

ARZTLICHE PRAXIS

ZB MED

benefit

Die Gesundheitszeitung
Oktober 2000/Ausgabe 3

Dr. Marianne Koch macht es vor

Mit diesen Tips
bleiben Sie länger jung

▶ 10



Fit mit Aerobic

Das ideale Winter-Training
mit dem Rhythmus,
wo jeder mit muß

▶ 3



Hustenwetter

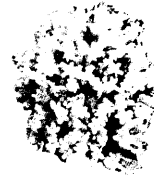
Nebel und Erkältungs-Erreger
starten ihren heimtückischen Angriff auf
die geschwächte Lunge. Was tun?

▶ 5 + 8

Schlafstörung

Schäfchen zählen ist out:
Baldrian für die Nacht –
und der Tag ist gerettet

▶ 5



Essen gegen Rheuma

Vegetarische Kost ist für die Gelenke
besser als zuviel tierische Fette: hier das
Rezept des Monats

▶ 11

Hunde – Streicheleinheiten für Kinderseelen

Antidepressivum

BONN (kc/ms). „Ich will aber einen Hund“, „Mit Katzen kann man so toll schmusen“. Wenn Kinder sich Haustiere wünschen, haben Erwachsene ihre liebe Not. Es gibt jedoch Fälle, da sollten die Eltern einem solchen Verlangen nicht so kritisch gegenüber stehen: Haustiere sind – das ist nachgewiesen – eine wirkungsvolle Therapie gegen kindliche Schwermut.

Eine Studie zum Thema „Kinder und Heimtiere – Wunsch und Wirklichkeit“, die von Prof. Reinhold Bergler vom Psychologischen Institut

wurde, brachte es an den Tag: Die meisten Eltern können dem beharrlichen Quengeln der Kinder kaum entkommen. Das ist auch manchmal gut so, vor allem dann, wenn die Kinderseele unglücklich ist.

Der Hund als Spielgefährte und Seelentröster hat dabei gegenüber anderen Haustieren mehrere entscheidende Vorteile: Zu einem Hund bauen Kinder eine besonders intensive Beziehung auf. Sie sehen in ihm einen aktiven Freund, mit dem sie sprechen und spielen können.



Foto: PhotoDisc

+++ benefit-TICKER +++

Risiko: City-Roller

MARBURG (dgk). Die neuartigen kleinen Tretroller sind bei Jung und Alt inzwischen gleichermaßen beliebt. Zur Vermeidung von Unfällen mit diesem Gefährt sollte die Sicherheit nicht zu kurz kommen. Achten Sie daher beim Kauf auf anerkannte Prüfzeichen (CE, GS, TÜV). Wichtig für Kinder: Die höhenverstellbare Lenkstange sollte sich möglichst nicht in Gesichtshöhe befinden.

BH-Kunst gegen Krebs

BERLIN (red). Dieser Oktober wurde zum internationalen Brustkrebs-Monat gekürt. Für eine Sonderaktion in diesem Zusammen-