Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

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

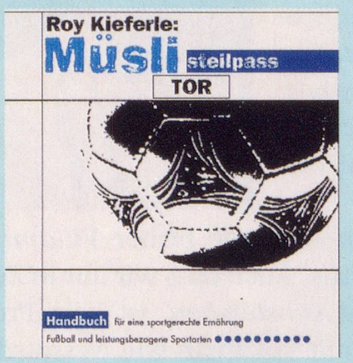
Download PDF: 12.12.2025

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

BUCHTIP

Müsli, Steilpass, Tor

Roy Kieferle, der Koch (und Heilpraktiker), der sich durch Fernsehauftritte, Bücher und die Betreuung von Profifussballmannschaften einen Namen machte, beschäftigt sich seit langem mit Naturkost. In seinem neuesten Buch präsentiert er Rezepte für Profisportler. Zwar hat Roy Kieferle als Ansprechpartner für dieses Buch ganz bewusst den Fussballprofi gewählt – hat er doch wegen seiner Nähe zu einigen Profimannschaften hier die meisten Erfahrungen bei der Umsetzung seiner Rezepte gesammelt – geeignet ist es aber für jeden Sportler, egal, in welcher Klasse er sein Talent unter Beweis stellen will. Vom Frühstück bis zum Imbiss zwischendurch, von der Hauptmahlzeit bis zum Dessert werden Rezepte vorgestellt, die sowohl dem Profi- als auch dem Hobbysportler zeigen, wie gesunde und leistungsfördernde Ernährung mit einer einfachen, aber kulinarisch ansprechenden Zubereitung verknüpft werden kann. Praktische und theoretische Anleitungen machen es kinderleicht, die Elemente einer sportgerechten Ernährung selbst zusammenzustellen. Vorworte von Fussballtrainer Christoph Daum und Südfunk-Sportchef Gerhard Meier-Röhn.



Roy Kieferle: «Müsli, Steilpass, Tor», Verlag wero press, sFr. 27.–/DM 29.80/ÖS 218.– In Buchhandlungen oder zu bestellen bei Verlag A. Vogel. Per Telefon für die Schweiz und Österreich: 071/333 30 35, für Deutschland: 07533/ 40 35 oder per Bestellkarte auf Seite 43 • IZR

Sanfter Alpentourismus

«Alp Action» (Präsident Prinz Sadruddin Aga Khan) und die «Naturfreunde der Schweiz» sind seit Jahren dabei, einen Kulturweg durch die Schweizer Alpen zu realisieren. Diese 500 Kilometer lange und durch acht Alpenkantone führende Wanderroute soll dem sanften Tourismus sowie dem Schutz des kulturellen Angebots und der Natur der Alpen dienen.

An der Finanzierung des Projekts beteiligt sich auch der Schweizerische Bäcker-Konditormeister-Verband, der ein sogenanntes Alpenbrot kreiert hat, das ab sofort in allen Bäckereien der Schweiz erhältlich ist. 2,5 Rappen je Brot kommen dem Alpen-Kulturweg zugute, damit durch eine ökologische und humane Bewirtschaftung der Alpenregionen nicht nur die Attraktivität der Landschaft erhalten, sondern auch eine Abwanderung der Bergbauern vermieden wird. Der Verkauf des Alpenbrots ist eine Art Fortsetzung früherer Kampagnen, die der Erhaltung ursprünglicher und widerstandsfähiger Getreidearten aus den Berggebieten, deren Anbau im Lötschental und der Renovation des ältesten Schweizer Brotbackofens in Blatten (VS) dienten.

Auskünfte: Alp Action, 4, rue Munier-Romilly, Postfach 3006, CH 1211 Genève 3

Barfuss durch die Natur

Im Appenzellerland ist's möglich. Ein einstündiger Wanderweg von Gonten nach Gontenbad eignet sich zum Barfusslaufen. Über Stock und Stein, Wiesen und Wege führt ein leichter, gut markierter Weg. In Gonten dürfen sich die Füsse gratis in einem Moorwasserbad erholen. Nach Lust und Laune lässt sich der Barfussweg mit längeren Wanderungen kombinieren. Auskunft über Routen, Grillplätze, Anreise- und Unterkunftsmöglichkeiten:

Appenzellerland Tourismus, CH 9050 Appenzell, Tel. CH 071/ 788 96 41, Fax CH 071/ 788 96 49

Ozon-Belastung selbst kontrollieren

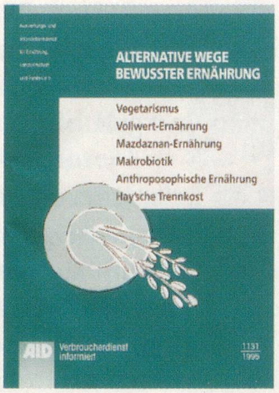
Mit einer kreditkartengrossen *Ozon Control Card* lässt sich im Schnellverfahren die lokale Ozonbelastung ganz leicht messen. Die mit

dem Innovationspreis der Stadt Klagenfurt ausgezeichnete neue Methode zeigt innerhalb von 10 Minuten die aktuelle Ozonbelastung der Atemluft in der persönlichen Umgebung an. So können Angehörige von Risikogruppen wie Kinder, ältere Personen, Schwangere oder Menschen mit Herz- und Atemproblemen entsprechende Vorkehrungen treffen. Mit jeder Kontrollkarte, die ein Jahr haltbar ist, lassen sich fünf Messungen vornehmen. In Österreich bieten Apotheken solche Ozon-Karten an, in Deutschland die Betriebskrankenkassen (BKK). Schweizer wenden sich direkt an den Hersteller:

USP-Innovation & Patentverwertungs-GmbH, Suppanstr. 69, A-9020 Klagenfurt, Tel. (0043) 463/41 91 22, Fax (0043) 463/41 91 11

Auf der Suche nach der richtigen Ernährung

Immer mehr Menschen denken heute über Alternativen zur «normalen» Durchschnittskost nach. Neben gesundheitlichen Gründen spielen dabei auch ökologische und ethisch-religiöse Aspekte eine Rolle. Sind Vegetarismus und Vollwerternährung einer breiten Schicht von Verbrauchern wenigstens in den Grundzügen bekannt, so besteht über andere Formen der Ernährung noch viel Verwirrung und Unklarheit. Aufklärung über Makrobiotik, Mazdaznan-Ernährung, Hay'sche Trennkost und die anthroposophische Ernährung bietet eine informative Broschüre mit dem Titel «Alternative Wege bewusster Ernährung».



Zu beziehen bei: Food Qualisanit Institut, Postfach 593, CH 1701 Fribourg. Für Heft, Verpackung und Porto Fr. 4.50 in Briefmarken beilegen.

Eine neue Studie liefert weitere, gesicherte Beweise dafür, dass Echinacea (Roter Sonnenhut) die Leistungen des Immunsystems verbessert. «Eine durch Belastung hervorgerufene Abwehrschwäche wird schneller wieder überwunden. Insbesondere kann Erkältungskrankheiten vorgebeugt oder ihr Verlauf abgekürzt werden.» Das ergab eine Untersuchung am Institut für Sportmedizin in Freiburg im Breisgau, bei der Triathleten vier Wochen lang die immunstimulierende Heilpflanze in Tropfenform bekamen. Sportarzt Prof. Dr. Keul betonte, die unter der Leitung von Prof. Dr. Aloys Berg durchgeführte Freiburger Studie habe nicht nur die Bedeutung von immunstärkender Behandlung bei Leistungssportlern gezeigt, sondern für die gesamte Bevölkerung.

(Quelle: HP aktuell, Zeitschrift für angewandte Naturheilkunde 5/1998).

Tag der offenen Echinacea-Felder bei der Bioforce in Roggwil/TG: Samstag, 18. Juli, 10 bis 17 Uhr. Schlechtwetter-Verschiebedatum: 25. Juli/ Auskunft über Tel. 1600, öff. Anlässe)