Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

KURIOSE ZUSAMMENHÄNGE

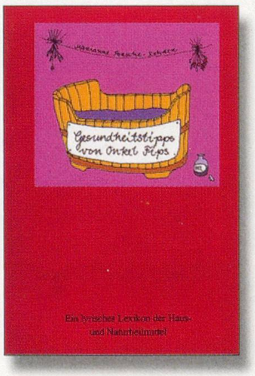
Essen Nobelpreisträger mehr Schokolade?

Wenn am 10. Dezember die Nobelpreise vergeben werden, stellt sich eine spannende Frage: Schokolade-Esser oder nicht?
Die Antwort lieferte kürzlich der Schweizer Mediziner Franz Messerli, der einen statistischen Zusammenhang zwischen Schokoladekonsum in einem Land und Nobelpreisen belegen konnte: Je höher der Verzehr von Schokolade, desto mehr Nobelpreisträger.
Unter 23 untersuchten Ländern weisen die Schweizer den höchsten Pro-Kopf-Schokoladeverbrauch auf – und sie sind auch bei den gesammelten Nobelpreisen die Nummer eins, relativ zur Bevölkerungsgrösse. Danach folgen die USA, Frankreich, China, Japan und Brasilien. Einzig die Deutschen und die Schweden scheinen nicht in die Korrelation zu passen. Erstere haben angesichts ihres Schokoladeverbrauchs zu wenige, letztere zu viele Nobelpreisträger.

Auch wenn man die Studie nicht ernst nehmen muss: Die im Kakao enthaltenen Polyphenole können anregend auf das Gehirn wirken, weil sie für eine stärkere Durchblutung sorgen. Doch im Kakao kommen sie dafür in zu geringen Mengen vor. Vielleicht ist es eher ein psychologischer Effekt: Die Erinnerung an die Kindheit lässt uns beim Schokoladegenuss gut fühlen.
Auch Messerli zählt sich zu den Schokoladeliebhabern, einen Nobelpreis wird er für seine Statistik aber wohl nicht erhalten. *sience.orf*

BUCHTIPP «Gesundheitstipps von Onkel Fips»

Wer den Vorgänger «Mit Malventee am Kanapee» bereits kennt, der weiss, dass es die Apothekerin und Heilpraktikerin Marianne Porsche-Rohrer versteht, Wirkung und Anwendungsgebiete von Heilpflanzen in eine gleichermassen verständliche wie vergnügliche Sprache zu bringen.
In Ihrem neuesten Buch «Gesundheitstipps von Onkel Fips» versammelt sie nützliche Ratschläge in Form von 114 Gedichten und Limericks. Wieder geht es um kleinere Gesundheitsstörungen, die mit Haus- und Naturheilmitteln leicht behoben werden können. Wann nehme ich welche Pflanzen fürs Kräuterbad oder was ist das Einmaleins der Schüssler-Salze? Warum kann Wellness auch Stress bedeuten? Immer weiss Porsche-Rohrer eine passende und meist augenzwinkernde Antwort, die uns schmunzeln lässt. Darum eignen sich Onkel Fips' Tipps auch ideal zum Verschenken. So können wir uns nach der Lektüre des amüsanten Büchleins nur anschliessen: Onkel Fips hält in der Tat/so manchen guten Rat parat.



Marianne Porsche-Rohrer, «Gesundheitstipps von Onkel Fips. Ein lyrisches Lexikon der Haus- und Naturheilmittel», 119 S., Taschenbuch
Verlag: Porsche-Rohrer, M.
ISBN 978-3-00-034570-8
CHF 12.50 /Euro 9.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

Die Damaszener-Rose: «Königin der Blumen» (Sappho)

HEILPFLANZE DES JAHRES 2013

Blumenkönigin auf dem Thron

Die Damaszener-Rose (Rosa damascena) ist die strahlende Siegerin im Wettbewerb um den Titel «Heilpflanze des Jahres 2013». Das gab der Naturheilverein Theophrastus, der diese Wahl initiiert, bekannt.

Die Damaszener-Rose stammt aus Kleinasien und wurde bereits in der Antike kultiviert. Im 13. Jahrhundert gelangte sie über Frankreich in die europäischen Gärten. Von der griechischen Dichterin Sappho wurde sie schon um 600 v.Chr. in einem Gedicht als «Königin der Blumen» beschrieben und ist heute in fast allen Kulturen ein Sinnbild für Schönheit, Liebe und Vollkommenheit. Sie zeichnet sich durch einen besonders edlen Duft aus. Deshalb wird sie auch für die Gewinnung von Rosenöl und Rosenwasser verwendet. Aus der Aromatherapie ist bekannt, dass Rosenduft eine beruhigende Wirkung hat. Nicht zuletzt werden Rosenblätter in Tees verarbeitet und erfreuen Seele und Nase gleichermassen.

Aber die Damaszener-Rose kann noch mehr als nur gut duften und mit schmuckem Aussehen zu glänzen. Aufgrund der ätherischen Öle und der Gerbstoffe wirkt sie entzündungshemmend und krampflösend. Rosentee kann daher bei Ekzemen und kleineren Hautverletzungen oder zum Gurgeln bei entzündeter oder gereizter Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt werden.

Auf die Nerven wirken Rosenöle stimmungsaufhellend und harmonisierend. Bei nervösen Herzbeschwerden kann eine kleine Einreibung mit einem Tropfen Rosenöl in der Herzgegend hilfreich sein.

NHV Theophrastus

STARKÖCHIN UND GN-REZEPTAUTORIN VRENI GIGER

Kochbuch erhält Silber

Mit einer Silbermedaille wurde Vreni Gigers erstes Kochbuch «Meine Frischmarktküche» von der Gastronomischen Akademie Deutschland (GAD) anlässlich der Frankfurter Buchmesse ausgezeichnet. Im 46. Wettbewerb, zu dem 31 Verlage aus dem deutschsprachigen Europa ihre Werke rund um die Themen Kochen, Tafelkultur, Geniessen und Gastlichkeit eingereicht hatten, wurden 55 erlesene «Bücher, die Appetit machen», von einem 44-köpfigen Jurorenteam benotet und die Autoren und Verlage für herausragende Leistungen geehrt. Die eingereichten Bücher

folgen weiter dem Trend zur Verwendung regionaler Produkte, Bio- und vegetarischer Küche sowie Länder-Landschaftsküchen.

«Die konsequente Ausrichtung der Köchin ist im ganzen Buch spürbar. Überrascht, aber auch überzeugt hat uns der Einsatz von einfachen Produkten auf hohem Niveau», so die Begründung der Jury bei der Auszeichnung von Vreni Giger. Mit dieser Prämierung wird auch die seit vielen Jahren unbeirrte Haltung der mit 17 Gault-Millau-Punkten höchstdotierten Bio-Köchin der Schweiz gewürdigt.

Einen Vorgeschmack auf ihr Kochbuch finden Sie auf Ihrer Webseite: www.jaegerhof.ch.

MEHR LEISTUNG DURCH ROTE BETE

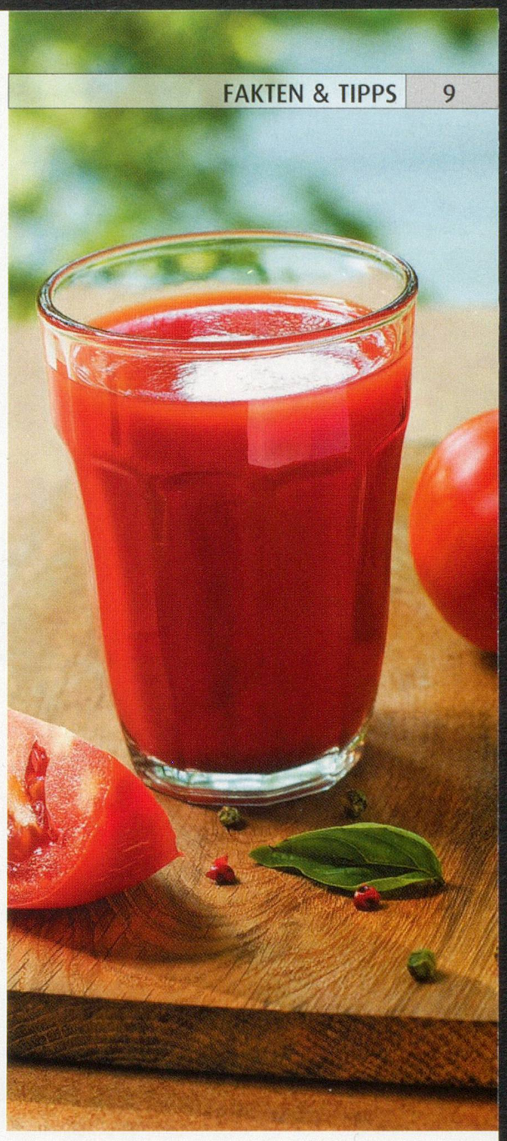
«Grünes Doping» mit Randensaft

Sportler dürften diese Meldung mit grossem Interesse verfolgt haben. David Weir, ein 33-jähriger Brite und vierfacher Goldmedaillengewinner der diesjährigen Paralympics, verriet kürzlich sein Erfolgsrezept: Randensaft (Rote Beete). Er habe während des Marathons konzentrierten Randensaft zu sich genommen und nur so das Rennen gewinnen können.

Randensaft als Doping? In der Tat bestätigen medizinische Studien die Wirksamkeit der Rübe. So enthält der Saft der Roten Beete viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure, wirkt blutdrucksenkend und antioxidativ. Eine Studie der britischen Universität Exeter (2009) stellte fest, dass 500 Milliliter Randensaft vor dem Training die Ausdauer von Rennradfahrern steigern kann. Letztes Jahr bestätigte sich dies in einer zweiten Untersuchung derselben Universität sowie bei Läufern in einer US-Studie.

Verantwortlich ist das im Randensaft enthaltene Nitrat, das für die Herstellung von Proteinen wichtig ist und im Körper zu Stickoxid umgewandelt wird. Die Folge: erweiterte Blutgefässe, erhöhter Blutfluss und mehr Sauerstoff für die Muskeln. Im Gegensatz zum Abbauprodukt Nitrit ist Nitrat im Rahmen der Lebensmittelgrenzwerte auch nicht schädlich.

telegraph.co.uk/TR



SCHLAGANFALL

Tomatensaft schützt Gefässe

Noch ein Saft mit Power-Wirkung: Tomatensaft ist nicht nur schmackhaft, er soll auch vor Schlaganfällen schützen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie von Forschern der Universität von Ostfinnland in Kuopio. Ursache sei das im Tomatensaft reichlich vorhandene Antioxidans Lycopin. Die Wissenschaftler untersuchten den Serumspiegel einer Reihe von Antioxidanzien bei insgesamt 1031 finnischen Männern im Alter zwischen 46 und 65. Die Männer wurden anschliessend zwölf Jahre lang regelmässig medizinisch untersucht.

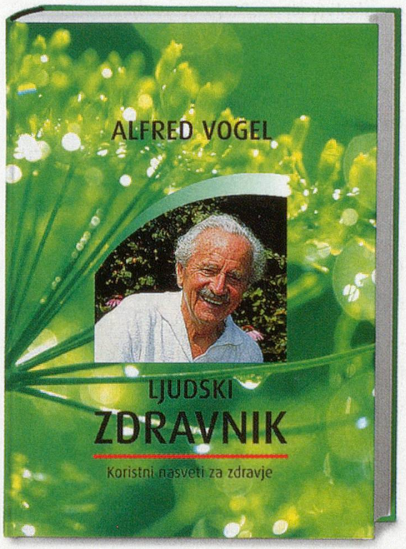
In diesem Zeitraum ereigneten sich bei ihnen 67 Schlaganfälle. Patienten mit dem höchsten Lycopin-Gehalt im Blut hatten ein um 55 Prozent niedrigeres Schlaganfallrisiko als diejenigen mit dem niedrigsten Lycopin-Level, wenn weitere Schlaganfall-Risikofaktoren wie Alter, BMI, Blutdruck, Rauchen, LDL-Wert und Diabetes berücksichtigt wurden.

Lycopin wirkt hochantioxidativ und schützt die Gefässe vor Sauerstoffradikalen. Wichtigste Quelle sind Tomaten, vor allem bearbeitete und erhitzte Produkte. Tomatensaft enthält bis zu 100 Milligramm Lycopin pro Liter, Ketchup 125.

Den höchsten Lycopingehalt aller Früchte und Gemüse hat die vor allem in Vietnam verwendete Gac-Frucht: Sie enthält über 2000 Milligramm pro Kilogramm des Antioxidans. *Ärzte-Zeitung*

NEUES AUS DEM VERLAG A.VOGEL

«Der kleine Doktor» wird digital

Das Erfolgsbuch und Standardwerk für Naturheilkunde von Alfred Vogel, «Der kleine Doktor», gibt es auf Deutsch bereits in der 72. Auflage. Weltweit verkaufte sich das Buch zwei Millionen Mal und ist zur Zeit in sieben Sprachen erhältlich (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Holländisch, Finnisch und Slowenisch). Jetzt wurde auf Slowenisch erstmals die komplette überarbeitete Version veröffentlicht. Mehr Informationen über «Ljudski Zdravnik» finden Sie auf der Webseite www.avogel.si

Auch für die deutsche Ausgabe gibt es Neues zu verkünden: «Der kleine Doktor» ist jetzt als E-Book erhältlich, also in einer digitalen Version für Tablet- und Smartphone-Benutzer. Damit haben Sie die hilfreichen Tipps von Alfred Vogel immer dabei und können per Stichwortsuche schnell zu den einzelnen Abschnitten gelangen. Herunterladen können Sie das E-Book in Apple-iTunes oder bei Amazon. Mehr Informationen zur Bestellung finden Sie auf www.avogel.ch und www.avogel.de.