Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 2: **Aufs Korn genommen : Reis**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BUCHTIP

«Appenzeller Kräuterapotheke»

Die beiden Appenzeller Halbkantone und zumal der kleine Ort Teufen nehmen in der neueren Pflanzenheilkunde eine besondere Stellung ein: Eine Vielzahl von charismatischen Kräuterkundigen war und ist hier ansässig und tätig. Zu den über die Region hinaus bekannten Naturärzten gehört zweifellos auch der 1918 geborene Alfred Sigrist. In seinem Buch «Appenzeller Kräuterapotheke» hat der bald 80jährige sein umfassendes Kräuterwissen dargelegt. In Wort und Bild schildert er Anwendung und Wirkungsweise der 70 wichtigsten Heilpflanzen. Neben einem kurzen Abriss über die Geschichte der Naturheilkunde im allgemeinen und die Pflanzenheilkunde im besonderen enthält das Buch auch ein Kapitel über das Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der Heilkräuter. Alfred Sigrist schreibt aus Liebe und lebendigem Umgang mit der Natur heraus. Die Kräuterheilkunde wurde ihm sozusagen in die Wiege gelegt: Schon die Mutter und die Grossmutter des Autors bereiteten Heilrezepte zu und erzielten damit oft beachtliche Erfolge. Ein Sammelkalender sowie einige bewährte Teemischungen – vom Arterien- über den Leber-Galle- bis zum Rheumatee – beschliessen das reich bebilderte Buch.

«Appenzeller Kräuterapotheke», Alfred Sigrist, Appenzeller Verlag, CH 9101 Herisau, 228 S., sFr. 58.– (ISBN 3-85882-202-7) • CU

Wie gesund ernähren sich die Schweizer?

Zu viel Fett, zu viel Zucker, zu wenig Kalzium und zu wenig Eisen – so lautet das Fazit einer Studie über die Ernährungsgewohnheiten der Schweizer, die von Ärzten des Universitätsspitals Zürich durchgeführt wurde. Schweizer sind genügend mit Eiweissen und Vitaminen sowie ausreichend mit Mineralstoffen versorgt. Mangelware sind jedoch, besonders bei den Frauen, Kalzium und Eisen – Kalzium ist insbesondere in Milch- und Milchprodukten, Eisen in Vollkornbrot, Salat, Kaffee und schwarzem Tee enthalten. Im Vergleich zu anderen Ländern wird der Studie zufolge in der Schweiz recht viel Alkohol getrunken: Sieben von 100 Personen trinken gar gesundheitsgefährdende Mengen an Alkohol.

Aus den Studienresultaten ergeben sich folgende generelle Empfehlungen für eine gesunde Ernährung: 1. So abwechslungsreich wie möglich essen. 2. Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen. 3. Fettaufnahme beschränken. 4. Täglich (Bio-)Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. 5. Weniger Salz und Zucker. 6. Reichlich trinken (alkoholfrei!).

(Schweiz. Med. Wochenschr. 1997; 127; 1450-56).

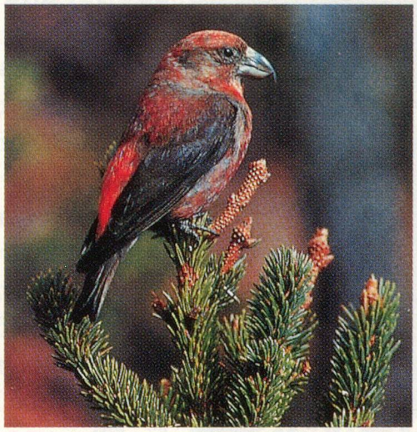
Heilstollen-Therapie

Unter Speläo- oder Heilstollen-Therapie versteht man die Behandlung von Patienten mit diversen Atemwegs, Asthma- und Allergieerkrankungen in Höhlen oder einstigen Bergwerken. Neubulach im Schwarzwald gehört zu den bekannten Luftkurorten mit Heilstollen-Betrieb. Am *18. März 1998* führt Neubulach in der Festhalle einen Speläo-Infotag durch. In der gleichen Woche, vom *14. bis 21. März 1998,* bietet Neubulach zudem die Teinachtal-Kennenlernwoche an – eine gute Gelegenheit, den Hella-Glück-Stollen sowie Kurorte des Bäderkreises Calw vor Ort kennenzulernen. Auf S. 22 dieser «GN» finden Sie einen Wandervorschlag rund um den Ort Neubulach.

Informationen: Kurverwaltung, Postfach 1116, D 75386 Neubulach, Tel. D 070 53/75 91.

Ein Bergvogel im Flachland

Normalerweise leben Fichtenkreuzschnäbel (s. Bild) in den Nadelwäldern des Juras und der Alpen: im Berner Oberland, im Wallis, Toggenburg und Engadin. Die knapp amselgrossen Vögel ernähren sich ausschliesslich von Nadelbaumsamen und haben ihre Lebensweise diesem Nahrungsangebot angepasst. In Jahren mit schlechter Tannzapfenernte in den Alpen weichen die Vögel ins Flachland aus. Dort treten sie invasionsmässig auf, um danach wieder jahrelang in die Alpen zurückzukehren. Diesen Winter soll's mit den Fichtenkreuzschnäbeln wieder so weit sein. Man erkennt die Weibchen an ihrem grünlichen und die Männchen an ihrem rötlichbraunen Gefieder.



Weitere Informationen:
Schweizerische Vogelwarte, CH 6204 Sempach, Tel. CH 041/462 97 00

Kraftvolle Nachmittage

Wer Höchstleistungen vollbringen will, tut das am bestem am späteren Nachmittag, dann sind Stärke, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit am grössten. Dies beweist ein Experiment der amerikanischen Football-Liga (NFL). Jeweils montags werden Spiele durchgeführt, die aufgrund der Fernsehübertragungen alle zur gleichen Zeit durchgeführt werden: An der Ostküste um neun Uhr abends, an der Westküste um sechs Uhr. Die Westküstenteams spielen somit zu einem Zeitpunkt, an dem der menschliche Organismus sein Leistungshoch gerade überschritten hat. Anders die Spieler der Ostküste: Ihre Form bewegt sich auf das Tief zu. Auch resultatmässig drückt sich das klar aus: Westküstenteams gewannen im Durchschnitt der letzten 25 Saisons 68 Prozent aller Montagsspiele. Die Moral der Geschichte: Die menschliche Leistungskurve kann im Laufe des Tages ganz erheblich schwanken.

Infarktrisiko bei Übergewicht senken

Wer sein Übergewicht reduziert, macht damit auch sein Herz schlanker und verringert damit das Infarktrisiko. Dies brachte eine Untersuchung in Schweden zutage. Ein verdickter Herzmuskel zählt zu den grössten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Das Herz muss eine hohe Arbeitsleistung vollbringen, sein verdickter Muskel wird aber durch die schlechte Zirkulation nur unzureichend versorgt. Gemäss der schwedischen Untersuchung lässt sich diese Entwicklung rückgängig machen. Die Forscher raten den Übergewichtigen, zuerst das Körpergewicht zu reduzieren und dann den Blutdruck.

(Quelle: BMJ 1997, 315, 912)

Obst stärkt die Lungen

Kinder, die täglich frisches Obst essen, haben deutlich kräftigere Lungen als obstabstinente Kinder. Dies ergab eine Untersuchung in London. Ärzte hatten die Kinder auf ihre Lungenfunktion untersucht und gleichzeitig die Eltern nach der Ernährung ihrer Kinder befragt.

Nierensteine vorbeugen

Nicht nur die Trinkmenge entscheidet über das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, sondern auch das Getränk. Dies ergab eine Untersuchung, die Epidemiologen und Ernährungswissenschaftler an der Harvard School of Public Health in den USA an 45 000 nierengesunden Personen durchführten. Der Studie zufolge sollen 240 ml Kaffee pro Tag das Risiko für Nierensteine um zehn Prozent senken. Die gleiche Menge Bier vermindert es um 21 Prozent und Wein um satte 39 Prozent. Apfelsaft hingegen erhöht die Nierensteingefahr um 35 und Grapefruitsaft um 37 Prozent. Keinen Einfluss haben Wasser und andere Getränke.