

Der Natur auf der Spur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

BUCHTIP

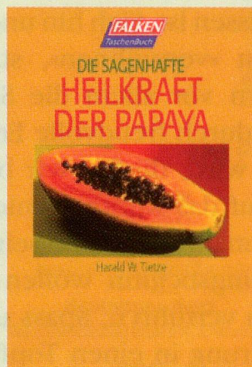
Hochkonjunktur für A.Vogels Lieblingspflanzen

Der rote Sonnenhut, Johanniskraut, Ginkgo, Papaya und andere Heilpflanzen, die Alfred Vogel geschätzt, angewendet und für deren Anerkennung er sich sein Leben lang eingesetzt hat, sind jetzt die neuen Titelhelden bei einer ganzen Reihe von Taschenbuchverlagen. Die GN haben sich exemplarisch drei Vertreter aus drei grossen deutschen Verlagen angesehen.



Margaret Minker, *Die Kraft der Heilpflanzen Echinacea*, dtv, München 1998, DM / sFr. 14.90, öS 109.-, 216 Seiten. Ein fundiertes und lesenswertes Buch, das dem Naturheilmittel Nr. 1 in jeder Hinsicht gerecht wird. Es informiert eingehend über die spannende Geschichte des Sonnenhuts, seine Darreichungsformen, Anwendungsgebiete und räumt mit falschen Urteilen über diese wertvolle Heilpflanze auf.

Harald W. Tietze, *Die sagenhafte Heilkraft der Papaya*, Falken Verlag, Niederhausen 1998, 80 S., DM/ sFr. 12.90. Weniger fundiert als die dtv-Reihe, ist dieser praktische Band mit den vielen Rezepten Papaya-Liebhabern durchaus zu empfehlen.



Sven-J. Buslau, Corinna Hembd, *Johanniskraut*, Heyne Verlag, München 1998, 141 S., DM/ sFr. 10.-, öS 73.-. Viele praktische Tips, aber oberflächlicher als die oben genannten Reihen. • IS

Hilfe bei der Suche nach der richtigen Therapie

Man kennt das Problem: man hat schon mal von AMP, Akupunkt-Massage nach Penzel, gehört – doch Genaueres weiss man nicht! Wo kann man sich erkundigen, wer sagt einem, ob ein solches Verfahren in Frage kommt?

Mittlerweile gibt es mehr als 600 verschiedene natürliche Therapieformen von A wie Akupunktur bis Z wie Zilgrei. Innerhalb dieser Vielfalt die individuell richtige Therapie zu finden, ist schwierig. Der Schweiz. Verband der Gesundheits- und Therapieberater (SVGT) mit Sitz in Zürich hat das Problem erkannt und bietet eine Ausbildung in Therapieberatung an. Die ersten Therapieberaterinnen für ganzheitliche Gesundheitsförderung wurden im Juli 1997 diplomiert. Die Therapieberatung ist das Bindeglied zwischen Schulmedizin und natürlichen Behandlungsmethoden. Mit dem Ratsuchenden erarbeitet die Therapieberaterin als Bezugs- und Vertrauensperson ein individuelles Vorgehen. So wird den Patienten ein unter Umständen kostspieliger und zeitraubender Irrweg durch das Therapielabyrinth erspart.

Die zweijährige Ausbildung für den neuen Beruf wird von den Juventus-Schulen angeboten. Neben einer abgeschlossenen Berufslehre im Gesundheitswesen (oder gleichwertige Ausbildung) wird Offenheit, Toleranz, Flexibilität, Menschenkenntnis und viel Fingerspitzengefühl verlangt.

Informationen, Auskünfte sowie Therapeutenlisten: SVGT, Postfach 328, CH 8044 Zürich, Tel./Fax CH 01/262 42 44

Kerne und Knospen von Johannisbeeren

Als beste Lieferanten von Gammalinolensäure (GLS) gelten seit langem Boretsch- und Nachtkerzenöl. Noch mehr GLS als das Nachtkerzenöl enthält Johanniskernöl, das zudem zwei weitere wertvolle Fettsäuren liefert: Neben Alpha-linolensäure auch Stearinsäure, die in kei-

nem anderen Pflanzenöl vorkommt. Gammalinolensäure senkt den Cholesteringehalt und wirkt insbesondere auf das LDL, das sogenannte «schlechte» Cholesterin. Sie wirkt ausserdem entzündungshemmend, lindert die Symptome des prämenstruellen Syndroms und der



Wechseljahre. Eigentlich stellt der Organismus diese Fettsäuren selbst her. Doch kann es sein, dass bei Alterung, Krankheit, Stress oder Nährstoffmangel (vor allem Magnesiummangel) die körpereigene Produktion nicht ausreicht.

Wenn der Hals brennt und schmerzt, wird oft nur ein ganz sanftes Mittel vertragen. Johannisbeerknospenspray (in Apotheken und Drogerien), das mit Glycerin statt mit Alkohol hergestellt wird, soll eine doppelte Wirkung haben: Glycerin bildet einen schützenden Film über den wunden Stellen, und die pflanzlichen Inhaltsstoffe hemmen die Entzündung und beschleunigen die Wundheilung.

Tee: Probieren geht über studieren

Ein neues Geschäft, das Tee verkauft, wäre keine Meldung wert. Wenn man den Tee aber an einer Degustationsbar probieren kann und darüberhinaus per Diaschau, Videofilm, Fach- und Fotobücher eine Menge Informationen zu Herkunft, Kultivierung und Bearbeitung der über 160 Teesorten und Kräutermischungen erhält, dann freut sich des Teeliebhabers Herz.

Teehuus am Rigiplatz, Universitätsstrasse 110, CH 8006 Zürich; Tel. 01/350 53 53

Vorsicht mit Lebertran

Generationen von Kindern kennen die Flüssigkeit, die ihnen wegen ihres Vitaminreichtums und vor allem gegen rachitische Störungen verabreicht wurde. Jetzt teilt das britische Landwirtschaftsministerium mit, in verschiedenen Lebertran-Sorten seien «relativ hohe» Konzentrationen von krebsauslösenden Substanzen gefunden worden. Die Industriegifte PCB und Dioxin werden offenbar in verseuchten Meeresgebieten von den Fischen aufgenommen und in den Lebern gespeichert. Britische Wissenschaftler empfehlen, Kindern unter fünf Jahren gar keinen Lebertran mehr zu geben.

Alfred-Vogel-Preis 1998 ausgeschrieben

Der Alfred-Vogel-Preis wird an wissenschaftliche Arbeiten vergeben, die das traditionelle Wissen in der Phytotherapie mit modernen Methoden untermauern bzw. die gesundheitspolitischen Aspekte der Pflanzenheilkunde untersuchen. Die Arbeiten für den mit 10 000 Franken dotierten Preis sind bis 30. Juni 1998 einzureichen. Nähere Auskünfte:

Kommission des Alfred-Vogel-Preises, Bioforce AG, Postfach 76, CH 9325 Roggwil/TG.

Les herbes des 4 saisons

Der erfolgreiche Titel aus A. Vogels neuer Schriftenreihe, das im letzten Jahr neu erschienene Buch «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter», liegt nun auch in französischer Sprache vor. «A. Vogel - les herbes des quatre saisons» kann über den Verlag A. Vogel in Teufen oder in Konstanz (Adresse siehe Seite 43) zum Preis von Fr. 16.50 / DM 18.50 bestellt werden.

