

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 7: Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude

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: 02.05.2026

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

BUCHTIPP

Die 66 saftigsten Drinks

«Ganz schön saftig!», das sind sie, und ganz schön sommerlich dazu: die gesunden Power-Drinks aus Obst, Gemüse und Heilpflanzen, die Jochen G. Bielefeld zusammengetragen hat. In seinem preiswerten GU Ratgeber schildert er, welcher Saft welche gesundheitliche Wirkung besitzt und stellt die wirksamsten vor, insgesamt 66 Säfte, von A wie Acerola-



über H wie Hirtentäschel-, P wie Petersilien- und S wie Spargel- bis hin zu Z wie Zwiebel-saft. Dazu enthält das knapp 100seitige Buch wertvolle Tipps rund um die Herstellung von Gesundheits-Drinks. Denn Hand aufs Herz: Säfte trinken ist ja eines, sie selber herstellen dann doch meist etwas anderes. Der Darstellung der Inhalts- und sekundären Pflanzenstoffe der flüssigen Fitmacher folgt eine «7-Tage-Saftkur», mit der «das Schlankwerden Spass macht». Erfrischende Säfte, leckere leichte Rezepte und Sporttreiben – wer die sieben Tage so «durchsaftet», fühlt sich garantiert leicht und entschlackt.

Wie wär's zum Einstieg mit einem vitaminreichen Halali zur «Hubertusjagd»? Um den Drink dieses Namens herzustellen, benötigen Sie 100 ml Brombeernektar, 50 ml Preiselbeersaft (Vollfrucht), Mineralwasser sowie, nach Belieben, Vanillezucker oder 1 bis 2 Gewürznelken. Die Zubereitung ist simpel: Säfte gut kühlen, mischen und mit Mineralwasser bis 250 ml auffüllen. Je nach Wunsch mit Vanillezucker oder Gewürznelken servieren. In diesem wie in jedem anderen Fall gilt die Faustregel: «Je besser der Rohstoff, umso höher der Gesundheitswert.»

Jochen G. Bielefeld, «Ganz schön saftig! Die besten Gesundheits-Drinks», Reihe GU Ratgeber Gesundheit, Verlag Gräfe und Unzer, München, ISBN 3-7742-4282-8, sFr. 9.80/DM 9.80/ATS 72.-

• CU

Schlafen bei Licht

Babys, die in den ersten zwei Lebensjahren nachts bei Licht schlafen, sind später häufiger kurzsichtig. Schlummern die Kleinkinder im Dunkeln, werden später nur zehn Prozent von ihnen kurzsichtig. Dieser Wert steigert sich immens, wenn Licht ins Spiel kommt, wie Richard Stone von der Universität in Philadelphia im Fachjournal «Nature» berichtet. Brennt ein Nachtlicht, werden später 34 Prozent, bei normalem Raumlicht sogar 55 Prozent kurzsichtig. Die Ursachen sind den Forschern noch nicht klar. Vermutlich ist ein stärkeres Wachstum der Augen bei mehr Reiz von aussen der Grund. (Quelle: Focus 20/99)

Betreuung für Betagte

Der Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land ist eine private, gesamtschweizerische und krankenkassenanerkannte Spitex-Organisation. Der Hausbetreuungsdienst ist dazu da, ältere und pflegebedürftige Menschen so zu unterstützen, dass sie möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Mit 30 Regionalstellen (Standorte siehe Telefonbuch) und mehr als 700 Mitarbeitern werden aber auch folgende Leistungen erbracht: Haushaltarbeiten für jedermann, Betreuung und Pflege von Kranken, Entlastung von Wöchnerinnen und Rekonvaleszenten im Haushalt und Hausbetreuung während der Ferienabwesenheit. Interessierte können sich übers Internet informieren: www.homecare.ch. Die Generaldirektion hat ihren Sitz in CH 3000 Bern, Kramgasse 66, Tel. 031/326 61 61.

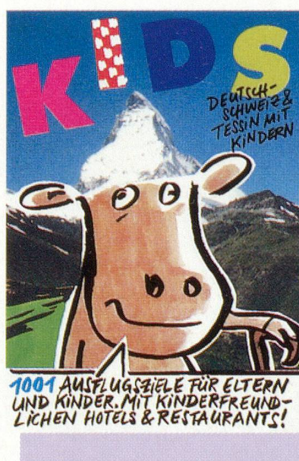
Wieviel Vitamin C?

Über die angemessene Dosierung von Vitamin C schwirren verschiedenste Zahlen herum. Die amerikanische National Academy of Sciences, deren Empfehlungen in aller Welt übernommen werden, überarbeitet derzeit die Dosierungsrichtlinien, die noch aus dem Jahre 1989 stammen. Die Akademie rät jetzt, die tägliche Vitamin C-Menge von 60 auf mindestens

100 Milligramm zu erhöhen. Schwangere, stillende Mütter und vor allem Raucher benötigen 200 Milligramm. Vitamin C ist wasserlöslich und kann vom Körper nicht gespeichert werden. Nicht benötigtes Vitamin C wird mit dem Urin ausgeschieden. Es sollte darauf geachtet werden, das Vitamin möglichst aus frischem Gemüse und Obst aufzunehmen. Besonders reich an Vitamin C sind schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Kiwis, Peperoni, Rosenkohl und Brokkoli. 100 Gramm rote oder gelbe Peperoni enthalten 140 mg, mit der gleichen Menge schwarze Johannisbeeren kommt man auf 175 mg. Die an Vitamin C reichste Frucht ist die Acerolakirsche aus Mittel- und Südamerika, die so sauer ist, dass sie nicht roh gegessen werden kann. Sie ist unter anderem ein Bestandteil der Bio-C-Lutschtabletten von A.Vogel, die ausschliesslich natürliches Vitamin C enthalten. Eine Lutschtablette deckt genau die jetzt neu empfohlene Tagesmenge von 100 Milligramm. Das Vitamin wirkt als Antioxidans, deshalb wird ihm eine Schutzwirkung bei verschiedenen Krankheiten und degenerativen Veränderungen zugesprochen. Ausserdem hilft es, Eisen besser aufzunehmen. Bei Infektionskrankheiten wird oft eine weit höhere Vitamin C-Dosis zur kurzzeitigen Einnahme empfohlen. Bei mehr als 1000 Milligramm pro Tag kann es jedoch zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Magenkrämpfen und Durchfall kommen.

Ausflugsziele für Familien

Am bewährten Konzept des praktischen Reise- und Ausflugsbuches hat sich auch in der dritten Auflage nichts geändert. Erneut sind Journalistinnen und Journalisten, allesamt familien-erprobte Mütter und Väter, durch die Deutschschweiz, das Tessin und die nahen Grenzgebiete Liechtenstein, Vorarlberg, Schwarzwald und Elsass gereist, um für Eltern und ihre Kinder Tipps für erlebnisreiche Kurzreisen und Ausflüge zusammenzustellen: 1001 sachkundige und originelle Ideen in 39 Ausflugsregionen; 39 Wochenend-Tipps für wanderfreudige, kulturinteressierte, tierliebende, abenteu-



KIDS 1999/2000, ein Buch mit über 555 Seiten, kostet Fr. 39.50. Erschienen bei Editions Plus S.à.r.l. In Buchhandlungen oder direkt bei Telefon CH 071/844 04 44, Fax 071/844 04 14.

A.Vogel-Kurs in Dornach

Das Kloster Dornach im Kanton Solothurn ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und zur Besichtigung kultureller und historischer Sehenswürdigkeiten in der Umgebung. Zur Übernachtung werden einfache, gemütliche Klosterzellen angeboten. Wer ausserdem an einem der Sommerkurse teilnehmen möchte, hat jetzt noch die Gelegenheit, sich für ein eintägiges Seminar «Einführung in die Pflanzenheilkunde nach A.Vogel» anzumelden (Samstag, 10. Juli mit Karin Zwicker), an dem 5 Tage-Kurs «Erweckung unserer Heilkräfte» (12. bis 16. Juli mit Rosemarie Weibel) oder an dem Wochenkurs für Senioren «Malen im Klostersgarten» (19. bis 23. Juli, vormittags, mit Friedel Petitjean) teilzunehmen.

Auskünfte zu Terminen, Kosten, Anmeldung: Stiftung Kloster Dornach, Postfach 100 CH 4143 Dornach, Tel. CH 061/701 12 72 Fax 061/701 12 49

Internet: www.klosterdornach.ch

Merken Sie
in Ihrem
Kalender
vor:

21. August 1999. Teufen.
Jubiläums-Fest – 70 Jahre
Gesundheits-Nachrichten