Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

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

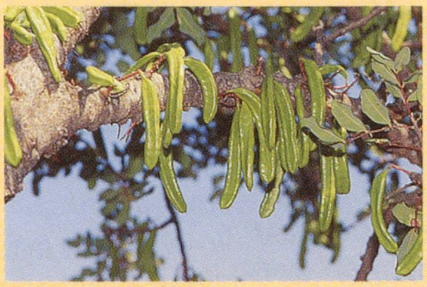
Terms of use

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: 08.08.2025

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

Johannisbrot (Karob)



Karoben werden die Früchte des 12 Meter in die Höhe wachsenden Johannisbrotbaumes genannt, der im Mittelmeerraum als Nutzpflanze kultiviert wird. Ceratonia siliqua, so heisst der Baum auf lateinisch, trägt erst nach 20 Jahren die ersten, länglichen, grünen, bei Erntereife im Herbst dunkelbraun werdenden Schoten. Sie enthalten Traubenzucker, Eiweisse und Fette, schmecken süsslich und wurden in den Anbauländern lange hauptsächlich für die Tierfütterung verwendet. Bevor in Europa der Kakao seinen Siegeszug antrat, gab es an seiner Stelle den Karob. Heute gehört der Johannisbrotbaum bei uns zu den Halbvergessenen – zu Unrecht. Für Desserts, Kuchen und Gebäck eignet sich das feine Karobpulver immer noch sehr gut. Gegenüber dem Kakao schneidet es sogar besser ab: Es besitzt weniger Fett und Kalorien, mehr Ballaststoffe, Eisen und Kalium sowie viel fruchteigene Süsse. Als Alternative für Allergiker gibt es auch Karob-Schokolade. Probieren, und sei's aus rein naschhafter Neugier, kann nicht schaden. Das Johannisbrotkernmehl (Carubin) kennt man übrigens auch als Verdickungsmittel unter der Bezeichnung E 410 (siehe Seite 17). Es ist für Gelees, Puddings, Cremen, Konfitüren usw. zugelassen. • CU

Der GN-Wandertip

Steg – Silum – Gaflei (Liechtensteiner Alpen)

Bei schönem Wetter bietet diese «Ländle»-Wanderung das ganze Jahr über eine herrliche Aussicht auf das ganze Rheintal bis zum Bodensee. Ziel ist der Aussichtsturm Gaflei. *Und so gelangt man dahin:* Mit dem Postauto fährt man ab Vaduz bis Steg (oder mit dem Auto über Triesenberg, Masescha nach Gaflei, Parkplatz Steg/Stücka). Die markierte Rundwanderung dauert etwa dreieinhalb Stunden. Verpflegen kann man sich in den Berggasthäusern Stücka oder Silum oder aus dem Rucksack.
Auskünfte: Verkehrsbüro Malbun, FL 9497 Malbun, Tel. CH 075/263 65 77

Heisses Wasser weckt Morgenmuffel

Noch ein Tip aus der tibetischen Medizin: Während des Schlafens ist der Saft Schleim verstärkt im Körper vorhanden, was aber normal ist. Wenn man Mühe hat, richtig aufzuwachen, und kaum aus den Augen sieht, hilft ein Glas heisses Wasser. Einfach nur pures heisses Wasser, ohne irgend einen Zusatz, so heiss wie möglich schluckweise trinken. Der Saft Schleim wird dadurch schnell zurückgedrängt. Das heisse Wasser sollte etwa fünf bis zehn Minunten wirken können – erst danach soll man das Frühstück einnehmen. Am besten ist es, das heisse Wasser gleich nach dem Aufstehen, noch bevor man unter die Dusche geht, zu trinken. Ausprobieren lohnt sich, ist gratis und lässt den Wecker im Kopf klingeln.

Gut zu wissen:

15.2. – 22.2. Bad Wörishofen:
Fastenkurs für Gesunde,
Info: Maria Habich, Mindelheim, Telefon D 08261/9361

Blattsaft mit Kraft

Aloe vera, die «wahre» Aloe