

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"  
  
**Rubrik:** Aktuelles und Wissenswertes

### **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:** 24.04.2025

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

## Dr. Allemann – weiter auf Tour

Frau Dr. med. Dorothea Allemann setzt ihre Tournee mit dem Vortrag zum Thema «Der Schlüssel zur Gesundheit – das starke Immunsystem» weiter durch die Schweiz fort. Die zahlreichen Besucher der bisherigen Vorträge waren begeistert von dem informativen Abend und profitierten auch gerne von der Möglichkeit, anschliessend Fragen an die Fachärztin mit Erfahrung in der Naturheilkunde zu stellen. Die nächsten Termine finden in folgenden Orten statt (Eintritt Fr. 8.-):

**Schaffhausen**, Dienstag, 23. Oktober

Hotel Kronenhof, 19.30 – 21.00 Uhr

**Erlenbach**, Donnerstag, 25. Oktober

Erlengut (Erlengutstr. 1a), 19.30 – 21.00 Uhr

**Glarus**, Dienstag, 30. Oktober

Hotel Glarnerhof, 19.30 – 21.00 Uhr

**Altdorf**, Dienstag, 6. November

Restaurant z. Schwarzen Löwen, Tellsgasse 8  
19.30 – 21.00 Uhr.

**Burgdorf**, Donnerstag, 8. November

Gasthof Landhaus, 19.30 – 21.00 Uhr

**Muri b. Bern**, Dienstag, 13. November

Sternen Muri, Thunstr. 80, 19.30 – 21.00 Uhr

**Thun**, Donnerstag, 15. November

Hotel Freienhof, 19.30 – 21.00 h

**Langnau i.E.**, Dienstag, 20. November

Hotel Hirschen, 19.30 – 21.00 Uhr

**Altstätten**, Donnerstag, 22. November

Hotel Badhof, A.-Lüchingen, 19.30 – 21.00 h

## Pro Sanita Messe in Stuttgart

Vom 8. bis 11. November 2001 findet in Stuttgart auf dem Areal der Messe Stuttgart International die Pro Sanita, die Internationale Fachausstellung für Gesundheit und Natur, statt. Rund 500 Aussteller aus den Bereichen Naturkost, Naturheilmittel, natürliche Kosmetik, Naturtextilien, gesundes Bauen, Kur, Wellness und Freizeit erwarten mehr als 40 000 Besucher. A. Vogel-Produkte finden Sie am Stand von A. Stüber GmbH in der Halle 5, Stand Nr. 5.0.604 und bei der Firma Biopost in Halle 5.2, Stand Nr. 5.2.030

## Schweiz: Natürliches Heilen

Das neuaufgelegte Buch «Natürliches Heilen in der Schweiz» und die entsprechende Homepage [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch) geben Aufschluss darüber, wer in der Alternativ- und Komplementärmedizin wo was praktiziert. Die nach Regionen geordneten 2000 Adressen werden ergänzt durch nützliche Angaben über Verbände und Vereine. Das Taschenbuch (Verlag gesund, 368 S., ISBN 3-9520610-4-2) kostet Fr. 18.60 und ist im Buchhandel oder unter Tel. 081-710 25 44 erhältlich.

## Bern: Messe Oeko Paracelsus

Auf dem Gelände der BEA Bern Expo findet vom 19. bis 21. Oktober die Messe statt, die alle wichtigen Gesundheits- und Ökologiebereiche umfasst. Vom Genuss (Bio-Bier und Wein, Bio-Teigwaren und indische Spezialitäten) bis zur ökoverträglichen Mode werden zahlreiche Aktivitäten, Vorträge und Therapien präsentiert. 120 Aussteller bieten eine Vielzahl von Informations- und Beratungsmöglichkeiten an. Öffnungszeiten: Freitag, 19.10., von 10 bis 20 Uhr, Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Tageseintritt für Erwachsene Fr. 10.-.

## Rezepte mit Bambu und QimiQ

Soeben ist eine 20-seitige Broschüre mit Rezepten aus dem Früchte- und Getreidekaffee «Bambu» von A. Vogel und «QimiQ», dem verdickten Rahm von Emmi Schweiz AG in Luzern, erschienen. Die Broschüre, die leckere Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert enthält, ist kostenlos erhältlich bei:

*Bioforce AG, Verkauf  
Innendienst, Grünau-  
strasse, CH 9325 Rogg-  
wil, Tel. +41/71/454 62  
31 sowie im Internet:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)  
oder [www.emmi.ch](http://www.emmi.ch).*



## Genormte Lesebrillen

Ist Ihnen das noch nie passiert? Sie suchen Ihre Lesebrille, und auf einmal wissen Sie ganz genau wo sie ist. Sie liegt auf Ihrem Stuhl! Und so sieht sie dann aus! Wie schön wäre es dann, eine Ersatzbrille zur Hand zu haben. Das ist eigentlich auch kein Problem mehr, denn überall werden so genannte «Fertig-Lesebrillen» angeboten. Für wenig Geld, verglichen mit dem, was Sie für Ihre Lesebrille beim Optiker bezahlt haben. Die Frage ist jedoch, ob diese genormten Brillen für die Augen schädlich sind? Bei den Fertig-Lesebrillen sind drei Aspekte wichtig. Erstens: Beide Brillengläser sind immer gleich stark. Zweitens: Ein Brillenglas funktioniert nur optimal, wenn man auch wirklich durch die Mitte des geschliffenen Glases schaut. Das heisst, der Abstand zwischen dem Mittelpunkt dieser Gläser muss der gleiche sein wie der Abstand zwischen den Augen. Und drittens: Die Krümmung der Gläser sollte Ihren Augen angepasst sein. Fertigbrillen kalkulieren keine Hornhautverkrümmung ein. Als Notlösung können diese Fertigbrillen eine Hilfe sein, für einen längeren Zeitraum und ein ermüdungsfreies Lesen sind sie hingegen nicht geeignet. Unser Tipp: Lassen Sie sich vom Augenarzt oder Optiker die ermittelten Werte geben, damit Sie sich ein einigermaßen passendes, billiges Reserveexemplar zulegen können und damit im Fall der Fälle wieder den Durchblick gewinnen.

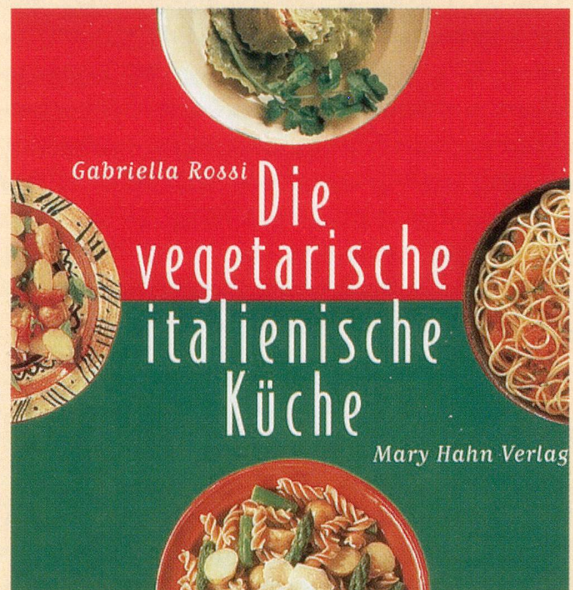
### Blitzkarriere

Das neue Kräutersalz von A. Vogel, das rasige Herbamare Spicy, hat auf Anhieb nicht nur die Herzen, sondern vor allem die Töpfe und Teller der Konsumenten erobert. In dem neuen, modernst ausgestatteten Produktionsbetrieb für die A.Vogel-Kräutersalze werden in diesem Jahr insgesamt neben 1500 Tonnen Meersalz 750 Tonnen frisches Gemüse und Kräuter aus biologischem Anbau für Herbamare, Trocomare & Co. verarbeitet.

### BUCHTIPP

## Italienisch: senza carne

Kein Zweifel, die italienische Küche bietet Menschen, die ganz oder teilweise auf Fleisch verzichten wollen, eine breite Skala an gesunden und schmackhaften Gerichten. Pasta, Pizza, Risotto, Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte spielen in der italienischen Küche eine grosse Rolle, was nicht nur für Vegetarier erfreulich ist. Die ersten 20 Seiten des schön gemachten Buches sprechen ins-



besondere Küchenlehrlinge an, denn es werden sowohl die Kochutensilien als auch mit Schritt-für-Schritt-Photos die simpelsten Techniken (Nudelteig, Pasta kochen, Zwiebel schneiden, Tomaten enthäuten etc.) besprochen. Danach aber entfaltet das Buch seine Qualitäten auch für gewieftere Köche und Köchinnen. Selbst für Kenner und Liebhaber der italienischen Küche gibt es manch reizvolle Überraschung. Von kalten und warmen Vorspeisen über Brotwaren bis zu sardischem Kuchen und den klassischen Nachspeisen wie Tiramisu und Zabaglione – die Rezepte sind klar dargestellt und lassen sich meist schnell und einfach zubereiten. Kein Problem also, das mediterrane Flair an den heimischen Tisch zu zaubern.

*Gabriella Rossi: Die vegetarische italienische Küche. 94 S. m. zahlr. Farbfotos. Gebunden. ISBN: 3-87287-493-4, Mary Hahn Verlag 2001, sFr. 31.80/ DM 34.90/ATS 255.– • IZR*

## Wer pflegt, braucht selbst Hilfe

Die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen ist körperliche und seelische Schwerarbeit. Oft fühlen sich Pflegende allein gelassen und einem unübersichtlichen Gesundheitssystem ausgeliefert. Das aus vier Fachfrauen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Krankenpflege, Praxisberatung und Supervision bestehende Team «Schrittweise» bietet Hilfe für Helfende an. In praktischen Fragen des Pflegealltags, in der psychologischen Unterstützung, in der Vermittlung von entlastender Hilfe sowie im Umgang mit Versicherungen und Krankenkassen kann «Schrittweise» Beistand leisten und Lösungen erarbeiten. Beratung unter Telefon 0901 567 087 (Fr. 2.13/Min.) von 9 bis 12 und von 18 bis 19 Uhr bzw. vor Ort nach Vereinbarung (Fr. 90.-/Stunde). Teamleiterin von «Schrittweise» ist Heidi Brüederli, Döltschweg 16, CH 8055 Zürich.

## Aufwärmen: ja oder nein?

Manche Gerichte, vor allem Suppen und Eintöpfe, schmecken aufgewärmt noch besser als frisch zubereitet. Witwe Boltes Liebe zum Sauerkraut beschrieb schon Wilhelm Busch: «von dem sie ganz besonders schwärmt, wenn es noch einmal aufgewärmt.» Bei anderen Gerichten war das Aufwärmen zu Omas Zeiten aus Gesundheitsgründen (zu Recht) verpönt. Bei Spinat und Pilzen hat sich das alte Küchengesetz so in die Köpfe eingegraben, dass Reste heute noch im Abfalleimer landen, obwohl es gar nicht mehr nötig wäre. Stellt man nämlich den Rest eines Pilzgerichts möglichst bald in den Kühlschrank, holt ihn erst kurz vor der nächsten Mahlzeit wieder heraus und erhitzt die Pilze gut, dann kann nichts passieren. Ähnlich ist es beim Spinat. Hier geht es darum, zu verhindern, dass sich unter Wärmeeinfluss aus dem Nitrat, das im Spinat enthalten ist, giftiges Nitrit bildet. Das bekommt vor allem kleineren Kindern nicht besonders gut. Im Kühlschrank läuft der Umwandlungsprozess von Nitrat zu Nitrit nur sehr, sehr langsam ab. Aber auch für

Spinat gilt: erst unmittelbar vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank holen, dann zügig erwärmen und nicht warmhalten.

## Alles zum Thema Stillen

«Das Handbuch für die stillende Mütter» der La Leche Liga (LLL) Schweiz hat seit Jahrzehnten Mütter beraten und unterstützt, nicht nur in Fragen des Stillens, sondern rund um die Ernährung und Erziehung in den ersten Lebensjahren des Kindes. Nun ist das traditionsreiche Nachschlagewerk, von Müttern/Stillberaterinnen für Mütter geschrieben, in einer völlig überarbeiteten Neuauflage erschienen.



Das 416-seitige Nachschlagewerk für den Stillalltag kostet Fr. 24.- und ist zu beziehen bei jeder La Leche Liga Stillberaterin, über *LLLCH-Versand, Berg, CH 8488 Turbenthal, Tel./Fax 052/385 15 72* oder via E-Mail: *llch-versand@gmx.net*:

## Wenn man plötzlich rot sieht

Vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert? Sie schauen in den Spiegel und stellen entsetzt fest, das Auge ist ganz rot. Wenn das Auge blutunterlaufen aussieht, man aber nichts spürt – das Auge brennt nicht, juckt nicht und es schmerzt auch nicht – dann ist ein kleines Äderchen geplatzt. Durch das Weisse des Auges, die Lederhaut, und durch die Augenbin-

dehaut verlaufen ganz dünne Äderchen. Wenn das Auge gereizt ist, werden die Äderchen dicker und können platzen. Dann entsteht eine Blutung, die das Auge rot färbt. Das kann passieren, wenn man erkältet ist, wenn der Blutdruck hoch ist oder wenn man plötzlich husten oder niesen muss. Was ziemlich schlimm aussieht, ist völlig harmlos und bedarf keiner Behandlung. Nach ein bis drei Tagen ist das Auge meistens wieder weiss.

## Ernährung beugt Falten vor

Menschen, die viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und fettarme Milchprodukte essen, haben weniger Falten. Forscher in Australien, Griechenland und Schweden haben für eine Studie, die in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins «New Scientist» erscheint, 453 Menschen über 70 Jahren nach ihren Essgewohnheiten befragt. Gleichzeitig wurden bei den Teilnehmern an Gesichtspartien und Händen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, die Menge der Falten und ihre Tiefe mit Mikrofotografie ermittelt. Als wirksame Inhaltsstoffe gegen Falten erwiesen sich hierbei Vitamin C, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink. Die meisten Falten hatten Menschen, die viel Süßes, Fleisch und Butter auf dem Speiseplan haben, aber auch Menschen mit genetischer Veranlagung, Raucher und Sonnenanbeter.

Quelle: Ärztezeitung

## Paracelsus Messe in Freiburg/D

Vom 2. bis 4. November findet auf dem Neuen Messegelände in Freiburg/Br. die Paracelsus Messe statt, die sich als Informationsplattform zur «Welt der Gesundheit» versteht. Sie bietet für gesundheitsbewusste Menschen und Fachpublikum aus Heilpraktikern/Ärzten/Apothekern ein vielfältiges Programm, Aktionen und Vorträge (u.a. zu: Allergien, gesunde Ernährung, traditionelle Heilweisen, Bewegungstherapie und gesundes Wohnen), ein Feng-Shui-Forum, Entspannungsoasen und diverse Workshops. Infos: [www.paracelsus-messe.de](http://www.paracelsus-messe.de)

### PFLANZE DES MONATS

## Safran

Im Gegensatz zum Weissen oder Frühlingskrokus (*Crocus albiflorus*), blüht der violette Krokus oder Safran (*Crocus sativus*) im Spätherbst. Das hervorstechende Merkmal der aus dem Orient stammenden Pflanze sind die orangeroten Narben, welche die violette Blüte weit überragen und das Safrangewürz liefern. Die Narben enthalten den Farbstoff Crocin und das wohlriechende Safranal. Safran findet man zwar wild auf Bergwiesen, doch ist er wohl meist angepflanzt worden und aus den Kulturstandorten verwildert. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Umgebung von Burg Zavelstein im Schwarzwald, die jedes Jahr zur Krokusblüte von Zehntausenden von Besuchern aufgesucht wird. In der Schweiz sind besonders die Anbauggebiete im Wallis bekannt. Auf den Bergen liegt schon der erste Schnee, wenn die Safranpflanze auf ihre steilen Äcker gehen, um zu ernten. So schön die lila Blütenblätter und die gelben Staubblätter auch leuchten, die Safranpflanze achten nur auf die tiefroten Narben, denn sie allein bilden das Gewürz. Die etwa drei Zentimeter langen Narben werden aus der Blüte herausgeschnitten. Die Tagesernte eines Pflanzers beläuft sich auf fünf bis zehn Gramm. Safran war immer ein teures und edles Gewürz, wenn man aber weiss, dass für ein Kilogramm Safran um die 160 000 Fäden gesammelt werden müssen, hat der teuerste Krokus der Welt eigentlich einen angemessenen Preis.

