



Dr. med. Frank Balmer
Internist FMH
Fäschengasse 2
CH-4059 Basel
Tel: ++41 61 361 90 80
Fax: ++41 61 363 13 81
E-Mail: frank.balmer@mafraba.ch



Dr. oec. Hans-Peter Studer
Mittelw- und Gesundheitsökonom
Rickstrasse 31
CH-9037 Speicherschwendi
Tel: ++41 71 344 38 37
Fax: ++41 71 344 38 40
E-Mail: hpstuder@swissonline.ch
Web: www.osirisverlag.ch

Unsere gemeinsame Publikation:

Lieber leben wie die Steinzeitsammler?



Altbewährte Gesundheitstipps für den modernen Wohlstandsmenschen

(Paleolithic Nutrition and Exercise. What can we learn from our ancestors, the hunter-gatherers?)

1. Auflage.- Breganzona: Vita Sana Verlag, 1999
ISBN 3-9520820-1-5

154 Seiten, mit vielen Abbildungen und Tabellen, Format 150x220 mm, Fr. 19.80

Lesen Sie zuerst folgende Empfehlung, dann die Originalausschnitte aus dem Buch.

Empfehlung: Ein Gesundheitsratgeber der besonderen Art

Gesund leben macht Spass, und die Möglichkeiten dazu sind vielfältig und überall und jederzeit vorhanden! Das ist die zentrale Aussage des Buches:

Der Vergleich mit der Steinzeit ist keinesfalls an den Haaren herbeigezogen, denn genetisch ist unser Organismus identisch mit demjenigen der Cro Magnon-Menschen. Deshalb stellt sich die Frage, welche Verhaltensweisen unserer Gesundheit zugutekommen, in ganz neuem Licht. Was können wir punkto Ernährung oder Bewegung von den Steinzeitsammlern lernen? Wie gestalteten sie die Beziehungen zueinander und zur Natur? Was bedeuteten ihnen Erholung und Entspannung? Was können wir daraus für unsere moderne zivilisatorische Lebensweise übernehmen?

Das Buch geht diesen Fragen auf originelle und sympathische Weise nach. Gleichzeitig bezieht es neueste Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung sowie aus der Naturheilkunde mit ein. In 21 Sequenzen bespricht es Themen, die wichtig für die Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit

sind: Wie kann ich Übergewicht und Bluthochdruck vermeiden? Warum ist es wichtig, genügend zu trinken? Welche Bedeutung haben Vitamine und Spurenelemente für unsere Ernährung? Warum ist Bewegung ein Lebenselixier? Wie kann ich aufhören zu rauchen oder ohne Medikamente wieder ungestört schlafen? Welche Rezepte aus der "Steinzeit-Apotheke" der Natur helfen bei leichteren Erkrankungen? Wie kann ich zudem Stress besser bewältigen und meinem Leben Sinn und neue Inhalte geben?

Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit einer Fülle interessanter Fakten und Beispielen motivieren die beiden Autoren ihre Leserinnen und Leser, sich selber und der eigenen Gesundheit mehr Beachtung zu schenken. Rückbesinnung auf unsere Vergangenheit, um die Freude und den Spass an einem gesundheitsbewussten Leben neu zu entdecken, das ist ihr zentrales Anliegen. Das reich illustrierte Buch liefert einen lebenswürdigen und kompetenten Beitrag zur Gesundheitserziehung und -förderung und macht deutlich, dass die Steinzeitsammler uns in der Tat noch einiges zu sagen haben!

Inhalt

Vorwort

Einleitung

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Übergewicht | Lieber leichter wie die Sammler |
| 2. Fett und Cholesterin | Lieber fettarm wie die Sammler |
| 3. Metabolisches Syndrom | Lieber schlank und rank wie die Sammler |
| 4. Oxidativer Stress und Vitamine | Lieber Rohkost wie die Sammler |
| 5. Verstopfung | Lieber Fasern essen wie die Sammler |
| 6. Kochsalz | Lieber würzen wie die Sammler |
| 7. Richtig und genügend trinken | Lieber laben wie die Sammler |
| 8. Mittelmeerkost | Lieber essen wie die Kreter |
| 9. Osteoporose | Lieber Grünzeug wie die Sammler |
| 10. Bewegung | Lieber traben wie die Sammler |
| 11. Armer Fuss | Lieber wandern wie die Sammler |
| 12. Schwacher Rücken | Lieber trainieren wie die Sammler |
| 13. Gelenkleiden | Lieber wenig wie die Sammler |
| 14. Zuviel Sonne | Lieber unter Bäumen wie die Sammler |
| 15. Nikotinsucht | Lieber geniessen wie die Sammler |
| 16. Steinzeit-Apotheke | Lieber heilen wie die Sammler |
| 17. Soziale Kontakte | Lieber gemeinsam wie die Sammler |
| 18. Leben in und mit der Natur | Lieber naturverbunden wie die Sammler |
| 19. Schlaf und Erholung | Lieber ruhen wie die Sammler |
| 20. Atmung und Entspannung | Lieber tief atmen wie die Sammler |
| 21. Denken und Fühlen | Lieber besonnen wie die Sammler |
| 22. Leben und Tod | Sterben lernen wie die Sammler |

Nachwort

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: frank.balmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](#) bestellen.

Ferner empfehlen wir Hans-Peter Studers Bücher [Gesundheit in der Krise](#) und [Die Grenzen des Turbokapitalismus](#).

Letzte Aktualisierung: 30.05.2009