Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 51 (1994)

Heft: 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

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

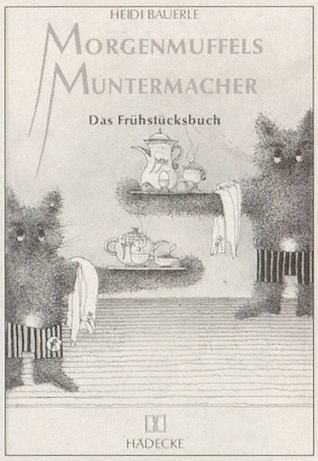
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

BUCHTIP

Frühstücks-Ideen für die ganze Familie



Vom türkischen Mokka bis zum Muntermacher aus frischen Säften, von der resteverwertenden Frühstückspfanne bis zum aufwendigen Austern-Gericht, vom Melonengelee bis zum Sojasprossen-Toast präsentiert der kleine Band sechzig internationale Frühstücksrezepte, die sich für ein gemütliches Frühstück en famille oder einen festlichen Brunch eignen. Dabei handelt es sich nicht nur um ein Kochbuch, sondern auch um ein vergnügliches Lesebuch. Die Mitglieder einer weitverzweigten Katzenfamilie namens Morgenmuffel inspirieren sich gegenseitig in Briefen und Gedichten, mit lustigen Sprüchen und witzigen Zeichnungen zu immer neuen gedanklichen und kulinarischen Experimenten.
Während die englische Kusine Maggie Morningmuffle nach dem Aufstehen auf ihren Big Mac nach Art des Hauses schwört, mutet Schwager Marcel, der gern am Frühstückstisch liest, seinem Magen schon morgens Matjesfilets mit grüner Sauce zu. So hat die humorvolle Autorin Heidi Bauerle für jeden Frühstücks-Typ den richtigen Tip. Selbst notorische Frühstücksmuffel bekommen angesichts der lukullischen Rezepte und der anregenden Texte Appetit.
«Morgenmuffels Muntermacher», das Frühstücksbuch von Heidi Bauerle; 95 Seiten; 85 Zeichnungen; Walter Hädecke Verlag; Weil der Stadt 1994; Fr. 19.80; DM 19.80; öS 155.–.

Energiesparen: Jeder Topf braucht einen Deckel

Allein in Deutschland erwerben die Bürger jährlich 9 Millionen Kochtöpfe. Damit entscheiden sie über ein gewaltiges Energiepotential. Kochen und Backen machen ungefähr ein Achtel des Strombedarfs in einem Durchschnittshaushalt aus. Der größte Teil geht aufs Konto des Herdes, und damit trägt das Material der Töpfe entscheidend zum Energiesparen bei. Zum Beispiel erwärmt sich Edelstahl schneller und hält Energie besser als emailliertes Eisen. Wenn der Koch / die Köchin darauf achten, nur Töpfe mit gut schließendem Deckel zu verwenden, können sie die Wärmeenergie noch besser ausnutzen. Denn beim Kochen ohne Deckel geht bis zu viermal mehr Energie verloren als mit Deckel.

Nelkenöl hilft bei Kopfweh

Neurologen des Münchner Krankenhauses Harlaching empfehlen bei Kopfschmerzen das ätherische Öl der Gewürznelke. Es kann sogar bei heftigen Migräneattacken helfen. Reiben Sie mit dem Finger wenige Tropfen an die Schläfe – nie aber an die Schleimhäute der Augen und Nase. Die Mediziner führen dies auf die schmerzstillende Wirkung von Eugenol zurück. Bisher kannte man die natürliche Heilwirkung der Gewürznelke meist nur zur Linderung von Zahnbeschwerden oder Entzündungen der Mundschleimhäute.

Grüner Tee ist sehr gesund

Jetzt ist wieder «tea-time» angesagt, selbst bei denjenigen, die in der warmen Jahreszeit dem Tee wenig abgewinnen können. Für die Anhänger des grünen Tees dagegen ist immer Saison – aus gesundheitlichen Gründen.

Grüner Tee kommt ursprünglich aus China. Die grüne Farbe verdanken die Blätter, die vom gleichen Strauch stammen wie der schwarze Tee, einer Verarbeitung mit heißem Dampf. Die Japaner lieben den grünen Tee besonders, und dementsprechend hoch ist die

Teepflücker in China.

Zahl der Forschungsarbeiten, die sie über ihr Lieblingsgetränk verfaßt haben. Sie betrachten den für unseren Gaumen vielleicht gewöhnungsbedürftigen, weil leicht bitteren Tee als regelrechtes Heilmittel.

Weit über 100 verschiedene Wirkstoffe haben japanische Forscher in den Blättern der Teestaude nachgewiesen, so zum Beispiel die Vitamine A, B1, B2, C und E sowie Kalzium und Zink. Letzteres ist eines der wichtigsten Spurenelemente während der Schwangerschaft. Was Karies bei Kindern betrifft, so genüge, nach Prof. Onishi von der Universität Tokio, nur eine Tasse am Tag, um die Zahl der Kariesfälle um die Hälfte zu reduzieren. Selbst krebshemmende Wirkung wird dem Tee nachgesagt, indem er Substanzen enthalten soll, die die Mutation von gesunden Körperzellen zu Krebszellen verhindere. Außerdem vermag der anregende Grüne vor Gehirnschlag, Herz- und Alterskrankheiten, zu schützen, ebenso wie vor Blasen-, Nieren- und Gallensteinen. Arteriosklerose, Rheuma, Bluthochdruck und Kreislaufbeschwerden soll er auch noch günstig beeinflussen.

Ein gestrichener Löffel Grüntee reicht für eine Tasse. Man läßt ihn drei Minuten ziehen.

Was ist eigentlich... ein Aderlaß?

Die mittelalterliche Heilmethode feiert ihr Comeback. Und das zu Recht – in der Form, wie der Aderlaß heute betrieben wird. Die Sache an sich ist ganz einfach: jede Blutentnahme beim Arzt oder Blutspende ist ein Aderlaß, aber auch Nasenbluten und die Monatsblutung.
Dieses alte Verfahren, in dem die Ärzte früher ein Allheilmittel sahen, findet Anwendung bei einer ganzen Reihe von Krankheiten: bei Bluthochdruck und Stoffwechselleiden wie Rheuma und Gicht, bei Haut- und Infektionskrankheiten, Allergien und Asthma.

Das «abgezapfte» Blut wird durch Gewebsflüssigkeit ersetzt, wodurch das Blut dünnflüssiger wird und verkalkte Engpässe (Gefahr von Blutgerinnseln) wieder leichter passierbar werden. Manchem Patienten mit Bluthochdruck sieht man die Blutfülle regelrecht an: das Gesicht ist hochrot, Schweiß steht auf der Stirn, er ist übergewichtig und kurzatmig. Ein Aderlaß wird in diesen Fällen nicht nur als höchst wohltuend empfunden, er beugt auch einem Schlaganfall vor und entlastet Herz und Kreislauf.

Von Ludwig XIII, dem Vorgänger des Sonnenkönigs, ist beispielsweise bekannt, daß ihm die Ärzte in einem Jahr 47mal Blut abgenommen haben. Kein Wunder, daß die Methode bei solchen Exzessen in Verruf kam, wenn die Patienten bis zur totalen, d.h. tödlichen Erschöpfung zur Ader gelassen wurden.