

# Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 10: **Heilkräuter aus dem eigenen Garten**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.



## Keine Angst vor Vitaminen

Über Vitamine zerbrechen sich viele Wissenschaftler und Ernährungsexperten seit Jahrzehnten den Kopf, insbesondere was die Wirksamkeit in bezug auf die Prävention von Krankheiten betrifft. In diesem Jahr haben sich auch große deutsche Magazine wie «Stern» und «Focus» dem Thema Vitamine zugewandt - und nicht unwesentlich zur Verunsicherung bezüglich der Einnahme von Vitaminpräparaten beigetragen. Die aufgeworfene Frage kreist darum, ob künstlich hergestellte Vitaminpräparate eher nützen oder doch in gewisser Hinsicht sogar schädlich sind, vor allem was die Vitamine E und Betacaroten angeht. Dies kann uns jedoch getrost kaltlassen, wenn wir über eine naturbe-

lassene Vollwertkost genügend Vitamine aufnehmen. Auch Bevölkerungsgruppen, die einen erhöhten Vitaminbedarf aufweisen, wie zum Beispiel Schwangere, (Hochleistungs-) Sportler oder Raucher, brauchen sich nicht vorschnell ins Bockshorn jagen zu lassen, wenn sie auf natürliche Vitaminpräparate zurückgreifen, wie sie unter anderem von A.Vogel hergestellt werden. Die Multivitamin-Kapseln von A.Vogel enthalten ebenso natürliche Inhaltsstoffe wie die Bio-C-Lutschtabletten (aus reinen Fruchtextrakten mit einem natürlichen Gehalt an Vitamin C). Das Provitamin-A-reiche Biocarottin aus dem Hause Vogel ist ein reines Konzentrat aus biologisch angebauten Karotten, das Vitamin-B-haltige Biorandin von A.Vogel besteht aus biologisch angebauten Randen (rote Bete).

### BUCHTIP



## Unsere Umwelt: klipp und klar

Umweltgerechtes Verhalten wird heute von jedem Bürger erwartet. Schlagworte wie «Treibhauseffekt», «Luftreinhaltung», «gesundes und ungesundes Ozon», «Pestizide», «CO<sub>2</sub>-Ausstoß», «Bioenergie» u.a. überfluten die Medien und verunsichern die Leser. Das «Humboldt-Umwelt-Lexikon» besteht aus zwei Teilen. In der Einleitung führt Professor Dr. Berndt Heydemann die Leser in die komplexen Zusammenhänge der Ökologie und deren heutigen Problematik ein. Er erklärt in leicht verständlicher Sprache die Grundlagen der Wechselbeziehungen der Lebewesen zu ihrer

Umwelt (= Ökologie). Im zweiten Teil finden Sie mehr als 2800 alphabetisch geordnete Stichwörter mit Bedeutungsangaben, 16 Farbtafeln und zahlreiche Abbildungen. «Humboldt-Umwelt-Lexikon»; Meyers Lexikonredaktion, Professor Dr. Klaus Wegmann und Prof. Dr. Berndt Heydemann; Humboldt-Taschenbuchverlag Jacobi KG, München, 1990; 360 Seiten; DM 22,80; SFr. 22.80.



## Umweltschutz zu Hause

Wie schaut es mit Ihrem augenblicklichen Umweltverhalten aus? Wissen Sie, wie Sie in Ihrem Haushalt und im Garten Umweltbelastungen vermeiden können? Oder vielleicht möchten Sie erfahren, wie man Umweltgiften und radioaktiven Belastungen am besten entgehen kann. Liegt Ihnen etwas daran, daß die Erde bewohnbar bleibt, wissen Sie aber nicht, was und wie auch Sie dazu beitragen können, dann leistet Ihnen das folgende Buch bestimmte große Hilfe.

«Umweltschutz - jeder muß was tun!» von Gerhard Leibold; Humboldt-Taschenbuchverlag Jacobi KG, München, 1990; 192 Seiten; DM 11,80; SFr. 11.80.



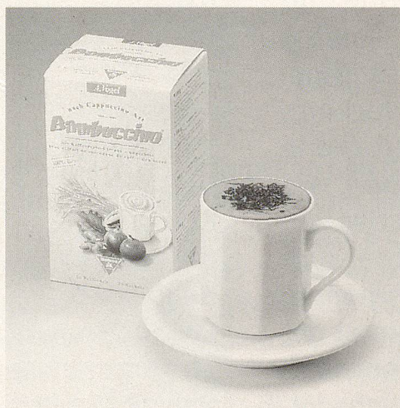
## Bambu's kleiner Bruder: Bambuccino

Die Bambufamilie wächst, die Nachfrage nach löslichem Kaffee ist nicht mehr aufzuhalten. Doch so manchem bereiten die schwarzen Bohnen auch schlaflose Nächte mit Herzflattern oder nervösen Magenverstimmungen. Als Alternative bietet sich A. Vogels koffeinfreier Kaffee-Ersatz namens Bambu an, aus dem jetzt die Neukreation Bambuccino entstanden ist.

Bambuccino entspricht in der Zubereitung und dem Anschein nach einem Cappuccino-Fertigetränk: Milchkaffee mit luftigem Schäumchen. Er unterscheidet sich von jenem lediglich in seiner Zusammensetzung und schmeckt interessanter. Anstatt Kaffeebohnen enthält Bambuccino nebst Magermilchpulver, ungehärtetem Pflanzenfett und Meersalz die Bambumischung aus Zichorien, Feigen, Weizen, gemälzter Gerste und Eicheln. Das Magermilchpulver stammt aus anerkannten Biobetrieben, auf Konservierungsmittel und Stabilisatoren wird gänzlich verzichtet. Damit die Haltbarkeit trotzdem gewährleistet ist, wird die neue Getränkemischung in Einzelbeuteln angeboten.

Achten Sie bei der Zubereitung besonders auf die Wassertemperatur. Zu heißes (siedendes) Wasser kann nämlich die Schaumbildung unterdrücken und den Genuß schmälern.

Am 9. Weltkongreß der Internationalen Kommission für Suchtpräventionen in Hamburg (14.-18.8.1994) wurden während der ganzen Kongreßtage weder koffein- noch alkoholhaltige Getränke **a u s g e -**schenkt. Für alle Teilnehmer wurde während der ganzen Tage **e x k l u s i v** «Bambu» zur Verfügung gestellt.



## Was ist eigentlich... die Feldenkrais-Methode?

Der Kernphysiker Dr. Moshé Feldenkrais hat eine Form der Körperarbeit entwickelt, bei der die körperliche Beweglichkeit zusammen mit der geistigen gesteigert werden soll. Der Kerngedanke der Methode beruht auf der bewußten Wahrnehmung von Bewegungsabläufen, in der Feldenkrais den Schlüssel zu Veränderung sah. Veränderung wiederum würde erst Heilung ermöglichen. Feldenkrais' Interesse galt der Erforschung der Zusammenhänge zwischen Bewegung und ihrer Steuerung durch das Zentralnervensystem. Er erkannte, daß der Mensch nicht nur im seelischen Bereich bestimmte Verhaltensmuster annimmt, die sein Leben lang als Automatismen (verselbständigte Handlungen) ablaufen, sondern auch im körperlichen Bereich. Wenn wir uns nun aber bewußt werden, wie wir gehen, sitzen, liegen, stehen usw., dann sind wir in der Lage, unser Bewegungsrepertoire zu verändern und zu erweitern.

In der Praxis gestaltet sich die Feldenkrais-Methode folgendermaßen: In der Gruppenarbeit, unter dem Motto «Bewußtheit durch Bewegung», versucht man mit Hilfe eines Übungsleiters seine Bewegungsabläufe zu beobachten, eingespielte Bewegungen aufzubrechen und herauszufinden, welche Bewegungen am leichtesten auszuführen sind. In den Einzelstunden geht es um «Funktionale Integration», das heißt, man wird sanft bewegt und kann auf passive Weise von eingefahrenen Bewegungsmustern befreit werden. Auch bei Spastikern, halbseitig Gelähmten, Bandscheibengeschädigten, bei Kinderlähmung und multipler Sklerose erzielt diese Methode zur Verbesserung des Körpergefühls erstaunlich große Erfolge.