beschwerden die geistige und gefühlsmäßige Verfassung des Menschen beachtet. Die Heilung erfolgt durch das Ähnlichkeitsprinzip und die Selbstheilung.

Endoskopische Verfahren

Rechtzeitig eingesetzt kann die Endoskopie schwere Erkrankungen verhindern und auf sanfte Weise von Gallensteinen, Polypen oder bösartigem Gewebe befreien. Aufklärung, wann eine Endoskopie Sinn macht, was auf den Patienten zukommt, wie er seine Angst überwinden kann.

Serie

Der Verdauungstrakt von Z bis A

Von den Zähnen bis zum Anus sind die Organe in ihrer Funktion, Lage und Erkrankungsfähigkeit leicht verständlich erklärt. Aufklärung über Erkrankungsursachen und Tipps zur gesunden Lebensweise.

Kunst und Geist in der Medizin

Frida Kahlo – Das Leben geliebt

Heißblütig, eigensinnig und willensstark bestritt die mexikanische Malerin Frida Kahlo ihr Leben. Mit Mut und Freude trotzte sie ihrer schweren Behinderung und schaffte ein Werk voller Wunder und Farben. Portrait und Rezepte für eine ausgelassene Fiesta mexicana.

Körperwelten: Die anatomische Innenansicht des Menschen

Der deutsche Mediziner Gunther von Hagens will mit der Ausstellung menschlicher Plastinate aufklären und vor allem dem medizinischen Laien ermöglichen, den Körper und seine Funktionen besser zu verstehen.

Sport treiben

Vorbeugen ist besser als Muskelkater

Das schöne Wetter zieht uns hinaus, ob zur Gartenarbeit, zum Wandern oder zum Radfahren. Je weniger körperliche Aktivität wir gewohnt sind, desto eher kommt es zu Muskelkater. Tipps zur Vermeidung von Muskelkater.

Spaß an Bewegung: Weniger ist oft mehr

Das Leben besteht aus Bewegung – körperlicher und geistiger. Alles fließt (*Panta rei*), stellte der griechische Philosoph Heraklit (um 500 v. Chr.) fest. Der Mangel an Bewegung führt häufig zu Übergewicht, Schwerfälligkeit oder zu gesundheitlichen Störungen. Mit leichten Übungen können wir die innere und äußere Gesundheit wieder in Bewegung bringen. Übungen und Buchtipps.

Das Golfspielen: Eine Einheit bilden

Eine Reise machen oder in eine andere Welt eintauchen – das lenkt vom Alltag ab und spendet Bewusstsein für das Leben. Beim Golfspielen verschmelzen Körper und Geist miteinander, wir sind im Einklang.

Gesunde Ernährung

Abnehmen: Die etwas andere Diät

Minderwertige Ernährung schwächt und macht krank, aber auch dick. Übergewicht liegt nämlich nicht nur an der Menge, sondern vor allem an der Zusammensetzung der Nahrung. Aufklärung und Tipps für Veränderung.

Mais: mehr als nur Tierfutter

Der weit gereiste Mais gehört mittlerweile auch in Deutschland auf den Speiseplan der Menschen. Wir haben seinen Wohlgeschmack und seine gesunden Inhaltsstoffe für uns erkannt, und sein strahlendes Gelb ergänzt die Farbpalette einer ausgewogenen Ernährung. Geschichte und Rezepte.

Die Erdbeere – Königin der Beeren

Die Erdbeere ist bei uns das beliebteste Obst, abgesehen vom Apfel. 96 Prozent aller Leute essen gern Erdbeeren, im Jahr etwa 2,3 kg pro Kopf – heimische und importierte Früchte. Ihre Heilkräfte sind legendär, und wir nutzen sie heute noch. Geschichte und Rezepte.

Das Abenteuer Pilze

Spaß am Suchen, Entdecken und Verzehren liegt uns im Blut. Mit Sachkenntnis bleibt das Pilzgericht ein Genuss und die Natur unbeschadet. Geschichte und Rezepte.

Spargel: Lecker und gesund

Weltreisende brachten den Spargel nach Europa. Hier dient er nicht nur den Gaumenfreuden, er hat auch heilende Wirkungen. Geschichte und Rezepte.

Der gute Geschmack: Das Geheimnis australischer Sägespäne

Ob Fertigsuppe, Kartoffelchips oder Joghurt mit naturidentischen Geschmacksrichtungen, sie enthalten künstliche Aromen, hergestellt in Laboratorien. Aber auch natürliche Aromen sind nicht das, was wir glauben sollen.

Wirkstoffe aus aller Welt

Die Südamerikanische Klapperschlange: Tödliches Gift und Heilwirkung liegen nah bei einander

Weltweit in seiner Tödlichkeit an zweiter Stelle weckt das Gift der Schlange *Crotalus durissus terrificus* neue Hoffnungen in der Krebstherapie. Die ersten Behandlungszentren befinden sich in Argentinien und den USA. (mit Bildern)

Koffein I: Der Kaffee ist fertig

Koffein wird als pharmazeutischer Wirkstoff für Tabletten verwendet, aber als Genussmittel mögen wir diesen Wachmacher aus der Natur, zum Beispiel im Kaffee.

Koffein II: Die Guaraná-Flasche zischt

Nicht nur im Kaffee ist Koffein enthalten. Der Durstlöscher aus der Guaraná-Nuss enthält dreimal so viel Koffein und hat eine gesund belebende Wirkung.

Koffein III: Teegenuss mit Stil

Koffein ist auch im Mate enthalten. Das anregende Getränk aus Argentinien dient der Geselligkeit und der Medizin. (mit Bildern)

Mucuna pruriens: Die Parkinson-Therapie mit natürlichem L-Dopa

Die Juckbohne der *Mucuna pruriens* ist als Heilmittel bei Morbus Parkinson aus der ayurvedischen Medizin bekannt. Aufgrund des natürlichen Wirkstoffgemisches kann die therapeutische Dosis niedrig gehalten werden bei gleich starker Wirkung gegenüber synthetischem L-Dopa. Dies verringert die Nebenwirkungen der Parkinson-Therapie und erhöht die Lebensqualität der Patienten.

Freizeit und Familie

Wo die Kinder lernen

Die Familie ist die kleinste Einheit der Gesellschaft. Sie dient zur Wissensübermittlung von einer Generation auf die nächste. Ebenso bietet die Familie den wichtigsten Rückhalt für die Kinder.

Reisen: Zwischen Abukir und Zizikar

Das Reisen liegt uns menschen im Blut, und selbst ganz bodenständige zieht es irgendwann einmal hinaus. Die sorgfältige Vorbereitung einer Unternehmung hilft uns, Unbequemlichkeiten und Gesundheitsschädigungen zu vermeiden. Tipps zum Schutz auf Reisen.

Die Sonne: Genuss und Verdruss

Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf unserem Planeten. Zu viel Sonne kann aber auch krank machen, sogar lebensgefährlich sein. Deshalb: Auf die richtige Dosis kommt es an. Erkrankungen und Tipps zu deren Vermeidung.