Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird

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

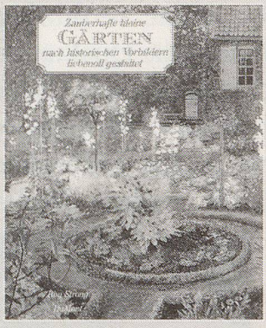
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 04.12.2025

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

BUCHTIP

Vor-bildschöne Gärtchen



So viele Bücher, herrliche Bildbände über Gartenbaukunst, haben wir schon durchgeblättert und mit einem bewundernden Seufzer zugeklappt, wie ein Hobbymaler den Prachtband mit Abbildungen grosser Künstler resignierend beiseite legt. Nicht so bei diesem Buch, das einem Lust macht, mit Gummistiefeln und Gartenhandschuhen hinauszustürmen und eine (wenigstens eine) Gartenecke umzukrempeln. Der Engländer Sir Roy Strong ist Kunsthistoriker, aber auch passionierter Hobbygärtner und Sachverständiger für historische Gärten. Das Buch stellt von der mittelalterlichen Gartenanlage über den schottischen Gemüsegarten bis zum Vorstadtgarten um 1930 mit Beispielen aus Europa und Amerika vor: Gestaltungsmöglichkeiten mit Beeten, Spalieren, Brunnen, Pergolas, Lauben, Wegen, Bäumen, Büschen und Blumen. Einige der alten Gartenformen warten nur darauf, wiederbelebt zu werden, und der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Andererseits ist es ein praxisnaher Ratgeber, der realistische Vorschläge auch für kleine Flächen anbietet, und Kosten, Beschaffungsmöglichkeiten alter Pflanzen (ausführliches Register im Anhang) und Pflegeaufwand nicht ausser acht lässt.

Roy Strong, ***«Zauberhafte kleine Gärten, nach historischen Vorbildern liebevoll gestaltet»****, DuMont Buchverlag Köln, 160 S., viele Abb., sFr und DM 48.–, ISBN 3-7701-3119-3.* • IZR

Gesucht: Phantasievolle Lehmhütten-Erbauer

In den Sommerferien 1996 plant der WWF Schweiz im Weiler Paradies in der Gemeinde Schlatt/TG am Rhein bei Schaffhausen die Errichtung eines Lehmhüttendorfes. Das Projekt trägt den Titel «ecco terra» und startet im Sommer mit sechs einwöchigen Feriencamps für Jugendliche, Familien und kreative Erwachsene.

Willkommen sind alle, die an einem solchen Experiment Spass haben. Unter kundiger Leitung von Fachleuten soll ein einfaches, aber optisch interessantes Lehmhüttendorf mit naturnaher Umgebungsgestaltung und allerlei Kunstwerken entstehen.

Im Vordergrund des Experiments steht der Umgang mit natürlichen, umweltgerecht angewandten Materialien.

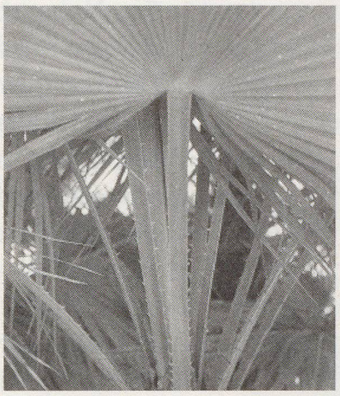
Ein Haus aus dem Boden stampfen: Lehmziegel herstellen, auf deren Basis skurrile Unterkünfte entstehen.

Weitere Aktivitäten betreffen Wasser (u.a. biologische Kläranlage), Energie (Lehmofen, Lehmkühlraum), Ernährung, Natur und Gesundheit (Lehmwickel und -bäder).

Wenn Sie Lust haben, zwischen Anfang Juli und Mitte August dabeizusein, wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an: *WWF, Lehmdorflager, Postfach, CH 8010 Zürich, Tel. 01/297 22 70 oder 01/ 297 21 21, FAX 01/297 21 00.* • IZR

Prostata-Pflanzenmittel jetzt in (Schweizer) Drogerien

Die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) hat entschieden, dass «Mittel bei Prostatabeschwerden» in der Schweiz nun auch von Drogerien vertrieben werden können.



Die gutartige Vergrösserung der Prostata, auch als Adenom bezeichnet, kommt schon bei der Hälfte der Fünfzigjährigen vor, und bei Männern über sechzig sind über 80 Prozent betroffen. Folgen des Adenoms der Vorsteherdrüse sind häufiger nächtlicher Harndrang, Probleme beim Wasserlösen, Nachträufeln. Frühzeitig und regelmässig eingenommen, können pflanzliche Mittel späteren Komplikationen vorbeugen. Zwar kann kein Medikament eine Vergrösserung der Prostata rückgängig machen, doch hält die Pflanzenheilkunde einige krampflösende und entzündungshemmende Substanzen bereit, deren Anwendung beschwerdelindernd wirkt. Dazu gehört der Extrakt aus der Frucht der Sägezahnpalme (Sabal serrulata fructus), der Hauptbestandteil des Präparats *Prostasan N von A. Vogel* ist. Die Prostata-Tropfen haben, auch bei Langzeiteinnahme, keinerlei schädliche Nebenwirkungen. Nach G. Leibold, Autor des Buches «Männerkrankheiten», sorgt die «uneingeschränkt empfehlenswerte» Sabalfrucht ausserdem für eine Tonisierung der Harnblase mit Besserung der Harnentleerungsstörungen und Verringerung des in der Blase verbleibenden Restharns. • IZR

Was ist eigentlich … Brottrunk?

Brottrunk ist ein uraltes, vor allem im Osten Europas und den Balkanländern beliebtes Getränk. In Russland heisst das Volksgetränk aus Brot «Kwass». Mehl oder zerkleinertes Brot wird mit heissem Wasser verrührt, zusammen mit Malz, Honig, manchmal auch Zucker, Pfefferminzblättern und Rosinen wird die Mischung einige Tage lang vergoren und enthält etwa 0,5 Prozent Alkohol.

Das bei uns käufliche flüssige Vollkornbrot ist ein entfernter Verwandter. Es hat einen aufwendigeren Produktionsprozess hinter sich und besitzt auch bessere Heilwirkungen. Nach jahrelangen Experimenten gelang es dem Bäckermeister Wilhelm Kanne, Brottrunk in grösseren Mengen herzustellen, und zwar erst auf der Basis biologisch-dynamisch angebauten Getreides. Durch eine besondere, sorgsam geführte Gärung des Brotgetreides wird eine milchsaure Flüssigkeit (ohne jeden Alkohol!) mit aktiven Fermenten und entwicklungsfähigen Milchsäurebakterien gewonnen. Das Getränk enthält neben der Milchsäure sehr viele Mineralstoffe, die Vitamine B 1, B 2, B 6, B 12, E, Niacin und Panthotensäure sowie Enzyme und essentielle Aminosäuren.

Der Brottrunk hat eine positive Wirkung auf die Darmflora, die Verdauung und die Entgiftungsarbeit von Leber, Niere und Haut. Als Ergänzungsmittel wird er empfohlen bei Allergien der Haut wie Neurodermitis und Nesselsucht und der Atemwege wie Asthma oder Rhinitis. Man sagt der säuerlich schmeckenden Flüssigkeit auch eine hohe Bindungskapazität für Schadstoffe nach. Durch regelmässige Verwendung von Brottrunk soll eine schnellere Ausscheidung von Umweltgiften wie Blei, Kadmium und Quecksilber erfolgen. • IZR