

Dr. Martina Hahn-Hübner

TÄGLICH GESUND

Das Buch

ANTWORTEN AUF
ALLTÄGLICHE
GESUNDHEITSFAGEN

riva



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis: Das Wissen über unsere Gesundheit und unsere Ernährung unterliegt ständigen Veränderungen. Die Informationen, Rezepte und Tips in diesem Ratgeber wurden sorgfältig recherchiert, dennoch kann eine Garantie für ihre unbedingte Richtigkeit nicht gegeben werden. Sie stellen auch keine Aufforderung dar, medizinisch relevante Veränderungen der eigenen Essensgewohnheiten vorzunehmen, ohne vorher den kompetenten Rat eines Arztes einzuholen. Dieses Buch ist ausschließlich als Nachschlagewerk über wichtige Bestandteile unseres Essens gedacht und soll dem Leser das entsprechende Hintergrundwissen vermitteln, um eigene Entscheidungen treffen zu können.

© 2005 riva Verlag, München

Gesamtbearbeitung: riva Verlag
Textredaktion: xxxxxxxx
Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg

riva Verlag München

Frundsbergstraße 23, 80634 München
Tel. 089 651285-0, Fax 089 652096
info@rivaverlag.de

ISBN 3-936994-07-2

Für Fragen und Anregungen:
hahn-huebner@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

riva ist ein Imprint des FinanzBuch Verlags

riva



Dr. Martina Hahn-Hübner ist seit vielen Jahren als Medizinjournalistin tätig. In ihrem E-Mail-Newsletter »täglich gesund« informiert sie täglich mehrere tausend Leser über die neuesten Forschungen und aktuellsten Erkenntnisse zum Thema Gesundheit.

Vorwort



Für eine kleine Erkältung zum Arzt gehen? Bei einer Frage zur Ernährung gleich einen Spezialisten fragen? Das muss doch nicht sein. Es gibt viele Hausmittel – und wissen wir nicht ausreichend über gesunde Ernährung und richtiges Verhalten in Gesundheitsfragen Bescheid?

Spätestens seit der Gesundheitsreform 2004 lässt sich beobachten, dass immer weniger Menschen zum Arzt gehen. Der Trend geht dahin, sich erst einmal selbst zu behandeln. Warum muss ein Schnupfen ärztlich diagnostiziert werden, wenn ich doch selbst merke, dass meine Nase läuft. Stattdessen gehen viele Menschen in die Apotheke, kaufen sich dort entsprechende Medikamente und kurieren den kleinen Infekt selbst.

Im Prinzip ist dieses Verhalten richtig. Aber müssen es immer gleich Arzneimittel sein? Schon Oma hatte gewisse Tricks und Kniffe. Diese Hausmittel helfen sehr gut – wenn Sie sie richtig anwenden. Und denken Sie einmal nach. Sie kennen viele dieser Mittel, weil sie Ihnen früher immer gut geholfen haben. Aber dann kommt die Unsicherheit: Wie war das noch gleich mit dem Wickel bei Fieber? War er warm oder kalt? Darf ich nun bei Durchfall Salzstangen und Cola zu mir nehmen oder nicht? Das sind Fragen, die viele Menschen immer wieder bewegen. Denn was in der Kindheit geholfen hat, kann doch plötzlich nicht verkehrt sein.

Es drängen sich aber auch neue Fragen auf. Was macht die Gentechnik in meinem Essen? Wie viel Industrie-Produkte sind für Kinder noch gesund? Mit all diesen Problemen

mussten sich die früheren Generationen noch nicht auseinandersetzen. Wo also sollen Sie Antworten auf diese drängenden Probleme bekommen?

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, diese Antworten auf diese Fragen zu finden. Im E-Mail-Newsletter „täglich gesund“ beantworte ich einmal in der Woche die interessantesten Leserfragen – rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness. Die wichtigsten Fragen sind in diesem Buch zusammengefasst. Entdecken Sie Großmutter's Hausrezepte neu. Lassen Sie sich von „klassischen Ernährungsmythen“ faszinieren.

Aber auch zu brennenden, aktuellen Themen finden Sie in diesem Buch die Antworten, zu neuen Erkenntnissen, die sich aus aktuellen Forschungen ergeben. Es sind Bereiche, die viele Menschen immer wieder bewegen, bei den Bemühungen, gesund zu bleiben. Die Antworten, die Sie in diesem Buch finden, werden Ihnen nicht nur helfen, gesund zu bleiben. Sie lernen auch viel über die richtige Ernährung und erfahren, worauf es bei gesundem Sport wirklich ankommt. Lesen Sie, welche Lebensmittel für Ihre Kinder unbedingt nötig sind, wie Sie sich das Leben mit Allergien erleichtern oder welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten es bei bestimmten Krankheiten gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit diesem Buch und dass Sie Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen finden werden.

Ihre

hier wäre eine unterschrift
(faksimile) toll

5	Vorwort
12–34	Ernährung
37–48	Naturmittel
51–57	Medikamente
58–59	Infekt
61–65	Gesundes Abnehmen
67–77	Gesunde Getränke
79–94	Sport und Fitness
97–101	Vorsicht Lebensmittelindustrie

Allergien	103–110
Krankheiten	111–134
Alternative Behandlungsmethoden	136–137
Vitamine	139–142
Schwangerschaft	145–148
Kindergesundheit	151–167
Schönheit	169–173
Krankheiten	177–184
Register	186–?