

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 4: Chinesische Medizin um Aufwind

**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

BUCHTIP

## Blick über den Tellerrand nach China

Der chinesische Meisterkoch Liu Zihua und der deutsche Chinaexperte Uli Franz haben sich ins Reich der Mitte begeben, um die Lust am Kochen mit der Lust am Reisen zu verbinden. Das Ergebnis ist ein einmalig schöner Bildband, der nicht nur Rezepte für 190 verschiedene chinesische Gerichte, von frittierten Yamswurzelkuchen bis zu gefüllten Lotoswurzeln, bietet, sondern gleichzeitig Einblicke in Kultur und Geschichte, Tischsitten, Waren- und Materialkunde, Tee- und Schneidetechniken und Geographie mitliefert. Da erfährt man zum Beispiel Interessantes über den Reiswein aus Shaoxing, den Mädchen als Aussteuer mit in die Ehe brachten, oder Nützliches über den Einkauf im Asien-Laden, Wissenswertes über Tofu und die vegetarische Küche oder Verblüffendes über den Speisezettel des letzten Kaisers – ein großartiges Mosaik, das den Leser in



Kürze in Bann schlägt. Die Rezepte sind «ohne große Vorkenntnisse leicht zu Hause nachzukochen», wie die Autoren versichern. Sie entführen den Entdeckungs-freudigen in die vier berühmtesten Regionalküchen des Landes: in die kaiserliche und Pekinger Küche, die Küche von Shanghai und am

großen Kanal, die Kanton-Küche und die scharfe Szetschuan-Küche. Chinas Kochkunst hatte genug Zeit, Raffinesse im Geschmack und höchste Ansprüche an eine gesunde Ernährung zu entwickeln: sie gilt als älteste der Welt – höchste Zeit, sich mit dieser 4000 Jahre alten Küche bekanntzumachen!

«Die echte chinesische Küche», von Liu Zihua und Uli Franz, 280 S., mit vielen erstklassigen Farbfotos. Erschienen bei Gräfe und Unzer, 2. Auflage, München 1994, DM 88.–, sFr. 83.–.

## Holzwürmern auf der Spur

Sind alte Truhen und Schränke vom Holzwurm befallen, ist guter Rat oft teuer. Chemische Holzschutzmittel soll und will man nicht verwenden, die im Prinzip unschädliche Heißluftbehandlung ist aufwendig und auch nicht gerade billig. Probieren Sie's doch mal mit trockenen Eicheln, die Sie in das befallene Möbelstück legen. Holzwürmer gehen gern den Weg des geringsten Widerstandes und ziehen Eicheln dem härteren Holz vor. Sind die Eicheln durchlöchert, haben Sie den Beweis, daß die Holzwürmer umgezogen sind. Natürlich müssen die Eicheln samt den Schädlingen entfernt werden. Wiederholen Sie die Prozedur, bis Sie keine «Untermieter» mehr finden.

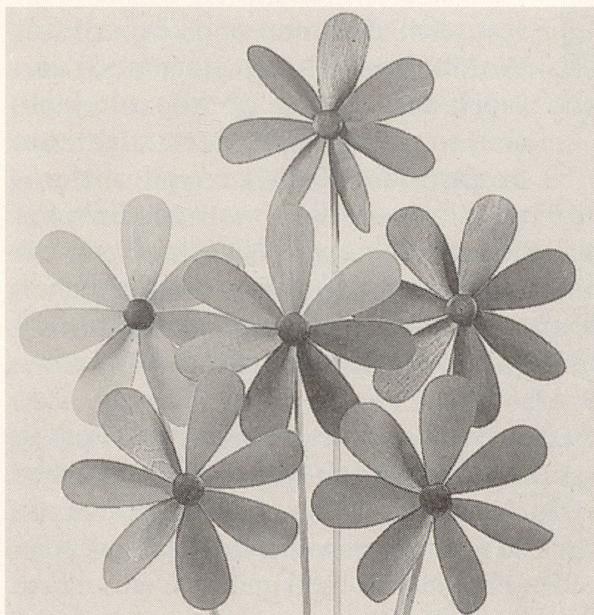
## Frisches Grünzeug schützt vor Bronchitis

Das «British Medical Journal» berichtet über die Auswertung mehrerer Untersuchungen zum Thema Lungengesundheit und Ernährungsgewohnheiten. Dabei stellte sich heraus, daß derjenige, der regelmäßig frisches Obst und Gemüse verzehrt, besser vor Bronchitis und anderen Lungenkrankheiten geschützt ist als derjenige, der auf auf solche Nahrungsmittel verzichtet. Dies gilt unabhängig von Rauchgewohnheiten und anderen Faktoren, denen eine Bedeutung für die Entstehung chronischer Lungenkrankheiten beigemessen wird. Verantwortlich für den Schutzeffekt ist das abwehrstärkende Vitamin C.

## Aus gutem Holz geschnitzt

Marionetten, Handpuppen und Fingerpuppen mit dem dazugehörenden Kasperlitheater sind Spielzeuge, die die Phantasie anregen und einen Riesenspaß machen. Wenn alles aus solidem Holz geziemt ist, brauchen Kinder und Eltern keine Angst zu haben, daß der böse Räuber zu Bruch geht, wenn er vom Kasperli aus gerechtem Zorn zu Boden geschleudert wird.

Die drei Brüder Thomi, Stefan und Daniel Guldimann haben sich zusammengetan, um sowohl Privatkunden als auch Kindergärten künstlerisch und pädagogisch wertvolles Spielzeug aus Holz und Bilderbücher anzubieten. Der eine ist Fachmann für Holzspielwaren, der andere Lehrer und diplomierte Heilpädagog, der jüngste ist Buchhändler. So ergänzen sich die drei perfekt und, um den regionalen Rahmen zu sprengen, bieten sie die Kollektion auch im Versand an.



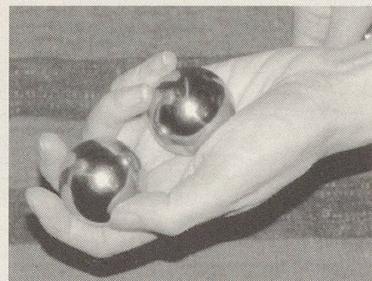
Vom Puppenhaus mit allen Einrichtungsgegenständen bis zur Biegepuppe, vom Bauernhof bis zum Güllefaß, Heuwender und Miststreuer, vom stabilen Leiterwagen bis zu farbigen Windrädern als Schmuck für Garten, Balkon oder Blumenbank ist alles aus Holz. Vieles ist exklusiv bei «Thomi's Spielzeugkeller» zu haben, und vieles ist hergestellt in Behinder-

ten- oder Sozialwerkstätten, Heimen und Eingliederungsanstalten. Kostenloser Versandkatalog mit Farbbildern zu beziehen bei: *Thomi's Spielzeugkeller, CH-4564 Obergerlafingen*.

## Was sind eigentlich... «magische Bälle»?

Die chinesischen Gesundheitskugeln, auch Qigong-Kugeln oder «magische Bälle» genannt, haben rein gar nichts mit Magie zu tun. Ursprünglich zwei große Walnüsse, seit dem 12. Jahrhundert Kugeln aus Jade, Marmor, Metall oder schwerem Holz, heute meist als Stahlkugeln im Handel, sind sie ein ganz praktischer Bestandteil der chinesischen Gesundheitspflege.

Die beiden gleich großen, zwischen 250 und 500 g schweren Kugeln läßt man kontaktlos (bei einiger Übung mit ein bis zwei Fingerbreit Abstand) mal in der linken, mal in der rechten Hand, mal im, mal gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Wozu ist das gut?



Diese Übung fördert die Geschmeidigkeit der Finger, die Durchblutung und Druckkraft der Hand, kräftigt die Unterarmmuskeln und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Rechtshänder können auf diese Weise die linke Hand trainieren und die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Wohltuend-entspannend wirkt auch eine Massage der Fußsohlen mit den Kugeln, was die Beine erfrischt und belebt. Die «magischen Bälle» werden heute auch therapeutisch eingesetzt: bei zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, rheumatischen Beschwerden, Schulter-Arm-Syndrom.