Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 12

Inhaltsverzeichnis

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

Inhalt

10 | Mastix

Dezember 2021

10 Mastix – «Tränen» von Chios

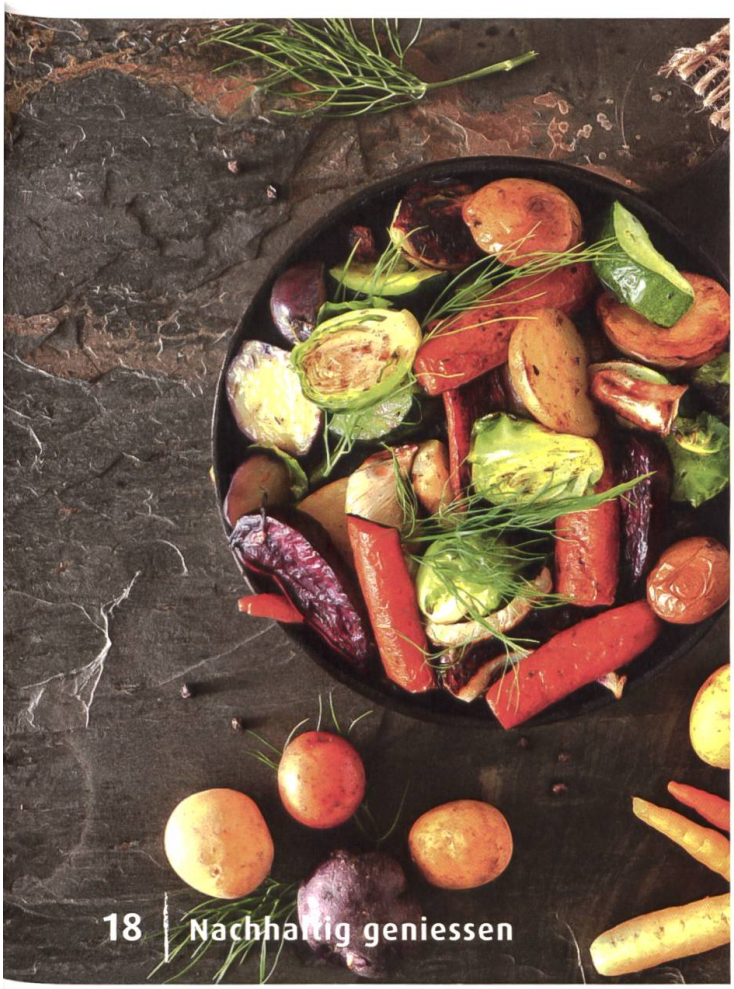
Das Harz der Wilden Pistazie von der griechischen Insel Chios ist seit der Antike als Heil- und Schönheitsmittel geschätzt. Steckt wirklich so viel gesundheitsförderndes Potenzial darin, wie der traditionelle Gebrauch nahelegt? Wir gehen der Sache auf die Spur. — **Naturheilkunde & Medizin**

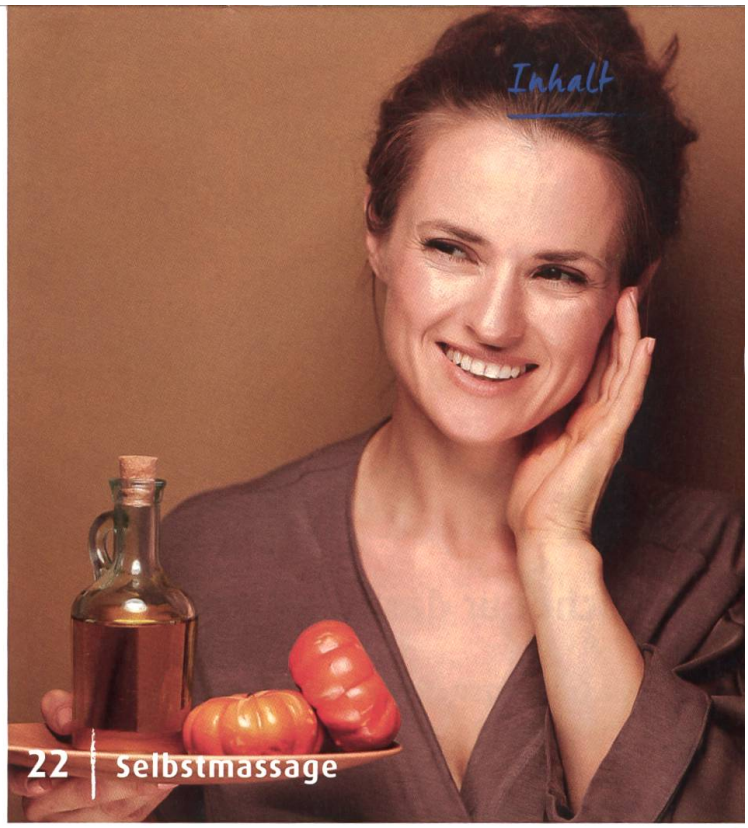
14 Parabene – heikle Stoffe

Als Konservierungsstoff gerne in Kosmetika eingesetzt, sind die chemischen Verbindungen in Verruf geraten. Doch was steckt in den Produkten, die nun als parabenfrei beworben werden? Was man über Parabene wissen muss und wie sie auf den Organismus wirken. — **Körper & Seele**

Rubriken

6 Fakten & Tipps
6 Buchtipp
32 Leserforum
37 Vorschau/Impressum
38 Konsum & Lebensstil
39 A.Vogel spezial





Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Nachhaltig geniessen
Wie man die Menschheit in Zukunft satt bekommt und zugleich gesund erhält, ist eine der grossen Fragen unserer Zeit. — **Ernährung & Genuss**

22 Massage? Gönn' ich mir!
Unter Einbeziehung ayurvedischer Prinzipien kann man sich und seinem Körper etwas wirklich Gutes tun: Schenken Sie sich eine Selbstmassage. Wir geben Tipps. — **Lebensfreude & Wellness**

26 Kinesiotapes
Die elastischen Baumwollbänder haben sich zur Unterstützung von Heilungsprozessen etabliert. Bringen Sie wirklich was? — **Körper & Seele**

30 Tipptopp zum Kunden
Ehe ein Heilmittel beim Konsumenten seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann, sind mit Verpackung und Logistik wichtige Prozesse zu managen. — **Inside A.Vogel**

Nicht nur das Auge isst mit

Die Festtagszeit steht vor der Tür, und für viele gehört ein Festessen dazu. Studien über den Zusammenhang von Essen und sozialem Umfeld zeigen, dass wir uns in Gesellschaft anders verhalten als gewöhnlich. Der Tübinger Mediziner Prof. Dr. Manfred Hallschmid erklärte am Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, dass wir umso üppiger essen, je mehr Menschen mit uns am Tisch sitzen. Aber auch das Geschlecht kann einen Einfluss haben: Sind Frauen anwesend, essen Männer deutlich grössere Portionen. Sitzen Männer mit Fremden zusammen, essen sie wiederum weniger.

Allein schon bestimmte Erwartungen an ein Nahrungsmittel können die Stoffwechselvorgänge beeinflussen, wie Prof. Dr. Soyoung Park von der Charité in Berlin am Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft berichtete. Teilte man Probanden mit, dass sie ein fett- und kalorienreiches Getränk (Milkshake) zu sich nehmen würden, erhöhte sich anschliessend das appetitanregende Hormon Ghrelin stärker als bei Personen, denen man das nicht mitgeteilt hatte – obwohl beide Gruppen das gleiche Getränk erhalten hatten.

Also aufgepasst: Solche erlernten Verhaltensmuster können dazu führen, dass wir bisweilen mehr essen als uns guttut.

„Wer die Augen für die Natur offen hält, besitzt in ihr immer einen Freund, der ihn nicht betrübt."

Alfred Vogel

Buchtipp

Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen: 70 000 bis 100 000 künstliche Stoffe in Lebensmitteln sind bekannt; jährlich kommen 10 000 Substanzen neu dazu. Gesund kann das nicht sein. Ernährungsexpertin Dr. Andrea Flemmer hält darum ein ganz klares Plädoyer für Biolebensmittel. Das Buch klärt über die grossen Zusammenhänge (von «A» wie artgerechter Tierhaltung bis «T» wie Transport) auf.

Ein guter Leitfaden für Konsumenten ist das Kapitel «Biolebensmittel eindeutig erkennen», besonders wenn es um Ware aus dem Ausland geht, aus dem Supermarkt oder eben aus dem Naturkostladen. Und muss «Bio» immer teuer sein? Dr. Flemmer zeigt unter anderem auf, weshalb konventionelle Produkte so billig sind – da weiss man dann, weshalb «Bio» mehr fürs Geld bietet. Vielleicht muss es ja nicht immer «Bio» sein – das Buch macht aber deutlich, wann der Verzehr entsprechender Lebensmittel wirklich wichtig ist.

«Bio Lebensmittel» von Dr. Andrea Flemmer, Humboldt Verlag, 2021, Softcover, 184 S.
ISBN: 978-3-8426-3027-7
Preis: siehe Bestellkarte

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80