Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

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

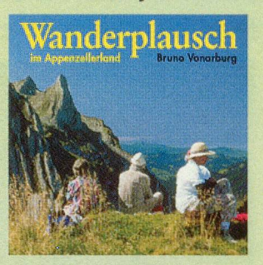
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 13.12.2025

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

Wandern im Jahreslauf

Der *«Wanderplausch im Appenzellerland»* von Bruno Vonarburg richtet sich nicht an jene, die Wandern als Hochleistungssport betreiben. Der Autor möchte vielmehr das Interesse an der reizvollen und vielfältigen Landschaft wecken. In der Einführung stellt er Menschen und Natur des Landes am Alpstein treffend dar. Für jeden Monat bietet das hügelige Hochland zwischen Bodensee und Säntis geeignete Wanderungen. Insgesamt werden 20 Wanderrouten besprochen, bei denen auch Naturliebhaber auf ihre Kosten kommen. Jedesmal wird eine Pflanze vorgestellt, die zu dieser Zeit in voller Blüte steht. Der Leser spürt, mit wieviel Achtung Vonarburg den Schätzen der Appenzeller Natur und Kultur entgegentritt. Sein Anliegen ist es, dem Wanderer die Natur mit allen Sinnen nahezubringen, damit er aus ihr Kraft schöpfen kann. Zahlreiche Abbildungen vermitteln ein lebendiges Landschaftsbild. Daneben ist es so schön erzählt, dass man Lust bekommt, den Rucksack zu packen, die Schuhe zu schnüren und loszuziehen ...



Erschienen im Verlag Schläpfer & CO AG, Postfach, 9101 Herisau, sFr./DM 58.–. • ET

Ameisen-Kinderbuch

Eine Ameise verliert zwei Beine und wird von ihren Kameraden verstossen. Was wahre Freundschaft ist, erzählt das Kinderbuch *«4 Beine und 1 Ameise»*. Es wurde getextet und gezeichnet von Nadia Weber und mit Unterstützung der Bioforce realisiert. Das Buch zum Fühlen und Basteln ist im Eigenverlag der Autorin erschienen und kostet sFr./DM 28.–.

Bestelladresse: NWG-Verlag, Nadia Weber, Grundhaldenstrasse 31, CH 8303 Bassersdorf

«Grünes Klassenzimmer»

Der Wild- und Freizeitpark in Allensbach (D) in der Nähe von Konstanz hat in einem ruhigen Teil des Parks einen Heilpflanzengarten mit über 500 Kräutern, Wildblumen/Sträuchern und einem Feuchtbiotop errichtet. Seit Ende Juni können Naturliebhaber den nach Alfred Vogel gestalteten Garten durchforschen. Viele Schulklassen nutzen diese Möglichkeit zum naturnahen Lernen: Tafeln erläutern den Nutzen der Heilpflanzen und weisen auf Besonderheiten hin. Nicht umsonst erhielt der Kräutergarten den Beinamen «Grünes Klassenzimmer». Auch für Spaziergänger, die der Schulbank entwachsen sind, hält der A. Vogel-Garten im ganzjährig geöffneten Allensbacher Wildpark wertvolle botanische und heilkundliche Lektionen bereit. Der Eintrittspreis beträgt für Erwachsene 8,– und für Kinder 4,– Mark.

Infos: Wild- und Freizeitpark Allensbach, D 78476 Allensbach, Tel. D 07533/93 16 13

Bio-Samen pflanzen

Eine gute Nachricht für Gartenfreunde und solche, die es werden wollen. Es wird auch in Zukunft Saatgut geben, welches nicht gentechnisch manipuliert ist. Bio-Samen erhält man nicht nur in entsprechenden Gärtnereien, sondern kann sie auch per Katalog bestellen. Das Angebot von *biosem* umfasst Salat-, Gemüse-, Heilkräuter-, Blumen-, und Sprossensamen sowie Gartenwerkzeug und Literatur. *biosem* arbeitet ausschliesslich mit Betrieben zusammen, die an namhafte biologisch-organische Unternehmen angeschlossen sind (BIO-Suisse, Demeter). Diese erhalten das Basissaatgut und vermehren die einzelnen Samensorten, was zur Robustheit des Saatguts beiträgt.

Es empfiehlt sich, schon im Herbst für die Frühjahrs-Aussaat vorzusorgen. Interessierte können das mit dem in drei Sprachen (deutsch, französisch und italienisch) erschienenen, kostenlosen Katalog von *biosem* tun.

Infos: biosem, Susanne Jossi Jutzet, Adrian Jutzet, CH 2202 Chambrelien. Telefon CH 032/855 10 58, Fax 032/855 17 18

Geistig fit mit Vitaminen

«Wie hiess er doch gleich?» – Je älter man wird, desto mehr lässt einen das Gedächtnis im Stich. Vergessen und selektives Erinnern gehören indessen zu den normalen Alterserscheinungen, sie lassen sich durch eine bewusste und gesunde Ernährung hinauszögern. Eine vitaminreiche Nahrung fördert besonders Gedächtnisleistungen wie räumliches Vorstellungsvermögen und abstraktes Denken – Eigenschaften, die z.B. bei Spielen unerlässlich sind.

Forscher in New Mexiko (USA), die das Ernährungsverhalten von 137 Personen im Alter von 66 Jahren an aufwärts untersuchten, kamen zum Ergebnis, dass zusätzliche Einnahmen von Vitaminpräparaten, allen voran Vitamin C, die geistige Fitness verstärkten. Hohe Gedächtnisleistungen führen sie auf Vitamine zurück, die insbesondere die schädlichen freien Radikale bremsen. Zusätzliche Vitaminpräparate sind allerdings bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung meist nicht nötig. Falls doch, so empfehlen sich die natürlichen *Bio-C Vitamin-C-Tabletten von A. Vogel*. Eine ausreichende Vitaminvorsorge ist übrigens auch ein guter Schutz vor einem Herzinfakt, weil sich z.B. bei Vitamin C-Mangel das Herzinfarkt-Risiko erhöht.

Zusatzversicherungen vergüten A. Vogel-Mittel

Wer in der Schweiz eine Krankenversicherung mit dem Zusatz «Komplementär-Medizin» abgeschlossen hat, bekommt praktisch alle registrierten Naturheilmittel von A. Vogel erstattet, sofern sie per Rezept verordnet wurden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach der *Komplementär-Medizin-Liste*, deren Präparate in aller Regel vergütet werden, wenn der Arzt sie verschreibt.

Storch im Steigflug

Dass Herbstzeit auch Zugzeit bedeutet, kann man in Altreu, einem malerischen Weiler an der Aare bei Solothurn, hautnah miterleben. Seit fast 50 Jahren leben hier Weissstörche, die artgemäss für die Überwinterung gen Süden fliegen. Mittlerweile hat sich der Bestand der vom Aussterben bedrohten Vögel auf 170 freilebende Brutpaare vergrössert. War früher eine Aufzucht im Gehege notwendig, um das Überleben zu sichern, genügen heute wieder Tümpel und Feuchtwiesen, die den natürlichen Lebensraum der Störche darstellen. Aus der früheren Storchen-Aufzuchtstation in Altreu soll Anfang 1998 ein Besucherzentrum werden, in dem man sich über Lebensweise und Brutverhalten der Störche informieren kann.

Weitere Informationen: Schweizerische Vogelwarte, CH 6204 Sempach, Tel. CH 041/462 97 00

Bio-Wein soll rundum «bio» sein

Bio-Wein soll nicht nur «bio», sondern umweltverträglich sein – möglichst vom Korken bis zur Entsorgung. Das hat sich die Firma Delinat AG in Heiden gesagt und gehandelt. Sie hat einen Liefer- und Abholdienst eingerichtet, der bei jeder neuen Lieferung die Weinflaschen sowie die Korken und Kartonschachteln zurücknimmt. Sämtliches Rücknahmematerial wird in einen geschlossenen Kreislauf überführt, sortiert, gereinigt und wiederverwertet. Diese Dienstleistung schont nicht nur die Umwelt, weil die Ressourcen besser genutzt werden und der Energieverbrauch gesamthaft sinkt – sondern erhöht, dank des guten Gewissens, zweifellos auch den Weingenuss.

Adresse: Delinat AG, Haus zur Glocke, CH 9410 Heiden, Telefon CH 071/898 80 70