

Editorial

Autor(en): **Schindler, Ingrid**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 3: **Von Wasserzwerge und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR	4
THEMA DES MONATS	
Algen: Alleskönner und Allheilmittel	6
ERNÄHRUNG	
Joghurt	11
MAGENERKRANKUNGEN	
Ursachen und Behandlungsformen	14
AUF DEM SPEISEPLAN	
Meerrettich	19
MOLKE	
Ein altes Heilmittel	20
DIE PRAKTISCHE SEITE	22
BILD DES MONATS	23
FRAUENHEILKUNDE	
Menstruationsprobleme	24
EXOTISCHE HEILPFLANZEN	
III	
Avocado, Guave und Papaya	26
INTERVIEW	
Trennkost-Expertin Ursula Summ	28
SPORTSERIE IX	
Extremsport	30
LESERFORUM	32
HOTEL HOF WEISSBAD	
Gewinner des Bioforce-Wettbewerbs	35
BLICK IN DIE SCHWEIZ	36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Alltagsszenarien. • Ihr Chef hat Ihnen wieder einmal einen Brocken vorgeworfen, an dem Sie lange kauen. • Ihr Partner, Ihre Partnerin verlangt von Ihnen, dass Sie vieles schlucken. • Die schlechten Noten Ihrer Tochter liegen Ihnen mehr und mehr auf dem Magen. • Die Kollegin schmeisst Ihnen regelmässig Dinge an den Kopf, die Sie nur schwer verdauen. • Und schlussendlich stossen Ihnen die ständigen Sticheleien der Nachbarin sauer auf.

Die Rede ist diesmal nicht von Stress, Burnout-Syndrom oder Lebensängsten, sondern vom Magen, dem Organ, das alles schlucken muss: Beziehungs-«Müll» und Alltagsfrust, Wut, Ärger, Angst und unterdrückte Tränen, ungesunde Nahrungsmittel, Süsses, Nikotin und Kaffee, die uns «sauer» machen. Das dumpfe Drücken in der Magengrube wird wie kaum ein anderes Unbehagen verdrängt, geduldet oder auf recht trinklustige Weise «kuriert». Kräuterschnäpse und -liköre für Magen und Verdauung haben Hochkonjunktur, und der gute, alte «Klosterfrau Melisengeist» ist (in Deutschland) immer noch Nummer Eins unter den freiverkäuflichen Medikamenten. Wohl nicht zuletzt, weil der hochprozentige (!) Geist der Melisse den Magen beruhigt und Ärger im Nu vertreibt, wie es Volkes Seele wissen will.

Zwischen Kamillentee und hochprozentigem Magenbitter ist die Palette der Magenmittel allerdings sehr breit. Die Natur scheint gewusst zu haben, wie sensibel der Magen auf verdorbene Speisen, rohe Töne und rauhe Winde, die uns schütteln, reagiert, denn die Vielfalt der Heilpflanzen ist immens. Kamillentee ist im übrigen immer noch eines der wirksamsten Hausmittel bei Magenschmerzen, sofern die Dosierung stimmt. Leider wird die Kamille oft falsch angewendet. Schwach dosiert und hellgelb wirkt sie Wunder, hoch dosiert und goldgelb ist der Tee zu stark und sogar brechreizfördernd. Für Kinder reichen schon zwei bis drei Blüten pro Tasse. Mehr darüber, was man tun und lassen sollte, damit Ihnen nichts und niemand den Appetit verdirbt, lesen Sie in diesem Thema des Monats.

Herzlichst, Ihre

Yvrid Schindler

