Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 10: Man ist so alt, wie man sich fühlt

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: 09.12.2025

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

BUCHTIPP

VEP und VIP

VEP lautet ein neuer Trendausdruck. Gemeint sind damit die alten, sehr erfahrenen Hasen (*very experienced persons*), die jeden Pfeffer riechen und auch die entlegenste Karotte erschnuppern. Lange Zeit eher verschmäht, werden die VEPs heute auf dem Arbeitsmarkt geradezu als VIPs *(very important persons)* geschätzt. Das hat neben handfesten wirtschaftlichen vor allem auch biologische Gründe: 1. Einen altersbedingten biologischen Abbau des Gehirns gibt es nicht. 2. Ebenso wenig gibt es ein altersbedingtes Nachlassen der Lernfähigkeit. 3. Ältere Menschen benötigen für die Aneignung neuer Lernstoffe mehr Zeit, machen dafür aber weniger Fehler.

Dafür, dass dies auch im höheren Alter so bleibt, gibt es Bücher wie etwa die beiden Taschenbücher «Verflixt, das darf ich nicht vergessen!» von Ursula Oppolzer. Sie enthalten viele anregende Übungen sowie praktische Tipps und Ratschläge gegen Vergesslichkeit im Alltag. Einer dieser Tipps: Wenn Sie Ihre grauen Zellen zu ganz bestimmten Zeiten trainieren, stellt sich Ihr Gehirn automatisch darauf ein, und Sie müssen sich nicht immer wieder neu überwinden. Ein zweiter: Trainieren Sie so oft wie möglich Ihr Vorstellungsvermögen. Wer sich täglich nur schon eine zehnminütige Denksportaufgabe stellt, macht nach einiger Zeit die sehr lohnenswerte Erfahrung, dass ein trainiertes Gedächtnis ein besseres Gedächtnis ist, lernt Neues dazu und erinnert sich leichter an Altes. Wann, wenn nicht jetzt damit beginnen?

«Verflixt, das darf ich nicht vergessen!», Ursula Oppolzer, zwei Taschenbücher (einzeln erhältlich, je Band ca. Fr./DM 24.90, ISBN 3-581-66935-8 und 3-581-66992-7), Humboldt Verlag, München. • *CU*

OEKO PARACELSUS in Bern

Vom 19. bis 22. Oktober findet in der BEA Bern Expo, Halle 120, die «Messe für Natur & Gesundheit OEKO PARACELSUS» statt. Allen, die an den Themen Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude interessiert sind, bietet die Trend-Messe mit der locker-frischen Atmosphäre ein breites Angebot an Waren, Informationen und Vorträgen. Ausserdem: Die traditionelle ANMO Körpertherapie (TCM/Traditionelle Chinesische Medizin-Zentrum Härkingen und Spital Belp) und die SRK-Ausstellung «Vielfalt der Medizin – von Tibet bis Bolivien».

Stevia verboten

Die südamerikanische Süss-Stoff-Pflanze *Stevia rebaudiana*, deren Blätter 15-mal stärker süssen als Zucker, keine Kalorien haben und die Zähne nicht angreifen, ist in der EU verboten worden. Ebenfalls nicht mehr verkauft werden darf, das aus den Stevia-Blättern gewonnene Steviosid-Pulver oder der Stevia Pulverextrakt. Obwohl in Südamerika schon seit Jahrhunderten (in Europa seit Mitte der 80-er Jahre) mit der Pflanze gesüsst wird, in Japan Steviosid bereits rund 40 Prozent der Süssungsmittel ausmacht, und der Süss-Stoff auch in den USA als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden darf, begründete die EU ihr Verbot damit, dass keine ausreichenden toxikologischen Daten vorlägen. In der Schweiz war Steviosid nie zugelassen. Quelle: Ökotest 8/2000

Functional Food

In gepflegtem «Denglisch» bezeichnet dieser Begriff «Lebensmittel mit einem spezifischen Zusatznutzen, der über den ernährungsphysiologischen Nutzen der darin enthaltenen Nährstoffe hinausgeht» – also Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Vitaminen, Mineralsalzen (z.B. Kalzium) oder anderen Stoffen angereichert sind. Die auch *Health Food* oder *Pharmaceuticals* genannten Lebensmittel stellen einen Markt mit grossen Zuwachsraten dar, denn bisher konnten die Firmen mit Heilsver-

sprechen werben. In Zukunft wird es nicht mehr erlaubt sein, bei einem cholesterinarmen und faserreichen Produkt von Vorbeugung gegen Krebs zu sprechen oder einen Zusammenhang zwischen Produkt X, dem dort angereicherten Kalzium und dem altersbedingten Knochenschwund, der Osteoporose, herzustellen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat jetzt die überschwänglichen Anpreisungen gestrichen und genaue Regeln für die zulässige Werbung aufgestellt. Ausserdem stellt es fest: «*Functional Food kann eine bewusste Ernährungsweise im besten Fall sinnvoll ergänzen. Keinesfalls können damit gravierende Ernährungsfehler behoben werden. Eine einseitige Ernährung kann auch mit einem erhöhten Konsum solcher Produkte nicht ausgeglichen werden.*»

Autorinnen gesucht

Der Orlanda Frauenverlag sucht gute Manuskripte zu Gesundheit und Krankheit von Frauen aus ganzheitlicher Sicht. Die Manuskripte können gesandt werden an:
Orlanda Frauenverlag, Lektorat, Grossgörschenstrasse 40, D 10827 Berlin.

Kalte Füsse mit Wacholder verwöhnen

In der kommenden kühlen Jahreszeit hat man wieder mehr unter kalten und klammen Füssen zu leiden. Dann ist ein warmes Fussbad ebenso wohltuend wie eine anschliessende Fussmassage mit einem milden, hundertprozentig natürlichen Pflanzenöl. «Juniperosan» von A. Vogel ist zusammengesetzt aus Wacholder-, Thymian- und Sonnenblumenöl, dazu kommen Auszüge aus Wacholderholz, Wacholderspitzen und Wacholderbeeren, welche die Haut stimulieren und die Durchblutung fördern. Ein paar Tropfen davon im Fussbadewasser und anschliessendes gründliches Einreiben lässt die Füsse bald wieder wohlig und angenehm warm werden. Die belebende und entspannende Wirkung hat sich auch bei überanstrengten und müden Füssen bewährt. Rissige und raue Haut wird wieder geschmeidig und schön.

Baumkalender 2001

Das Internationale Baum Archiv (IBA) in Winterthur gibt einen Kalender mit 13 stimmungsvollen Farbfotos von Verena Eggmann heraus. Format 50 mal 50 Zentimeter, Kalendarium in vier Sprachen. Einzelpreis: Fr. 48.–, Sonderkonditionen für grössere Abnahmemengen und Firmeneindrucke. Infos und Bestelladresse: *Stiftung Int. Baum Archiv, Postfach 16, CH 8410 Winterthur, Tel. 052/ 212 61 00, Fax 052/ 212 61 02.*

«Die Pille»: seit 40 Jahren

Das von dem Chemiker Carl Djerassi und dem Biologen Gregory Pincus erfundene orale Verhütungsmittel für die Frau wurde vor 40 Jahren in den USA als verschreibungs- und apothekenpflichtiges Kontrazeptivum erstmals zugelassen. Deutschland folgte 1961. Die ersten «Antibabypillen» enthielten noch 85 mg Östrogen pro Zyklus, heute sind es nur noch 2,2 Milligramm.

Betrifft: Zöliakie

Anders als in GN 5/2000 angegeben, lautet die Adresse des *Hauptsitzes* der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. folgendermassen:
Filderhauptstr. 61, D 70599 Stuttgart
Tel. 0711/45 45 14, Fax 0711/456 78 17