Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 4: **Chinesische Medizin um Aufwind**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BUCHTIP

Blick über den Tellerrand nach China

Der chinesiche Meisterkoch Liu Zihua und der deutsche Chinaexperte Uli Franz haben sich ins Reich der Mitte begeben, um die Lust am Kochen mit der Lust am Reisen zu verbinden. Das Ergebnis ist ein einmalig schöner Bildband, der nicht nur Rezepte für 190 verschiedene chinesische Gerichte, von fritierten Yamswurzelkuchen bis zu gefüllten Lotoswurzeln, bietet, sondern gleichzeitig Einblicke in Kultur und Geschichte, Tischsitten, Waren- und Materialkunde, Teekultur, Schneidetechniken und Geographie mitliefert. Da erfährt man zum Beispiel Interessantes über den Reiswein aus Shaoxing, den Mädchen als Aussteuer mit in die Ehe brachten, oder Nützliches über den Einkauf im Asien-Laden, Wissenswertes über Tofu und die vegetarische Küche oder Verblüffendes über den Speisezettel des letzten Kaisers – ein großartiges Mosaik, das den Leser in Kürze in Bann schlägt. Die Rezepte sind «ohne große Vorkenntnisse leicht zu Hause nachzukochen», wie die Autoren versichern. Sie entführen den Entdeckungsfreudigen in die vier berühmtesten Regionalküchen des Landes: in die kaiserliche und Pekinger Küche, die Küche von Shanghai und am großen Kanal, die Kanton-Küche und die scharfe Szetschuan-Küche. Chinas Kochkunst hatte genug Zeit, Raffinesse im Geschmack und höchste Ansprüche an eine gesunde Ernährung zu entwickeln: sie gilt als älteste der Welt – höchste Zeit, sich mit dieser 4000 Jahre alten Küche bekanntzumachen!

«Die echte chinesische Küche», von Liu Zihua und Uli Franz, 280 S., mit vielen erstklassigen Farbfotos. Erschienen bei Gräfe und Unzer, 2. Auflage, München 1994, DM 88.–, sFr. 83.–.

Holzwürmern auf der Spur

Sind alte Truhen und Schränke vom Holzwurm befallen, ist guter Rat oft teuer. Chemische Holzschutzmittel soll und will man nicht verwenden, die im Prinzip unschädliche Heißluftbehandlung ist aufwendig und auch nicht gerade billig. Probieren Sie's doch mal mit trockenen Eicheln, die Sie in das befallene Möbelstück legen. Holzwürmer gehen gern den Weg des geringsten Widerstandes und ziehen Eicheln dem härteren Holz vor. Sind die Eicheln durchlöchert, haben Sie den Beweis, daß die Holzwürmer umgezogen sind. Natürlich müssen die Eicheln samt den Schädlingen entfernt werden. Wiederholen Sie die Prozedur, bis Sie keine «Untermieter» mehr finden.

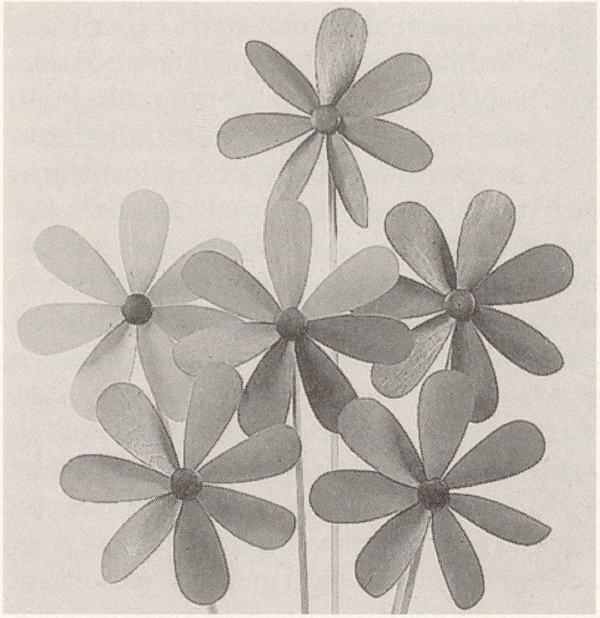
Frisches Grünzeug schützt vor Bronchitis

Das «British Medical Journal» berichtet über die Auswertung mehrerer Untersuchungen zum Thema Lungengesundheit und Ernährungsgewohnheiten. Dabei stellte sich heraus, daß derjenige, der regelmäßig frisches Obst und Gemüse verzehrt, besser vor Bronchitis und anderen Lungenkrankheiten geschützt ist als derjenige, der auf auf solche Nahrungsmittel verzichtet. Dies gilt unabhängig von Rauchgewohnheiten und anderen Faktoren, denen eine Bedeutung für die Entstehung chronischer Lungenkrankheiten beigemessen wird. Verantwortlich für den Schutzeffekt ist das abwehrstärkende Vitamin C.

Aus gutem Holz geschnitzt

Marionetten, Handpuppen und Fingerpuppen mit dem dazugehörenden Kasperlitheater sind Spielzeuge, die die Phantasie anregen und einen Riesenspaß machen. Wenn alles aus solidem Holz gezimmert ist, brauchen Kinder und Eltern keine Angst zu haben, daß der böse Räuber zu Bruch geht, wenn er vom Kasperli aus gerechtem Zorn zu Boden geschleudert wird.

Die drei Brüder Thomi, Stefan und Daniel Guldimann haben sich zusammengetan, um sowohl Privatkunden als auch Kindergärten künstlerisch und pädagogisch wertvolles Spielzeug aus Holz und Bilderbücher anzubieten. Der eine ist Fachmann für Holzspielwaren, der andere Lehrer und diplomierter Heilpädagoge, der jüngste ist Buchhändler. So ergänzen sich die drei perfekt und, um den regionalen Rahmen zu sprengen, bieten sie die Kollektion auch im Versand an.

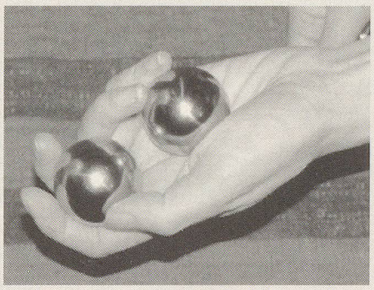


Vom Puppenhaus mit allen Einrichtungsgegenständen bis zur Biegepuppe, vom Bauernhof bis zum Güllefaß, Heuwender und Miststreuer, vom stabilen Leiterwagen bis zu farbigen Windrädern als Schmuck für Garten, Balkon oder Blumenbank ist alles aus Holz. Vieles ist exklusiv bei «Thomi's Spielzeugkeller» zu haben, und vieles ist hergestellt in Behinderten- oder Sozialwerkstätten, Heimen und Eingliederungsanstalten. Kostenloser Versandkatalog mit Farbbildern zu beziehen bei: *Thomi's Spielzeugkeller, CH-4564 Obergerlafingen.*

Was sind eigentlich... «magische Bälle»?

Die chinesischen Gesundheitskugeln, auch Qigong-Kugeln oder «magische Bälle» genannt, haben rein gar nichts mit Magie zu tun. Ursprünglich zwei große Walnüsse, seit dem 12. Jahrhundert Kugeln aus Jade, Marmor, Metall oder schwerem Holz, heute meist als Stahlkugeln im Handel, sind sie ein ganz praktischer Bestandteil der chinesischen Gesundheitspflege.

Die beiden gleich großen, zwischen 250 und 500 g schweren Kugeln läßt man kontaktlos (bei einiger Übung mit ein bis zwei Fingerbreit Abstand) mal in der linken, mal in der rechten Hand, mal im, mal gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Wozu ist das gut?



Diese Übung fördert die Geschmeidigkeit der Finger, die Durchblutung und Druckkraft der Hand, kräftigt die Unterarmmuskeln und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Rechtshänder können auf diese Weise die linke Hand trainieren und die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Wohltuend-entspannend wirkt auch eine Massage der Fußsohlen mit den Kugeln, was die Beine erfrischt und belebt. Die «magischen Bälle» werden heute auch therapeutisch eingesetzt: bei zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, rheumatischen Beschwerden, Schulter-Arm-Syndrom.