Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

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

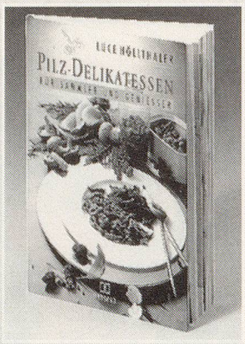
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 03.02.2026

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

BUCHTIP

Von Ritterlingen, Korallen und Wolkenohren



Die Chinesen, Meister im Trocknen und Zubereiten von Pilzen, lieben das Wolkenohr ganz besonders, manchem vielleicht eher als Mu-Err-Pilz, Judas- oder Baumohr bekannt. Dafür, daß unsereinem die meisten eßbaren (einheimischen) Pilze nicht chinesisch vorkommen, sorgt der Pilzkenner Luce Höllthaler mit seinen raffinierten Vorschlägen zur Zubereitung von rund 50 verschiedenen Pilzarten. Der Autor schließt damit eine Lücke, denn die meisten Pilzsammler besitzen zwar Bestimmungsbücher, können aber nirgendwo Rezepte nachschlagen, wenn ihre Fundstücke weniger bekannt sind als Pfifferling, Steinpilz und Co.

Nicht nur leidenschaftliche Sammler profitieren von diesem nach Jahreszeiten gegliederten Pilzkochbuch, auch diejenigen, die sich gern im Feinkostladen oder auf dem Markt auf die Suche nach ausgefalleneren Exemplaren begeben würden – wenn nicht so viele Fragen offenblieben: z. B. über das Putzen, Schneiden oder schmackhafte Mischen. Darüber hinaus informiert der Autor über die Aufbewahrungsmöglichkeiten, vom Einfrieren über das Trocknen bis zum Einmachen und Einlegen, und widmet jeder ausgewählten Pilzart ein paar nützliche und interessante Zeilen.

Luce Höllthaler, Pilzdelikatessen für Sammler und Genießer. 88 Rezepte für rund 50 Pilzarten, 79 S., 19 Farbfotos, Hädecke Verlag, Weil der Stadt, DM/ sFr. 19,80, ÖS 155,–.

Bioforce-Kosmetik: natürlich ohne Tierversuche!

Die internationale Positiv-Kosmetik-Liste des Deutschen Tierhilfswerks e.V. ist um ein Mitglied reicher. Seit kurzem gehört auch die Bioforce GmbH, die die Produkte von A.Vogel in Deutschland vertreibt, zu den Unternehmen, die bestätigen, weder die Endprodukte noch die einzelnen Inhaltsstoffe je an lebenden Tieren getestet zu haben. Die Positiv-Liste gibt dem Konsumenten die Gewißheit, daß die Produkte, die er bei einer der aufgeführten Firmen kauft, ohne jegliche Tierquälerei entwickelt werden. Grundlage der Positiv-Liste sind die Richtlinien der englischen Tierschutzorganisation BUAV *(British Union For The Abolition Of Vivisection)*. Sämtliche Kosmetika der Bioforce, wie Haut- und Haarpflegeprodukte, Seife, Zahnpasta und Mundpflege, können also mit gutem Gewissen bei der täglichen Hygiene benutzt werden.

Jüngster Star unter den A.-Vogel-Körperpflegespezialitäten ist die *Viola-Gesichtslinie* mit Stiefmütterchentinktur (Viola tricolor). Im Sinne von Alfred Vogel stammen alle Bestandteile, u. a. Soja-, Mandel-, Jojoba- und Weizenkeimöl, aus 100 Prozent natürlichen Rohstoffen. Die Viola-Gesichtslinie besteht aus Tages- und Nachtcreme sowie Reinigungsmilch und Gesichtslotion. Sie ist sowohl für die rauhe Männer- als auch die zarte Kinderhaut, die jugendliche Problemhaut und für die anspruchsvolle «Haut ab 30» geeignet. Die Viola-Gesichtspflege-Produkte sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Die eßbare Lupine

Wer seinem Speiseplan hin und wieder etwas Abwechslung gönnt, der sei auf die bisher hauptsächlich als Zierpflanze bekannte Lupine hingewiesen. Die neuen Fähigkeiten, die dieses Multitalent unter den Pflanzen besitzt, wurden erst vor kurzem vom Bremerhavener Lebensmittelhersteller Paul Bremer entdeckt.

Schon lange wurden die Süßlupinen geschrotet als Kraftfutter für Milchkühe und – wegen ihrer tiefgehenden Wurzel und ihres Stickstoffgehalts – zur natürlichen Bodendüngung verwendet. Daß die buntblühende Lupine auch als Lebensmittel hohe Qualitäten aufweist, ist eine Neuheit. Zwar sind die in den Gärten blühenden Bitterstofflupinen nicht zum Essen geeignet, doch die richtige Verarbeitung der Süßlupinen macht's möglich. «Lopino», das tofuähnliche, seit einiger Zeit in Naturkostläden erhältliche Lebensmittel, das aus dem Samen der Süßlupine hergestellt wird, besitzt einen außerordentlich hohen Eiweißgehalt (27%). Zudem enthält es einen hohen Anteil an aktivem Vitamin B12, das vor allem Vegetarier für die Blutbildung benötigen.

Im Gegensatz zum «Tofu», der von den nur begrenzt anbaubaren Sojabohnen stammt, wachsen (Süß-) Lupinen, laut Paul Bremer, auf der ganzen Welt. Ob sie tatsächlich, wie er meint, zur Lösung der weltweiten Ernährungsproblematik etwas beitragen können? Dann wäre die Lupine zweifellos die Pflanze der Zukunft. Der naturbewußte Konsument jedenfalls besitzt mit «Lopino» und seinen verschiedenen Varianten eine sympathische Erweiterung der vegetarischen Menükarte.

Was ist eigentlich ... die Colon-Hydro-Therapie?

Wer fastet, kennt den Einlauf, bei dem Stuhlrückstände aus dem Darm herausgespült werden. Auch die Colon-Hydro-Therapie ist eine Form der Darmreinigung. Allerdings wird dabei der gesamte Dickdarm (= Colon) bis hin zum Blinddarm ausgeputzt.

Der Darm, der auch das Zentrum des Immunsystems bildet, beherbergt eine Vielfalt von Fäulnis- und Gärgiften sowie Stuhlrückstände. Sie können u.a. die Ursache von Gelenkentzündungen, chronischen Hautleiden, Krampfadern, Hämorrhoiden sowie Magen- und Darmstörungen sein. Zu den im Darm ansässigen Pilzen gehört auch der Hefepilz Candida albicans, der für verschiedene Erkrankungen verantwortlich sein kann (siehe das Interview auf S. 20).

Bei der Colon-Hydro-Therapie wird zunächst ein etwa daumendickes Röhrchen ca. sechs bis zehn Zentimeter in den Analkanal eingeführt. Mit minimalem Einlaufdruck tröpfelt das Wasser dann in den Darm, der schon nach kurzer Zeit zu arbeiten beginnt und das Wasser zusammen mit Stuhl- und Fäulnisresten wieder ausscheidet.

Was sich im ersten Moment wenig angenehm anhört, ist in der Tat ein sehr schonendes, von vielen als angenehm empfundenes Entgiftungsverfahren des ganzen Körpers, das auf wohltuende Weise sowohl die Darmflora belebt, als auch das Immunsystem entlastet. Colonspülungen sollten zusammen mit sanften Bauchmassagen in Tagesabständen zwischen sechs- bis maximal 15mal durchgeführt und in dieser Zeit durch ballastreiche Nahrung unterstützt werden.