Der Natur auf der Spur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

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.

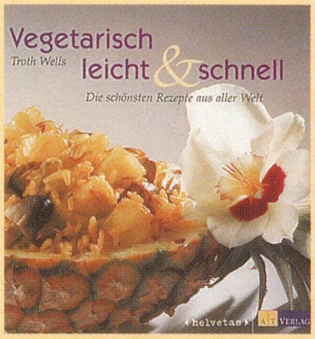
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BUCHTIPP

Die ganze Welt in Kochrezepten

Vegetarische Mahlzeiten in Minutenschnelle zubereiten – und gleichzeitig in der ganzen Welt zu Gast sein: im Maghreb, in Asien, in der Karibik. Das Kunststück hat die Entwicklungsorganisation *Helvetas* mit dem neuen unter ihrer Schirmherrschaft entstandenen Buch fertiggebracht. Der schöne Band mit fleischlosen Gerichten versammelt Vorspeisen, Snacks und Suppen, Hauptgerichte, Salate und Beilagen sowie Desserts und Getränke aus allen Ländern der Welt. Da findet sich «Mrs Hasimotos Misosuppe» aus Japan in interkontinentaler Gaumenfreude vereint mit dem indischen «Brinjalpüree», da brutzeln neben dem vietnamesischen «Rauxao» die argentinischen «Bohnen-Käse-Tomaten-Quesadillas» im Ofen bzw. in der Pfanne, da erfrischt das «Avocado-Dessert» aus Martinique die Kehlen genauso wie der bolivianische «Rumpunsch mit Fruchtsaft» oder der «Mango-Schnee» aus Kenia. Darüber hinaus lädt das keineswegs nur für Vegetarier spannende Buch dazu ein, den Blick hinter die schönen Fotos zu richten und Fragen nach der richtigen Ernährung und der nachhaltigen Nutzung der natürlichen Ressourcen zu stellen. Neben der Einführung in die «Nahrung für die Zukunft» und einer kenntnisreichen Zutatenübersicht findet man «Richtlinien für die Ernährung» sowie einen Glossar. • *CU*



Troth Wells, «Vegetarisch leicht & schnell. Die schönsten Rezepte aus aller Welt», AT Verlag, Aarau, 176 S., Fr. 38.– /DM 39.50/ ATS 291.–, ISBN 3-85502-679-3. Das auf deutsch und französisch erschienene Buch ist erhältlich bei: Helvetas, St. Moritzstrasse 15, CH-8042 Zürich, Tel. CH 01/368 65 65, Fax 01/368 65 80, Internet: www.helvetas.ch

Für die Seele: A. Vogel-Gesundheitstage vom 19. bis 20. August

Die traditionellen A. Vogel-Gesundheitstage im Freilichtmuseum Ballenberg bei Brienz stehen diesmal unter dem Motto «Seelenpfade – Seelenpflanzen». Wann haben Sie sich zuletzt ausgiebig mit Ihrem seelischen Wohlbefinden befasst? Wie wäre es für einmal mit der spielerischen Art? Seien Sie z.B. Mit-Darsteller auf einer vergnüglichen und berührenden Phantasiereise mit dem Berner Mimen Samuel Sommer. Unterwegs werden Sie einiges erleben! Oder lassen Sie Ihre Seelen-Eindrücke in ein Stück Speckstein hineinfliessen – ein Material, das sich überraschend sanft bearbeiten lässt. Die Arboner Künstlerin Ruth Zwiener hilft Ihnen dabei und garantiert für eine sinnliche Erfahrung, die in Form Ihres persönlichen Steins und Seelenspiegels noch lange nachwirken wird. Unter der Leitung der erfahrenen Kräuterexpertin Karin Zwicker dürfen Sie danach ihr persönliches Seelenelixier aus Johanniskraut herstellen. Dabei erfahren Sie vieles über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten dieses wunderbaren Lichtbringers. Ein wohltuendes Öl, eine Salbe aus selbst gepflückten Johannisblüten? Nichts einfacher als das! Eine ganze Kräutersinfonie mit lauter Seelenpflanzen hat die Gärtnerei Silberdistel zusammengestellt. Nicht nur Johanniskraut bringt Sonnenschein ins Gemüt, sondern auch die Heilkräfte von Hopfen, Melisse oder der wundersamen Passionsblume entfalten ihre Wirkung auf Stimmung, Schlaf und Nervenstärke. Der Heilpflanzengarten beherbergt noch 250 weitere Spezies, die der Unterstützung des persönlichen Wohlbefindens dienen. Ein Spaziergang unter fachkundiger Führung ist informativ und lehrreich. Dabei begegnen Sie auch den grossen Kräuterpionieren, deren Werke und Wirkungsfelder in der historischen Drogerie lebendig dargestellt sind. Ein Wochenende, um rundum Gesundheit und Seelenkraft zu tanken!

Das etwas andere Kochseminar

Möchten Sie sich bei einem Tagesseminar umfassend über die biologische Vollwertküche informieren? In Luzern und Zürich haben Sie jeweils von 9.30 bis 18.00 Uhr dazu Gelegenheit. Neben Theorie und praktischer Anleitung durch einen erfahrenen Koch bekommen Sie eine ausführliche Unterlagenmappe mit Rezepten und ein vollwertiges biologisches Schlemmerbuffet. Die Kursdaten sind: Mittwoch, 5. Juli in Luzern, Thema «Getreide», Mittwoch 20. September in Luzern, Thema «Zucker», Mittwoch 25. Oktober in Zürich, Thema «Vitalstoffe», und Mittwoch 22. November in Zürich, Thema «Getreide». Der Unkostenbeitrag beträgt pro Person Fr. 195.–, durch das Seminar führen die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin GGB Brigitta Hackl-Fritzsche, die auch als Buchautorin bekannt ist, und Yvonne Kraft, Hotelfachassistentin und Fachfrau für biologische vollwertige Ernährung in Gastronomiebetrieben.

Infos und Anmeldung: Y. Kraft, Sattelstr. 17, CH 6315 Morgarten, Tel. 079 444 69 19, Fax 041/752 05 16

Internet Kaufhaus für Allergiker

Neben kostenlosen Angeboten wie einem in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Dermatologie und Allergologie der Charité Berlin erarbeiteten Online-Lexikon mit allen wichtigen Begriffen zum Thema Allergie, einer kostenlosen Pollenflug- und Wetterprognose, einem Newsletter sowie der Rubrik «Forum und Chat» bietet das Kompetenzzentrum für Allergiker ein umfassendes Angebot von über 1500 Artikeln aus den Bereichen «Drogerie», «Lebensmittel» sowie «Mutter und Kind». Für jedes Produkt gibt es eine ausführliche Information zu Zusammensetzung, Inhaltsstoffen oder Material. Die Adresse des Internet-Shops lautet: www.allergate.de

A.Vogel Newsletter im Internet

Klicken Sie sich ein: Seit kurzem gibt es auf der Homepage *www.verlag-avogel.ch* die Möglichkeit, den kostenlosen A. Vogel-Newsletter zu abonnieren. Damit erhalten Sie in unregelmässigen Abständen aktuelle News rund um A. Vogel und seine Publikationen direkt ins Haus geliefert. – Einen ähnlichen Newsletter gibt es auch auf *www.bioforce.ch*. Übrigens: Die elektronischen Bioforce Grusskarten sind ein Renner. Surfen Sie vorbei und machen Sie jemandem eine unerwartete Freude.

Ernährungsberatung

Die richtige Ernährung spielt bei der Prävention vieler Krankheiten und in der Vermeidung oder Reduktion von Übergewicht eine grosse Rolle. Wer eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchte, kann gegen ein frankiertes Antwortcouvert eine kostenlose Liste von Ernährungsberaterinnen anfordern. Die Adresse: Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberaterinnen SVERB, Oberstadt 8, 6204 Sempach. E-mail: service@sverb-asdd.ch