Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

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

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

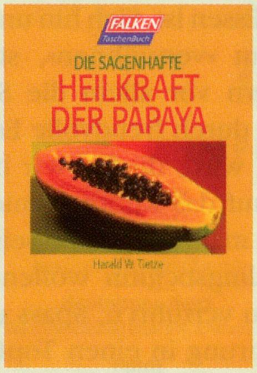
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BUCHTIP

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 Genaues 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 Alphalinolensäure 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

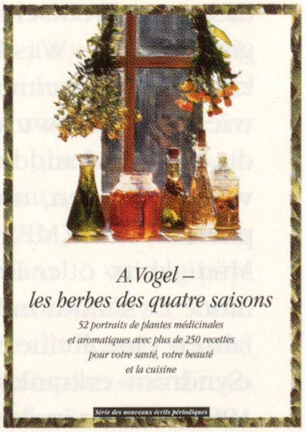
Vorsicht mit Lebertran

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.