Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 1: Kabis, Kraut & Kohl

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

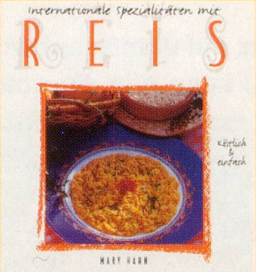
Download PDF: 13.12.2025

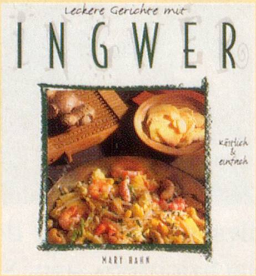
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

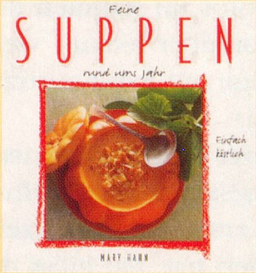
Buchtip

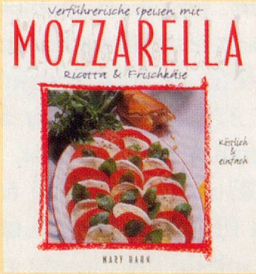
Reis, Ingwer, Suppen und Mozzarella

Sushi-Häppchen mit Ingwer dekoriert? Eierblumensuppe mit frischem Koriander? Ricotta-Gurken-Mousse? Reisplätzchen auf Gemüse? Die schön gestalteten Kochbücher aus dem Mary Hahn Verlag enthalten köstliche, einfache und schnell zubereitete Gerichte mit Reis, Ingwer, Suppen und Mozzarella.









Die in Asien beheimatete Ingwerwurzel ist seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze bekannt. In der Küche lässt sie sich für Vorspeisen, Fisch- und Fleischgerichte, Chutneys und Plätzchen ideal verwenden. Ebenso Mozzarella und Ricotta, die beiden trendigen Käsegenüsse aus Italien. Dass sich auch mit Reis und Suppen ausgezeichnet und sehr gesund dinieren lässt – wer wüsste es nicht? Zu zeigen, dass und wie sich damit immer wieder neue Gaumenfreude-Variationen kreieren lassen, das gehört zu den Vorzügen der beiden Bücher – und insgesamt zu allen vier.

- *«Internationale Spezialitäten mit Reis»*
- *«Leckere Gerichte mit Ingwer»*
- *«Feine Suppen rund ums Jahr»*
- *«Verführerische Speisen mit Mozzarella»*

Alle 64 S., sFr. 19.90/DM 19.90/öS 145.–
Mary Hahn Verlag, München • CU

Mehr Ruhe haben

Ja, der gute Vorsatz, Jahr für Jahr neu gefasst. Wenn man ihn nur umsetzen würde! Dabei würde es sich wirklich lohnen. Nicht nur, weil eine Studie in England beweist, dass Mütter von Kindern, die häufig nervöse Bauchschmerzen haben, selbst viel über eigene Krankheiten wie Asthma, Rheuma, Herz- und psychische Probleme klagen. Auch nicht, weil sich nicht nur Stress, Nervosität und psychische Probleme, wie die Untersuchung belegt, von Mutter und Vater auf die Kinder «übertragen» können. Nein: Wir sollten den Vorsatz aus egoistischen Gründen in die Tat umsetzen, nur für uns selbst – im beruhigenden Wissen, dass wir die Ruhe an unsere Umgebung abstrahlen und dass die Studie letztlich auch das belegt.

Ferien in Sicht?

Für alte und junge Ferienhungrige, Fitnesswillige und Gesundheitsbewusste öffnen diesen Monat gleich zwei Ferien- und Gesundheitsmessen in der Schweiz ihre Tore. Vom 14. bis 17. Januar 1999 findet die *Ferien- und Gesundheitsmesse in Bern* statt, und vom 28. bis 31. Januar 1999 die *FESPO Zürich*, die Ferien-, Sport- und Freizeitmesse.

Info: Pressestelle FESPO Zürich/Messe Bern, Telefon CH 031/921 75 55, Fax 031/921 90 08

Neues Biowein-Abhollager

Wer im wachsenden Sortiment von kontrolliert biologischen Weinen der Delinat stöbern will, tut dies entweder im Katalog oder direkt anhand von hausgelieferten Degustierpaketen. Manchen Weingeniessern fehlt dabei der persönliche Kontakt. Das neue Abhollager in St. Gallen will dem abhelfen. Hier können Weine degustiert und mit anderen Weinfreunden und -kennern diskutiert werden.

Weitere Informationen: Delinat AG, Haus zur Glocke, CH-9410 Heiden, Telefon CH 071/ 898 80 70. Das Abhollager befindet sich an der Davidstrasse 44 in St. Gallen.

Neue Gehirnzellen

Bisher galt es unter Biologen als sicher und unhintergehbar: Nach der Geburt werden im Gehirn keine neuen Nervenzellen mehr gebildet. Wir kommen mit rund 100 Milliarden Neuronen auf die Welt und haben dann, was wir haben – mehr gibt's nicht. Und im Laufe des Lebens geht's nur noch abwärts: Was an grauer Masse abstirbt, wird sozusagen ersatzlos gestrichen, aus und vorbei.

Stimmt nicht!, meldeten kürzlich amerikanische Wissenschaftler. Das Gehirn eines erwachsenen, ja sogar eines älteren Menschen sei durchaus in der Lage, neue Nervenzellen hervorzubringen. Zwar, so räumen die Forscher ein, seien es nicht viele Zellen, die im Alter hinzukämen, aber mit ein paar dürften wir schon rechnen. Voraussetzung sei aber eine stimulierende Umgebung und das Vermeiden von Stress.

Quelle: Nature Medicine 4, 1313-1317 (1998)

Inkontinenz-Gesellschaft

Rund fünf Millionen Menschen, wird geschätzt, leiden allein in Deutschland an Blasenschwäche, medizinisch Harninkontinenz genannt. So vielfältig die Ursachen sein können, so vielfältig können die Behandlungsmassnahmen sein: Vom Training der Beckenbodenmuskulatur bis zum operativen Eingriff.

Informationen über Inkontinenz, Beratungsstellen sowie Angaben zu Selbsthilfegruppen gibt die Gesellschaft für Inkontinenz in Kassel (D) und Innsbruck (A). In der Schweiz sind ähnliche Bemühungen im Gange. Auf schriftliche Anfrage schickt die Gesellschaft eine kostenlose Infobroschüre.

Gesellschaft für Inkontinenzhilfe
in D: Friedrich-Ebert-Str. 124, D-34119 Kassel
Telefon D 056/178 06 04
in A: Speckbacherstr. 1, A-6020 Innsbruck
Telefon A 051/258 37 03

Lieber Tee trinken ...

... als abwarten – und zwar nach Plan. Grund: Vielen älteren Menschen fehlt das Durstgefühl, deshalb trinken sie fast immer zu wenig. Das kann auf die Dauer schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Deshalb empfiehlt sich Trinken nach einem klaren Plan: Zum Frühstück beispielsweise einen Viertelliter, im Laufe des Morgens zwei Gläser, mittags ein Glas sowie Suppe, und nachmittags und abends noch je ein bis zwei Gläser – und zwar Tee. Die Auswahl an köstlichen und gesunden Tees ist gross: Brennessel, Hagebutte, Pfefferminze, Früchtemischungen und viele mehr. Wie so vieles, ist auch das regelmässige (Tee-) Trinken eine Gewöhnungssache.

Magengeschwüre und Kaffee

Das Bakterium *Helicobacter pylori* ist eine der Hauptursachen von Magenschleimhautentzündungen, die zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren führen können. Kaffee, so das Ergebnis einer kürzlich durchgeführten Studie an der Universität Ulm, wirkt sich noch günstiger auf eine Besiedlung durch das Helicobacter pylori aus als Rauchen oder Alkohol.

Bei einem Kaffeekonsum von mehr als drei Tassen täglich stieg die Anzahl der mit Helicobacter infizierten Testpersonen deutlich an. Anders bei Alkohol: Probanden, die mehr als 75 g Alkohol (z.B. 1 l Wein) pro Woche trinken, zeigten weniger Bakterienbesiedlung als solche, die keinen Alkohol zu sich nahmen. Praktisch keinen Einfluss auf das Helicobacter-Bakterium hatte das Rauchen. Den besten Schutz gegen das Bakterium, dies das Ergebnis der Ulmer Studie, besitzen Nicht-Kaffeetrinker.

Quellen: BMJ, 315, 1997, 1498-1492; Der Arzneimittelbrief, Jg. 32, 1998, 6-7; itg Press, Muttenz.