

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 9: **Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?**

PDF erstellt am: **23.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

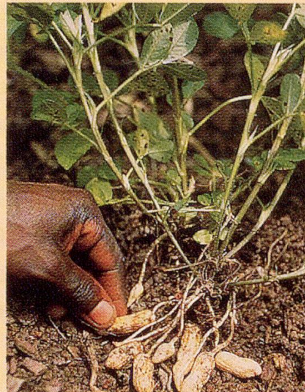
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Erdnüsse

Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Bohnen. Die Erdnusspflanze wird bis zu 70 cm gross und gehört zu den Leguminosen (Hülsenfrüchte), der botanischen Familie der Schmetterlingsblütler. *Arachis hypogaea* L. stammt ursprünglich aus Brasilien oder Peru. Spanische Konquistadoren brachten die Pflanze nach Europa, von wo sie via den Handel mit den afrikanischen Sklaven in die USA gelangte. Lange Zeit galten die Erdnüsse als Tierfutter oder als Nahrung für Arme. Erst um etwa 1900 entdeckte man ihren Nutzen. Heute werden jährlich in Indien und China – den Hauptanbaugebieten der Erdnüsse – je acht Millionen und in den USA etwa zwei Millionen Tonnen «Peanuts» produziert.

Die dem Erbsenstrauch ähnelnde Erdnusspflanze hat ihren Namen nicht zufällig. Nach der Befruchtung kehren sich die Fruchtsiele nach unten, und die an der



Spitze sitzenden Früchte werden in den Boden gebohrt. Die Ernte, die in den USA von Ende August bis Ende November dauert, erfolgt in zwei Schritten: Zuerst werden die Pflanzen aus dem Erdboden gehoben

und während zwei bis drei Tagen getrocknet, anschliessend werden sie mit einer Erntemaschine aufgenommen, gereinigt und weiterverarbeitet.

Erdnüsse enthalten etwa 50 Prozent Fett, 25 Prozent Eiweiss sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und die Vitamine A, E sowie des B-Komplexes und sind sehr energiereich. Als Spei-

seöl sowie – in den USA – in Form von Erdnussbutter und nicht zuletzt als nicht endenwollender, am besten salzloser Knabberspass werden die «Peanuts» vielerorts geschätzt. Ihr Anteil an ungesättigten, essentiellen Fettsäuren macht sie auch für Personen mit hohem Blutdruck und Diabetes empfehlenswert.

• CU

Gut zu wissen:

KURSE, SEMINARE, TAGUNGEN:

7./8.9. Füssen (D): Alpenblüten, Seminar mit C. Haslebner, *Info: Bayerische Gesellschaft für Ganzheitl. Medizin, Tel. D. 8362/92 11 97*

14./15. 9. Zürich: Ernährung für Körper, Seele und Geist, *Info: Anubis, Tel. CH 01/241 57 00*

27. – 29.9. Bern: Original Bach-Blüten-therapie (Wochenendkurs), *Info: J. und C.U. Vogel, Tel. CH 071/888 56 86*

5./6.10. Zürich: Stress in Vitalität umwandeln, *Informationen: Anubis, Tel. CH 01/241 57 00*

FERIEN:

21.9. – 28.9. Appenzellerland (Gais): Fasten-Wander-Woche, *Info: Alice Moser c/o Institut IPM, Tel. CH 032/22 13 15*

TEEREZEPT

Schlaftee

40 g Melissenblätter
30 g Baldrianwurzeln
15 g Hopfenzapfen

2 TL der Teemischung mit 250 ml lauwar-
mem Wasser übergiessen und nach fünf
Stunden abseihen. Zur Beruhigung und Ent-
spannung zweimal täglich eine Tasse trinken
sowie eine halbe Stunde vor dem Zubettge-
hen nochmals eine Tasse, mit Honig gesüsst.
Der Tee eignet sich sowohl für Erwachsene
als auch für Kinder.

Etwas Ruhe verdient

Mädchen auf den Philippinen

