Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 2: **Eine scharfe Sache : Pfeffer**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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.

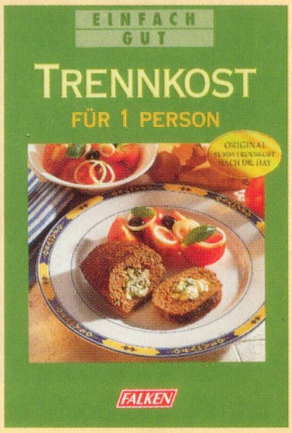
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Buchtip

Trennkost für Singles

Bei der Trennkost wird kein «Schnipo» gegessen, sondern höchstens ein Schnipi, ein Schnitzel mit Pilzen. Denn bekanntlich werden die Nahrungsmittel in zwei Gruppen eingeteilt – eine Eiweissgruppe und eine Kohlenhydratgruppe, die in verschiedenen Mahlzeiten zeitlich voneinander getrennt gegessen werden. Dazu kommt eine neutrale Gruppe, die mit den beiden anderen kombiniert werden darf. Ursula Summ, seit Jahren mit der Materie vertraut und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema, hat nun neu *Trennkost 6-Wochen-Kur* herausgebracht und zwei frühere Titel in kleinen, handlichen Bänden mit zirka 60 Seiten komprimiert. Diese beiden Titel *Trennkost – Gerichte für Berufstätige* und *Trennkost für eine Person* berücksichtigen die Belange der vielen Ein-Personen-Haushalte. Allerdings kommt Ursula Summ dabei auch nicht ohne die üblichen Ratschläge aus: gute Vorausplanung und Organisation beim Einkauf und der Vorratshaltung, doppelte Portionen kochen, um eine einzufrieren, Salatsaucen in grösseren Mengen zubereiten etc. Die Rezepte bieten abwechslungsreiche Mahlzeiten auf der Grundlage einer ausgewogenen, basenreichen Ernährung. Alle Gerichte sind auf einen Blick der jeweiligen Gruppe zuzuordnen, die Zubereitungszeiten und der Kaloriengehalt der über 60 Mahlzeiten sind vermerkt und fast alle Gerichte auf appetitanregenden Farbfotos dokumentiert. Das Kochbuch für Berufstätige präsentiert einen Spezialteil «Zum Mitnehmen».



«Trennkost für 1 Person» und «Trennkost für Berufstätige», Ursula Summ, beide in der Falken-Reihe «Einfach gut», Falken Verlag, D 65527 Niedernhausen, sFr. 9.90 / DM 9.90 / ATS 218.–. • IZR

Kalte Hände

«D'Maitli legget d'Händsche an und d'Buebe laufed gschwind» – natürlich wissen Sie, aus welchem Kinderlied die Zeile stammt. Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die Mädchen denn eigentlich Handschuhe anziehen und die Jungs nicht? Dass die Forscher der Universität von Utah (USA) das Lied *«Es schneielet, es beielet»* kennen, ist eher unwahrscheinlich, aber sie haben kürzlich herausgefunden, weshalb Frauen öfters und schneller kalte Hände haben als Männer.

Bisher war man überzeugt, dass Durchblutungsstörungen, unter denen Frauen häufiger leiden als Männer, dafür verantwortlich sind. Jetzt belegen Infrarot-Messungen, dass unterschiedliche Bluttemperaturen bei Frauen und Männern daran schuld sind. Frauen besitzen im Durchschnitt eine höhere Bluttemperatur, nämlich 36,56 °C, Männer eine solche von 36,35 °C. Doch während bei Männerhänden durchschnittlich 32,22 °C gemessen wurden, waren es bei Frauenhänden nur 30,67 °C. – Erstaunlich, das genetische Wissen, das in Kinderliedern verborgen liegt!

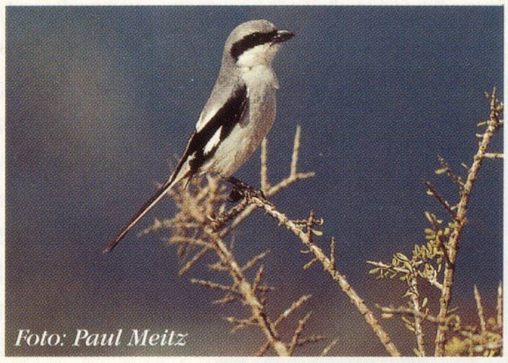
Zinkmangel-Risiko bei Vegetariern

Vegetarier leiden nicht zwingend an Zinkmangel, doch sie tragen ein höheres Risiko, zu wenig von diesem für unsere Gesundheit wichtigen Spurenelement zu erhalten. Dies ergab kürzlich eine Studie, die mit 21 Frauen im amerikanischen Nord-Dakota durchgeführt wurde. Die vegetarische Diät, so ihr Fazit, enthält weniger Zink als die Ernährung mit den besten Zinklieferanten Fleisch, Geflügel und Fisch. Hinzu kommt: Das wenige Zink wird erst noch schlechter im Körper resorbiert. Der Gefahr einer Zinkuntersorgung begegnen Vegetarier, dies der Rat der amerikanischen Forscherinnen, am besten mit einer ausgewogenen Palette der zweitbesten Zinklieferanten: Vollkornprodukte und Gemüse.

Quelle: Hunt JR et al: Am J Clin Nutr 1998, 67, 421

Schweizer Brutvogel-Atlas

Nach dem «Europäischen Brutvogelatlas» legt die Schweizerische Vogelwarte in Sempach nun den «Schweizer Brutvogelatlas» vor. Auf 574 Seiten werden für 200 Brutvogelarten Verbreitung, Höhenverteilung, Lebensräume, Populationsgrösse, Bestandsentwicklung und Gefährdung beschrieben. Die Verbreitungskarten zeigen regionale Häufigkeitsunterschiede sowie den Vergleich mit der Situation vor 20 Jahren. Der Atlas kostet Fr. 98.– und ist erhältlich bei:



Raubwürger

Schweiz. Vogelwarte, CH 6204 Sempach, Tel. CH 041/462 97 00, Fax 041/462 97 10

Bioforce auf Positiv-Kosmetik-Liste

Das *Deutsche Tierhilfswerk e.V.* gibt regelmässig eine Positiv-Kosmetik-Liste heraus, in der Unternehmen verzeichnet werden, die ihre Kosmetika besonders tierfreundlich herstellen. Bereits seit längerer Zeit rangiert auch die *Bioforce* mit ihren Körperpflege-Produkten (wie der *Viola-Gesichtslinie*) auf dieser Liste. Die aufgeführten Betriebe erfüllen drei Voraussetzungen: 1. Weder das Endprodukt noch jeder einzelne Inhaltsstoff wurden in den letzten fünf Jahren an Tieren getestet, 2. Für keines der Produkte wurden Inhaltsstoffe verwendet, die durch Tierquälerei gewonnen wurden, und 3. Der Hersteller hat eine Verpflichtung unterzeichnet, dass weder von seiner Seite noch in seinem Auftrag, weder jetzt noch in Zukunft Tierversuche durchgeführt werden.

Buchfink

Info: Deutsches Tierhilfswerk e.V., Vesperbilder Str. 4, D 86473 Ziemetshausen.

GN: In eigener Sache

Wir möchten ein technisches Problem zur Sprache bringen, das unsere *Leser in der Schweiz* betrifft. Hier wird die GN offen, d.h. ohne Streifband oder Folienverpackung, verschickt. Auf dem Weg von der Druckerei zum Briefkasten des Adressaten passieren immer wieder Beschädigungen, und manch zu Recht erboster Empfänger schickt sein völlig ruiniertes Heft zurück. Wir tappen aber völlig im Dunkeln, ob es sich dabei tatsächlich um (wie die Post sagt: unvermeidbare) Einzelfälle handelt oder ob sich viele andere Leser insgeheim über zerknitterte und Eselsohren tragende Exemplare ärgern. Aus finanziellen und ökologischen Gründen haben wir seinerzeit den offenen Versand gewählt. Sollte dies jedoch für Sie als Abonnenten unbefriedigend sein, müssten wir die jetzige Praxis überdenken. Senden Sie uns deshalb ungeniert solche Exemplare zurück, die Ihren Qualitätsansprüchen nicht genügen: wir werden sie sofort ersetzen. Wir hoffen, auf diese Weise einen Überblick über das tatsächliche Ausmass der Schäden zu bekommen, danken Ihnen für Ihr Verständnis – und werden Sie auf dem Laufenden halten.

Der Termin für sie und ihn!

Vom 25. bis 28. Februar 1999 findet im Kongresshaus Zürich die RELAX-Messe für Gesundheit, Wellness und Freizeit und am 27. Februar innerhalb der Messe der «Tag des Mannes» statt. Lesen Sie mehr darüber auf den **Seiten 30 und 31**.