

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 2: **Aufs Korn genommen : Reis**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

### **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

<b>DER NATUR</b>	
<b>AUF DER SPUR</b> .....	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Rund um den Reis .....	6
<b>VITAMINE</b>	
Mangel im Alter .....	11
<b>PROSTATABESCHWERDEN</b>	
Hilft asiatische Kost? .....	14
<b>A. VOGEL ÜBER PROSTATATA</b>	
Frühzeitig handeln .....	16
<b>ERKÄLTUNGEN</b>	
Test Immunsystem .....	18
<b>BUCHTIP EXTRA</b>	
Neue Ernährungs- und Kochbücher .....	20
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b> .....	22
<b>BILD DES MONATS</b> .....	23
<b>SUCHT</b>	
Schluss mit Nikotin .....	24
<b>AKUPUNKTUR</b>	
Wie sie Suchttherapien unterstützt .....	26
<b>DER KLEINE TIERARZT</b>	
Praktischer Ratgeber für Hunde und Katzen .....	28
<b>BINDEGEWEBSSCHWÄCHE</b>	
Enddarm-Probleme .....	30
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Topinambur .....	32
<b>LESERFORUM</b> .....	33
<b>BLICK IN DIE WELT</b> .....	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Februar drehen sich die «Gesundheits-Nachrichten» hauptsächlich um das Thema Ernährung. Ingrid Zehnder geht der Frage nach, was es mit dem wichtigen Grundnahrungsmittel Reis so alles auf sich hat. Von Vollkorn-, Langkorn-, Rundkorn-, Natur-, Parboiled bis Gentechreis erfahren Sie vieles Wissenswerte und Nützliche über das Korn, von dem jährlich mehr als eine halbe Milliarde Tonnen produziert wird.

Dr. med. Wolfgang Fasnacht, der seit Jahren die GN durch hochaktuelle medizinische Hintergrundberichte bereichert, hat sich in dieser Ausgabe gleich mit zwei Spezialthemen über Ernährung befasst: Zum einen weist er darauf hin, warum und wie leicht Vitaminmangelzustände im Alter entstehen können und was man dagegen tun sollte. Zum anderen schlägt er einen ungewöhnlichen, aber wirksamen und genussreichen Weg vor, mit dem man dem klassischen Männerleiden Nr. Eins, der Prostatavergrößerung, zuvorkommen kann: mit gesunder, vitaminreicher Küche aus Fernost. Alfred Vogel hat sich mit diesem Thema schon früh befasst. Was er sich auf seinen Reisen zur Prostataprophylaxe gedacht und für die Gesunderhaltung des Mannes entdeckt hat, lesen Sie in seinem Bericht über die Sabalpalme. Clemens Umbrichts Vorstellung von neuen Büchern über Essen und Gesundheit bildet schliesslich das Schlusslicht des Ernährungs-Kleeblatts.

Ich selbst habe mich in dieser Ausgabe mit einem Thema auseinandergesetzt, das altbekannt, aber immer noch aktuell ist: dem Rauchen. Im letzten Jahr bin ich auf ein kleines Büchlein gestossen, das einen sehr vernünftigen Ansatz zum Aufhören bietet. Diesen möchte ich den Rauchern unter Ihnen nicht vorenthalten. Darüber hinaus bin ich gemeinsam mit meinem Mann der Frage nachgegangen, ob die Akupunktur das Nicht-mehr-Rauchen unterstützen kann. Mit diesen Beiträgen möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Ende Februar verlasse ich den Verlag A.Vogel, um mich noch mehr als bisher dem Schreiben zu widmen. Ich möchte mich bei Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Treue bedanken. Aber ich hoffe, dass wir uns bei dem einen oder anderen Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» wieder begegnen. Alles Gute wünscht Ihnen

Herzlichst, Ihre *Ingrid Schindler*

