

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 3: **Auf dem Weg zur Gesundheit**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **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.

### Kunststoff aus Orangenschalen

Wissenschaftler der Cornell-Universität (USA) entwickelten einen neuen Kunststoff, der viele Eigenschaften des allgegenwärtigen Styropors aufweist. Das Besondere daran: der neue Werkstoff ist eine umweltfreundliche Alternative. Aus Orangenschalen gewannen die Forscher das so genannte Limonen, das ungefähr 95 Prozent des in der Schale enthaltenen Öls ausmacht. Bisher wird diese Verbindung, die in über 300 Pflanzenarten vorkommt, vor allem als Duftstoff in Putz- und Waschmitteln eingesetzt. Dieses Limonen konnten die Chemiker mit Kohlendioxid reagieren lassen, wobei ein

sehr langkettiges Molekül entstand, in dem sich die Bausteine Limonen-Oxid und Kohlendioxid abwechseln. Der neu entstandene Kunststoff heißt Polylimonenkarbonat und kann es mit vielen der handelsüblichen, aus Rohöl gewonnenen Kunststoffen aufnehmen, schreiben die Forscher. Nicht nur der nachwachsende Rohstoff Limonen macht die Entwicklung interessant, sondern auch die Verwendung des Treibhausgases Kohlendioxid. Chemiker Geoffrey Coates und seine Kollegen stellen sich vor, dass das Gas für die Produktion ihres neuen Kunststoffs genutzt werden könnte, statt in die Atmosphäre zu entweichen.

wissenschaft.de

## Fakten & Tipps

### Buchtipps: Köstlich kochen ohne Milchzucker

An Milchzucker-Unverträglichkeit, der so genannten Laktose-Intoleranz, leiden immer mehr Menschen. Die Symptome sind unangenehm: regelmässiger Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Koliken. Was hilft? Milchzucker in der Nahrung vermeiden. Doch in überraschend vielen Nahrungsmitteln ist versteckter Milchzucker enthalten, und milchfrei bedeutet nicht auch milchzuckerfrei. Laktose wird als Stabilisator und Emulgator eingesetzt und ist somit vor allem in Fertigprodukten, aber auch in Gewürzmischungen oder Speisestärke enthalten.

Dieser Ratgeber, geschrieben von der Mutter eines betroffenen Kindes, vereinfacht den Einstieg bei der Ernährungsumstellung auf laktosefreie Ernährung, deckt die problematischen Milchzuckerquellen auf und zeigt Alternativen. Betroffenen wird der Einkauf erleichtert, da unter jedem Rezept die möglichen verdeckten Milchzuckerquellen von Brötchen bis Margarine und Sojacreme angegeben sind. Die Rezepte für die ganze Familie beweisen, dass milchzuckerfreie Küche schmackhaft und lecker sein kann und oft auch schnell geht. Ein guter, sachlicher und informativer Ratgeber mit zahlreichen Hinweisen und Tips für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiss-Allergie.

**Christiane Hof, «Köstlich kochen ohne Milchzucker», 95 S., broschiert, Trias Verlag, 2003, ISBN 3-83043-174-0. CHF 22.60 / EUR 12.90**

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.





### Frisch verwurzelt in der Schweiz: Der Teestrauch *Camellia sinensis*

Es ist 15 Jahre her, seit der Grüne Tee in der Schweiz die ersten Teetassen eroberte; heute zählt das grüngoldene Getränk zu den beliebtesten Heil- und Genuss-tees im Lande. Die gesunden Teeblätter werden in grossen Mengen aus Japan, Indien, Indonesien und China importiert. Damit müssen wir uns in Zukunft nicht mehr begnügen, denn die Mutterpflanze des Grünen Tees, die *Camellia sinensis*, hat nun auch in der Schweiz Wurzeln geschlagen: Auf der Tessiner Brissago-Insel wächst zur Zeit die nördlichste Grünteeplantage der Erde heran. Es handelt sich um eine Idee des Drogisten Peter Oppliger, der die Teepflanze aus Japan in die Schweiz geholt hat. Oppliger meint: «Die Pflanze fühlt sich im milden Klima von Brissago rundum wohl und gedeiht prächtig!»

Zwar geben die 100 Pflanzen pro Jahr

nur wenige Kilo «Greentea made in Switzerland» her. Für Pflanzenliebhaber lohnt sich ein Besuch bei der immergrünen *Camellia sinensis* aber allemal, wobei auch Kinder die exotische Pflanze berühren, betrachten und beschnuppern dürfen. Letzteres ist im Spätsommer am schönsten, wenn die *Camellia* ihre duftenden weissen Blüten öffnet.

Informationen zu den Öffnungszeiten des botanischen Gartens: Isole di Brissago, Parco Botanico, Tel. 0041 (0)91 791 43 61, E-Mail: [dic-isole.brissago@ti.ch](mailto:dic-isole.brissago@ti.ch) Internet: [www.isolebrissago.ch](http://www.isolebrissago.ch).

Auskunft und Anmeldung für Grüntee-Seminare auf der Brissago-Insel: Peter Oppliger AG, Hertensteinstr. 43, 6004 Luzern, Tel. (0041) (0)41 410 68 44, Fax (0)41 410 39 45.

E-Mail: [p.oppliger.ag@bluewin.ch](mailto:p.oppliger.ag@bluewin.ch)



### Wetterstern: Pilz des Jahres

Von einem Leser der «Gesundheits-Nachrichten» aufgespürt, fotografiert und beschrieben wurde der Pilz des Jahres 2005, der seltene Wetterstern.

Der Pilz entwickelt sich zunächst im Boden, meist in Wäldern auf Sandböden. Zur Zeit der Reife zerreißt seine ledrige Aussenhaut in sternförmig angeordnete, dreieckige Lappen. Im ballonförmigen Teil reifen die Pilzsporen heran. Bei trockenem Wetter schliessen die Arme sich um den Innenteil, bei feuchtem biegen sie sich wieder nach aussen. Wettersterne sind nicht essbar. Wer welche findet, sollte sie als Besonderheit schonen.

## Fakten & Tipps

### Augen machen den Ohren Beine

Versteht man am Telefon manchmal nur Bahnhof, muss das kein Zeichen für Schwerhörigkeit sein. Schuld sein kann auch ein Verarbeitungsmechanismus des menschlichen Gehirns. Offenbar erfassen Menschen Laute schneller, wenn sie den Mund des Sprechers sehen. Die sichtbaren Mundbewegungen bereiten das Gehirn des Zuhörers auf die kommenden Töne vor und beschleunigen so die Verarbeitung des akustischen Signals – gerade bei schwer auseinanderzuhaltenden Silben wie «ka», «pa» und «ta». Das haben Forscher bei einem Sprachtest festgestellt. Das Gehirn analysiert Sprache, indem es eine Vielzahl von Sinnesreizen zusammenfügt. Die Lippenbewegungen schränken die mögliche Auswahl an Verarbeitungsmechanismen ein – und man versteht schneller, was einem gesagt werden soll. [wissenschaft.de](http://wissenschaft.de)

### Ernährungsbewusste Krabbler

Auch Spinnen und Käfer achten für ihre Gesundheit auf eine ausgewogene Ernährung. Laufkäfer, die von Forschern mit einseitig eiweiss- oder fettreicher Nahrung gefüttert wurden, glichen dies aus, sobald sie wieder die Wahl hatten, und frassen bevorzugt das, an dem zuvor Mangel bestand. Jagende Wolfsspinnen suchen sich aus ihrer Beute ebenfalls das Richtige aus: hatten sie an einem Tag eine eher fettreiche Mahlzeit, bevorzugten sie am nächsten Tag Beutetiere mit hohem Eiweissanteil. Sogar Webspinnen, die nehmen müssen, was sich im Netz fängt, gleichen Nährstoffmangel aus, indem sie ihrer Beute vermehrt jene Nährstoffe entziehen, die ihnen gerade fehlen. Allerdings ist noch unbekannt, wie sie das fertig bringen.

National Geographic

## Phytotherapie-Seminare

Die Freiburger Heilpflanzenschule (Leitung: Ursel Bühring) bietet in ihrem Veranstaltungskalender 2005 Heilpflanzen-Exkursionen (ab Mai), eine Kräuterwerkstatt, ab November eine Kurzausbildung in Frauennaturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie (Referentin: Heide Fischer) sowie eine berufsbegleitende Phytotherapie-Ausbildung an.

Infos: Freiburger Heilpflanzenschule, Oberbirken 17, D-79252 Stegen, Tel. (0049) (0)7661 98 19 61, Fax (0)7661 98 19 62.

E-Mail: [info@heilpflanzenschule.de](mailto:info@heilpflanzenschule.de).

## Messe: Gut leben mit Wasser

Für alle, die sich für Wasser und Wellness für zu Hause, Wasser und Reisen oder Wassertreten interessieren – und dafür nach Stuttgart reisen möchten – bietet die Messe «wellviva» vom 17. bis 20. März ein vielfältiges Ausstellungsangebot. Im Mittelpunkt stehen gesunde Ernährung, Naturkosmetik, Heilkunde und Wellnessprogramme sowie die Sonderschau «Lebendiges Wasser».

Geöffnet 9.00 bis 18.00 Uhr, Eintritt 10 Euro, Familienticket 21 Euro. Informationen unter Tel. (0049) (0)711 25 890, E-Mail: [info@messe-stuttgart.de](mailto:info@messe-stuttgart.de).

## Kamillente und Kiefernrinde

Was viele schon lange wussten, wird nun auf chemischer Ebene durch eine Untersuchung britischer Forscher bestätigt: Kamillente ist gesund. Im Urin von Probanden, die täglich fünf Tassen Kamillente tranken, fanden sich deutlich erhöhte Werte für ein Abbauprodukt der antibakteriell wirksamen Phenole, welche die Kamille enthält. Das erklärt wohl, warum der Tee bei Erkältungen hilft. Auch die Menge der krampflösenden Aminosäure Glycin war nach der Teekur höher als vorher – daher können Frauen mit Gebärmutterkrämpfen während der Periode von Kamillente profitieren. Dasselbe Glycin wirkt entspannend auf die Nerven – ein Hinweis darauf, warum der Tee die innere Ruhe fördert. Sogar noch zwei Wochen nach Ende der Tests blieben die Urinwerte für die beiden heilsamen Inhaltsstoffe erhöht.



Wissenschaftlich beleuchtet: die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*).

Finnische Wissenschaftler fanden in einem anderen pflanzlichen Stoff, nämlich einem Kiefernrinde-Extrakt, Substanzen, die die Produktion von Stickstoffmonoxid und bestimmten Prostaglandinen dämpfen. Diese körpereigenen Stoffe fördern entzündliche Prozesse, wie sie zum Beispiel bei der Entstehung von Arthritis eine Rolle spielen. Auch Mittel aus Kiefernrinde werden seit vielen Jahren innerlich und äusserlich als Volksheilmittel gegen eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt. Die Ergebnisse der Forscher erklären nun, auf welche Weise diese Extrakte wirken könnten.

DER SPIEGEL/[wissenschaft.de](http://wissenschaft.de)