Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

Rubrik: Die praktische Seite

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

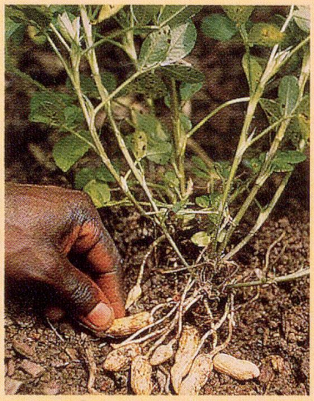
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 02.10.2025

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

Erdnüsse

Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Bohnen. Die Erdnusspflanze wird bis zu 70 cm gross und gehört zu den Leguminosen (Hülsenfrüchte), der botanischen Familie der Schmetterlingsblütler. Arachis hypogaea L. stammt ursprünglich aus Brasilien oder Peru. Spanische Konquistadoren brachten die Pflanze nach Europa, von wo sie via den Handel mit den afrikanischen Sklaven in die USA gelangte. Lange Zeit galten die Erdnüsse als Tierfutter oder als Nahrung für Arme. Erst um etwa 1900 entdeckte man ihren Nutzen. Heute werden jährlich in Indien und China – den Hauptanbaugebieten der Erdnüsse – je acht Millionen und in den USA etwa zwei Millionen Tonnen «Peanuts» produziert.



Die dem Erbsenstrauch ähnelnde Erdnusspflanze hat ihren Namen nicht zufällig. Nach der Befruchtung kehren sich die Fruchtstiele nach unten, und die an der Spitze sitzenden Früchte werden in den Boden gebohrt. Die Ernte, die in den USA von Ende August bis Ende November dauert, erfolgt in zwei Schritten: Zuerst werden die Pflanzen aus dem Erdboden gehoben und während zwei bis drei Tagen getrocknet, anschliessend werden sie mit einer Erntemaschine aufgenommen, gereinigt und weiterverarbeitet.

Erdnüsse enthalten etwa 50 Prozent Fett, 25 Prozent Eiweiss sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und die Vitamine A, E sowie des B-Komplexes und sind sehr energiereich. Als Speiseöl sowie – in den USA – in Form von Erdnussbutter und nicht zuletzt als nicht endenwollender, am besten salzloser Knabberspass werden die «Peanuts» vielerorts geschätzt. Ihr Anteil an ungesättigten, essentiellen Fettsäuren macht sie auch für Personen mit hohem Blutdruck und Diabetes empfehlenswert. • CU

Gut zu wissen:

KURSE, SEMINARE, TAGUNGEN:

7./8.9. Füssen (D): Alpenblüten, Seminar mit C. Haslebner, *Info: Bayerische Gesellschaft für Ganzheitl. Medizin, Tel. D. 8362/92 11 97*

14./15. 9. Zürich: Ernährung für Körper, Seele und Geist, *Info: Anubis, Tel. CH 01/241 57 00*

27. – 29.9. Bern: Original Bach-Blütentherapie (Wochenendkurs), *Info: J. und C.U. Vogel, Tel. CH 071/888 56 86*

5./6.10. Zürich: Stress in Vitalität umwandeln, *Informationen: Anubis, Tel. CH 01/241 57 00*

FERIEN:

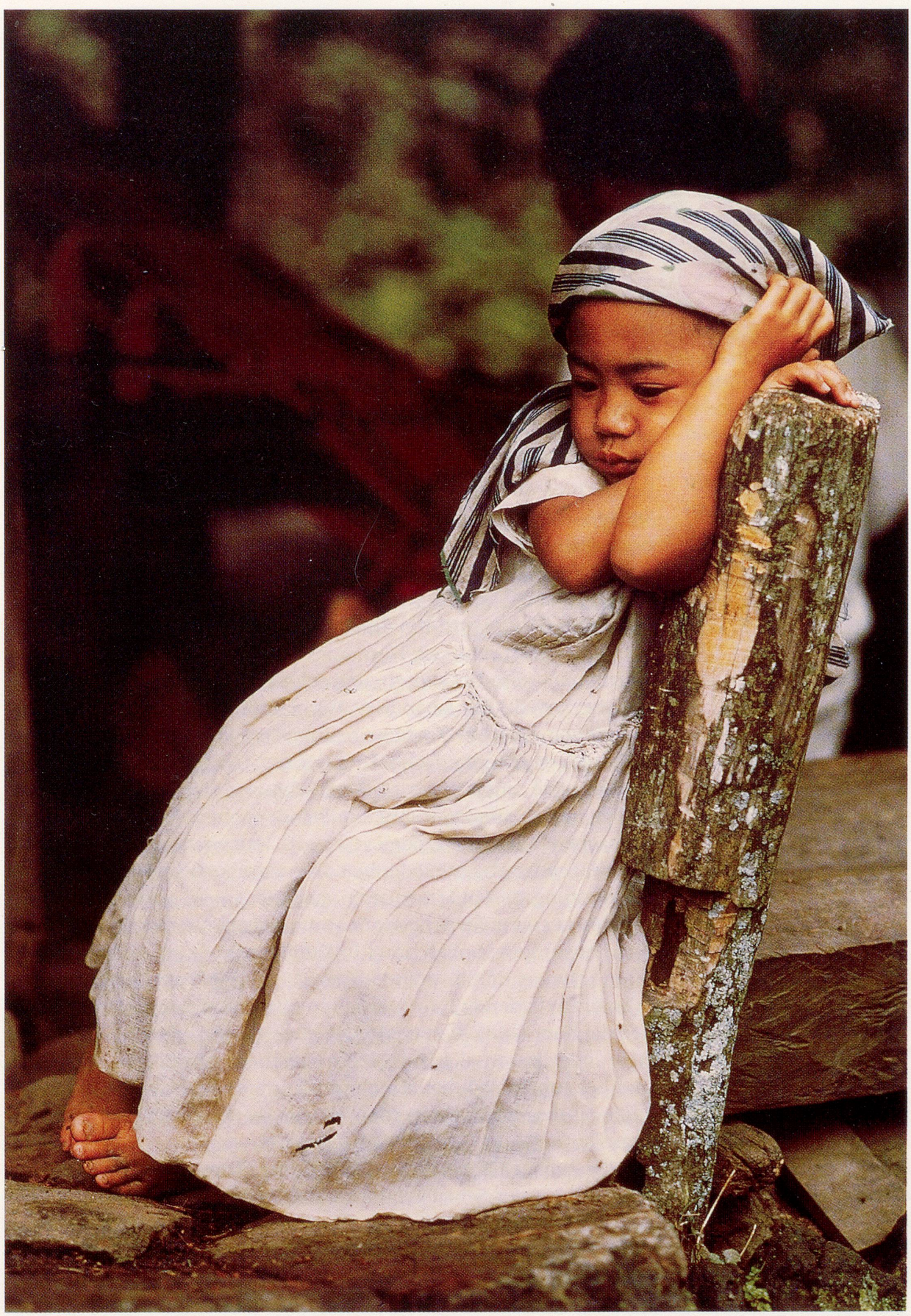
21.9. – 28.9. Appenzellerland (Gais): Fasten-Wander-Woche, *Info: Alice Moser c/o Institut IPM, Tel. CH 032/22 13 15*

TEEREZEPT

Schlaftee

40 g Melissenblätter
30 g Baldrianwurzeln
15 g Hopfenzapfen

2 TL der Teemischung mit 250 ml lauwarmem Wasser übergiessen und nach fünf Stunden abseihen. Zur Beruhigung und Entspannung zweimal täglich eine Tasse trinken sowie eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen nochmals eine Tasse, mit Honig gesüsst. Der Tee eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Etwas Ruhe verdient

Mädchen auf den Philippinen