Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 6: Gesund & köstlich : Beeren, echt stark

Vorwort: Editoral
Autor: Pauli, Andrea

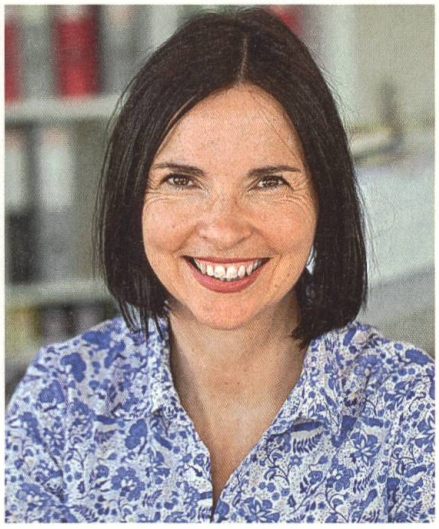
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 20.05.2025

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



Schwindelfrei auf Beerensuche

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In Zeiten von «Superfood» (GN 09/2016) sind Beeren im Trend. Statt auf Kartoffeln setzen Schweizer Unternehmen seit einigen Jahren auf Bio-Wildbeerenanbau. Für die IG Aronia Schweiz bauen 42 Produzenten auf insgesamt 70 Hektar rund 175 500 Pflanzen an. Dieses Jahr wird sich die Aronia-Ernte in der Schweiz im Vergleich zu 2016 auf rund 240 Tonnen verdoppeln (falls der Kälteeinbruch im April nicht zu grossen Schaden anrichtete).
Mag die herbe Kraftbeere auch gerade mächtig «in» sein – ich bleibe ganz altmodisch den beerigen Vorlieben aus Kindertagen treu. Mein Grossvater mütterlicherseits hatte herrliche Johannisbeersträucher im Garten, von denen ich Hände voll Früchte abriss und mir in den Mund stopfte. Und seit ich als Teenager mit der Familie einer Freundin in Dänemark war und dort tagelang Heidelbeeren pflücken und in jedweder Zubereitungsvariante verspeisen durfte, bin ich für die Zuchtvarianten für immer verloren. Wilde oder keine! Was sonst noch vor Vitaminen strotzt, lesen Sie im Beeren-Beitrag von Claudia Rawer (S. 25).
Der Taumel, den ich als Kind beim Karussellfahren grossartig fand, hat mich im vergangenen Jahr (ohne Karussell) mal derart ereilt, dass ich die Schwindel-Ambulanz im Spital aufsuchen durfte. Interessante Untersuchungen durchläuft man da ... Schwindel ist übrigens nach Schmerzen der zweithäufigste Grund, weshalb Menschen zum Arzt gehen. Ingrid Zehnder hat eine Fülle von aufschlussreichen Fakten dazu recherchiert und zeigt hilfreiche Übungen auf (S. 10).
Beim Thema «Pfundige Mitte» (S. 21) seufzen wohl die meisten ab 50 plus wissend auf. Aber: Das Gewicht hängt bei Frauen nach der Menopause vor allem von Ernährung und Bewegungsverhalten ab. Emsige Beerensuche wäre da eine gute Sache, oder?!

Geben Sie gut auf sich acht!
Herzlichst, Ihre

Andrea Pauli

Andrea Pauli
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
info@verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch