Praktisches und Wissenswertes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Sellerie

In Homers «Odyssee» sind die Wiesen auf der Insel Kalypsos mit Veilchen und Sellerie bedeckt und betören mit ihrem herrlichen Duft die Götter. Auch die Sterblichen betört das aromatische Nahrungs- und Würzgemüse: Es wird seit Urzeiten in Suppen sowie als Geschmacksträger in Eintöpfen verwendet. Gezüchtet wird die zweijährige Pflanze in drei Kulturformen: als Knollensellerie, als Stangen- oder Bleichsellerie und als Schnittsellerie. Sellerie sollte auf keinem Essplan fehlen, denn er ist kalorienarm (100 Gramm enthalten nur 22 Kalorien) und gesund. Der Geschmack und die Heilwirkungen des charaktervollen Gemüses, das auch unter dem Namen Eppich bekannt ist, rühren von den ätherischen Ölen her. Verantwortlich sind auch der hohe Anteil an Kalium und Kalzium sowie weiterer Mineralstoffe und das für den Eiweiss- und Nervenstoffwechsel wichtige Vitamin B6. Der Sellerie wirkt stoffwechselfördernd, appetitanregend, harntreibend, entschlackend und reinigend. Am stärksten konzentriert sind die Heilsubstanzen im rohen, frisch gepressten Saft aus Knolle und Stängel.

Auch die Blätter können mitverwendet werden, machen aber den Frischsaft bitter. Trinkt man täglich ein Glas Selleriesaft, regt das die Nierentätigkeit an und bringt den Körper in Schwung. Stärker noch als Spargel erhöht Sellerie die Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen. Bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Arthritis, Nieren- und Blasenleiden sowie unreiner Haut gilt eine Kur mit Sellerie (3 x täglich eine halbe Tasse vor dem Essen) als wirkungsvolles Mittel. Voraussetzung dafür ist aber, dass einem der eigenwillig würzige Selleriesaft schmeckt. • CU

Kaltfront kontra wohlige Wärme

Bei frostigen Aussentemperaturen belebt und wärmt ein heisser Punsch.

Apfel-Tee-Punsch:

Sie brauchen für sechs bis acht Personen: 5 getrocknete Apfelringe, 1 unbehandelte Zitrone, 2 Gewürznelken, einen halben Liter Apfelsaft, 4 EL Rohrohrzucker, einen halben Liter Wasser, 8 TL schwarzer Tee, 2 dl (200 ml) Maracujasaft. So wird's gemacht: Apfelringe in Stücke schneiden. Die Zitrone heiss waschen, trocknen, und die Schale in einer dünnen Spirale abschneiden. Zusammen mit den Nelken und den Apfelstücken in den Apfelsaft geben und 30 Minuten ziehen lassen. Rohrzucker zufügen und alles bei sanfter Hitze heiss werden lassen. Separat das Wasser aufkochen und sprudelnd über die Teeblätter giessen, 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, absieben. Zusammen mit dem Fruchtsaft zur Apfelmischung geben. Einige Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb in die Gläser oder Tassen geben.

Johannisbeer-Punsch:

Für sechs Gläser brauchen Sie: 1 Liter Johannisbeersaft (Traubensaft geht auch), 1 EL Rohrohrzucker, 1 unbehandelte Orange, 4 Gewürznelken, 2 Stangen Zimt, 2 Sternanis, 1 TL Spekulatius- (oder Glühwein-)Würzmischung. Und so bereiten Sie den Punsch zu: Den Saft erhitzen, aber nicht kochen lassen, den Zucker darin auflösen. Die Orange heiss abwaschen, trocken tupfen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und zum Saft geben. Die Gewürze vorsichtig unterrühren. Alles noch zehn Minuten erhitzen. Abseihen.

Apfel-Punsch (m. Alkohol) :

Zutaten für sechs Gläser: 1 Liter Apfelsaft, Saft von 2 Limonen, 2 dl (200 ml) Apfelschnaps/Calvados, 3 säuerliche Äpfel, Honig. Die geschälten und entkernten Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher ausstechen. Mit der Flüssigkeit erhitzen (nicht kochen) und in Gläser füllen. Den Honig vorsichtig dosieren. • IZR

Lachmöve (Larus ridibundus)