

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 1: Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde

**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

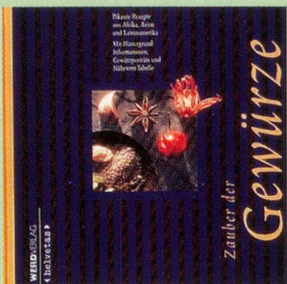
**Download PDF:** 09.01.2025

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

BUCHTIPP

## Zauber der Gewürze

Während Jahrhunderten dominierten sie den Welthandel: Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel und all die anderen zauberhaften Gewürze



Afrikas, Asiens und Lateinamerikas – oft mit katastrophalen Folgen für die einheimische Bevölkerung. Die Entwicklungsorganisa-

tion Helvetas hat ein Buch herausgegeben, das sich den Menschen und der Küche der jeweiligen Region mit insgesamt über hundert Rezepten für Vorspeisen, Snacks und Suppen, vegetarische Hauptgerichte sowie solche mit Fisch und Fleisch, Chutneys, Saucen, Desserts und Getränken nähert. Es enthält Gewürz-Porträts, Nährwert-Informationen sowie eine Fülle von Farbfotos von Menschen aller Erdteile: auf dem Markt, beim Kochen, beim Essen, im Alltag. Oder beim Zubereiten eines Passionsfrucht-Cocktails in Sri Lanka: 60 ml brauner Rum, 120 ml Passionsfrucht- oder Orangensaft, 2 TL Kokosmilch, 4 frische Erdbeeren und einige Spritzer Limonen- oder Zitronensaft mit zerstoßenem Eis mixen und servieren. – Helvetas, 1955 als erste private Entwicklungsorganisation in der Schweiz gegründet, engagiert sich in Afrika, Asien und Lateinamerika für eine nachhaltige Nutzung natürlicher Ressourcen, für Bildung und Kultur sowie für Infrastruktur im ländlichen Raum. Dieses Gewürze-Buch ist ein zu exquisiten Gaumen-Reisen verführendes Beispiel dieses Engagements.

Troth Wells, «Zauber der Gewürze», Werd Verlag/Helvetas, Zürich, ISBN 3-85932-221-4, 176 S., sFr. 39.80. Das Buch ist auch auf Englisch und auf Französisch erhältlich. Bezugsquelle: Helvetas, St. Moritzstr. 15, Postfach, CH-8042 Zürich, Tel. +41(0)1/368 65 60, Fax +41(0)1/368 65 80, E-mail: [www.helvetas.ch](http://www.helvetas.ch) • CU

## 2. Homöopathie-Kongress

Vom 7. bis 9. April treffen sich in Stuttgart führende Referenten aus USA, Indien, Griechenland (Träger des Alternativen Nobelpreises, George Vithoulkas), Spanien und Deutschland zum 2. Internationalen Homöopathie-Kongress für chronische Krankheiten. Die Tagung dient der Weiterbildung von Ärzten und Heilpraktikern, der Information interessierter Laien sowie dem Erfahrungsaustausch zu chronischen Krankheiten wie Schuppenflechte, Rheuma und Nervenleiden. Die Teilnahmegebühr beträgt DM 780.-.

Info: Roswitha Lobwieser, Tel. Deutschland 08191/125 433, Fax 08191/125 600, E-Mail: [rlobwieser@mi-verlag.de](mailto:rlobwieser@mi-verlag.de)

## Neuer Förderpreis

Ein mit 15 000 Franken dotierter Preis soll im Oktober an Personen oder Institutionen gehen, die sich um eine Annäherung der Schul- und Komplementärmedizin verdient machen. Die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE fordert in der Schul- und/oder Naturmedizin tätige Fachkräfte, Institutionen und Organisationen sowie Studierende und Dozenten von Universitäten und Fach- bzw. Hochschulen auf, Projekte einzureichen. Info: SNE, Kapuzinerstr. 11, Postfach 359, CH 4501 Solothurn, Tel. 032/621 36 49

## Telefon-Hilfe bei der Pflege

Die in Bern erscheinende Zeitschrift «Pflegen zu Hause», die sich an die pflegenden Angehörigen richtet, bietet neu ein Beratungstelefon an. Die Spitexschwester und Lehrerin für Krankenpflege, Renate Böhlen, will allen, «die ihre kranken oder gebrechlichen Angehörigen pflegen, konkrete Tipps und Hinweise bei aktuellen pflegerischen Problemen geben, aber auch ein offenes Ohr für die seelischen Nöte haben». Das Beratungstelefon in der Schweiz mit der Nummer 0900 57 55 85 ist jeweils am Montag und am Freitag von 14 bis 16 Uhr besetzt. Die Minute kostet Fr. 2.13.

## Heilpflanzenschule

Die Freiburger (in D) Heilpflanzenschule Ursel Bühring bietet Ausbildungen in Heilpflanzenkunde und Phytotherapie an. Im Jahr 2000 gibt es neben den einjährigen, berufsbegleitenden Ausbildungen zwei weitere Ausbildungsgänge. Die *Blockausbildung* gliedert sich in 5 Wochenblocks à 5 Tage. Sie beginnt am 5. April 2000 und eignet sich für Interessierte mit langen Anfahrtswegen. Die *Wochenendausbildung* (10 Weekends) beginnt am 22. September. Daneben gibt es Fortbildungsangebote, Wochenend- und Tagesseminare sowie Ferien, in denen sich Seminar- und Urlaubstage abwechseln. *Infos: U. Bühring, Birkenweg 10, D 79252 Stegen-Oberbirken, Tel. D 07661/98 19 61*

## Dioxin aus dem Kamin

Hans-Peter Fahrni, Chef der Abteilung Abfall im Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft warnt vor giftigem Dioxin, das zu rund 40 Prozent aus den Kaminen der Haushalte stammt. Wer im Cheminée Tetrapackungen, Eierschachteln, Plastik, PET-Flaschen, verleimtes Altholz, Prospekte und farbig bedruckten Karton verbrennt, gefährdet die Gesundheit – die eigene und die anderer. Das Gift steigt nämlich mit dem Rauch auf und verteilt sich in der näheren Umgebung. Wenn der Kamin nicht richtig zieht, werden grössere Mengen Dioxin direkt in die gute Stube geblasen. Übrigens: wer verbrennt, was eigentlich in den Müll gehört, macht sich strafbar. Bei einer Anzeige drohen saftige Bussen. *Quelle: PULStip November 1999*

## Auf die Augen achten

Es gibt Hinweise darauf, dass Augenerkrankungen (auch der graue Star) durch freie Radikale hervorgerufen oder verschlimmert werden. Freie Radikale sind (vom Körper selbst produzierte) instabile Sauerstoffmoleküle, die Zellen und Gewebe schädigen. Vitamin E, Vitamin C und Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) sind die wichtigsten Mittel im

Kampf gegen die freien Radikale. Wer sich reichlich mit dunkelgrünen Blattgemüsen wie Grünkohl, Kohl, Rosenkohl, Brokkoli und Spinat sowie gelb-rottem Obst und Gemüse versorgt, bekommt nicht nur die oben genannten Vitamine, sondern zusätzlich auch die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Zeaxanthin, die offenbar der altersbedingten Makuladegeneration entgegenwirken. Im übrigen tut auch fettarme Kost den Augen gut: je weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren das Essen enthält, um so geringer ist das Risiko für grauen Star und die im Alter recht häufige Makuladegeneration (eine schmerzfreie Erkrankung der Netzhaut, bei der ein schwarzer Ring das Sehfeld beeinträchtigt).

## Vortrag und Venen-Check

Die Venenmessungen, welche die Gesundheitsberaterin Sylvie Hölterhoff für die GN-Leserinnen und -Leser im November anbot, waren ein voller Erfolg. Dank der Initiative und des Engagements des Inhabers Dr. Conrad Eggloff und seines Teams konnte die Aktion in der Victoria-Apotheke an der Zürcher Bahnhofstrasse optimal durchgeführt werden. Sylvie Hölterhoff hält am 26. 1. 2000 in Landquart im Forum Ried (Saal Falkenstein) um 20 Uhr einen Vortrag mit dem Titel «Auf die Beine kommen». Veranstalter: Kneippverein Domat-Ems. Eintritt Fr. 8.-. Ab 19 Uhr Venen-Check mit Kurzberatung.



Apotheker Dr. C. Eggloff und S. Hölterhoff