

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 2: Aufs Korn genommen : Reis

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 23.02.2026

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



# INHALT

## DER NATUR

AUF DER SPUR ..... 4

## THEMA DES MONATS

Rund um den Reis ..... 6

## VITAMINE

Mangel im Alter ..... 11

## PROSTATABESCHWERDEN

Hilft asiatische Kost? ..... 14

## A. VOGEL ÜBER PROSTATA

Frühzeitig handeln ..... 16

## ERKÄLTUNGEN

Test Immunsystem ..... 18

## BUCHTIP EXTRA

Neue Ernährungs- und  
Kochbücher ..... 20

DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22

BILD DES MONATS ..... 23

## SUCHT

Schluss mit Nikotin ..... 24

## AKUPUNKTUR

Wie sie Suchttherapien  
unterstützt ..... 26

## DER KLEINE TIERARZT

Praktischer Ratgeber für  
Hunde und Katzen ..... 28

## BINDEGEWEBSSCHWÄCHE

Enddarm-Probleme ..... 30

## AUF DEM SPEISEPLAN

Topinambur ..... 32

LESERFORUM ..... 33

BLICK IN DIE WELT ..... 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Februar drehen sich die «Gesundheits-Nachrichten» hauptsächlich um das Thema Ernährung. Ingrid Zehnder geht der Frage nach, was es mit dem wichtigen Grundnahrungsmittel Reis so alles auf sich hat. Von Vollkorn-, Langkorn-, Rundkorn-, Natur-, Parboiled bis Gentechreis erfahren Sie vieles Wissenswerte und Nützliche über das Korn, von dem jährlich mehr als eine halbe Milliarde Tonnen produziert wird.

Dr. med. Wolfgang Fasnacht, der seit Jahren die GN durch hochaktuelle medizinische Hintergrundberichte bereichert, hat sich in dieser Ausgabe gleich mit zwei Spezialthemen über Ernährung befasst: Zum einen weist er darauf hin, warum und wie leicht Vitaminmangelzustände im Alter entstehen können und was man dagegen tun sollte. Zum anderen schlägt er einen ungewöhnlichen, aber wirksamen und genussreichen Weg vor, mit dem man dem klassischen Männerleiden Nr. Eins, der Prostatavergrößerung, zuvorkommen kann: mit gesunder, vitaminreicher Küche aus Fernost. Alfred Vogel hat sich mit diesem Thema schon früh befasst. Was er sich auf seinen Reisen zur Prostataprophylaxe gedacht und für die Gesunderhaltung des Mannes entdeckt hat, lesen Sie in seinem Bericht über die Sabalpalme. Clemens Umbrichts Vorstellung von neuen Büchern über Essen und Gesundheit bildet schliesslich das Schlusslicht des Ernährungs-Kleeblatts.

Ich selbst habe mich in dieser Ausgabe mit einem Thema auseinandergesetzt, das altbekannt, aber immer noch aktuell ist: dem Rauchen. Im letzten Jahr bin ich auf ein kleines Büchlein gestossen, das einen sehr vernünftigen Ansatz zum Aufhören bietet. Diesen möchte ich den Rauchern unter Ihnen nicht vorenthalten. Darüber hinaus bin ich gemeinsam mit meinem Mann der Frage nachgegangen, ob die Akupunktur das Nicht-mehr-Rauchen unterstützen kann. Mit diesen Beiträgen möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Ende Februar verlasse ich den Verlag A.Vogel, um mich noch mehr als bisher dem Schreiben zu widmen. Ich möchte mich bei Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Treue bedanken. Aber ich hoffe, dass wir uns bei dem einen oder anderen Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» wieder begegnen. Alles Gute wünscht Ihnen

Herzlichst, Ihre

*Ingrid Schindler*

