

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

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: 14.03.2025

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

Unsere Fichten wandern ab

Der deutsche Klimaforscher Hartmut Graßl beobachtet seit Jahren, wie unsere Fichten nicht nur absterben, sondern auch Richtung Norden abwandern. Er sieht die Ursache in den Klimaveränderungen. Die Fichten verschieben sich in zehn Jahren im Schnitt rund 2,5 Kilometer. Auch die übrigen Waldzonen in Europa ziehen polwärts, nur etwas langsamer. Wenn die Durchschnittstemperatur in den nächsten Jahren um ein Grad Celsius ansteigt, sollen sich laut Hochrechnungen die Vegetationszonen um 200 bis 300 Kilometer Richtung Norden verschieben. Nach Ansicht Graßls wird im nächsten Jahrhundert die globale Erwärmung allerdings eher drei Grad betragen, wenn die Menschen nicht endlich mehr Verantwortungsgefühl für ihre Umwelt entwickeln, indem sie zum Beispiel weniger Auto fahren würden oder vermehrt auf sämtliche Kunststoffe verzichten könnten. Da der Nährstoffgehalt für Wälder in nördlichen Regionen jedoch ungenügend ist, kann damit gerechnet

werden, daß die großen Waldregionen in Zukunft verschwinden werden. Besonders gefährdet seien die Wälder im Mittel- und Hochgebirge Europas.

Aidsland Schweiz

Wie das Bundesamt für Gesundheitswesen im Bulletin Nr. 9/94 bekanntgab, steht die Schweiz mit fast 440 Aidskranken pro eine Million Einwohner europaweit noch immer an zweiter Stelle mit dieser Zivilisationskrankheit. Aids ist zu einem Dauerproblem unserer Gesellschaft geworden. Um eine weitere Ausbreitung der Epidemie zu verhindern, werden laufend neue Präventions-Programme (vorbeugende Maßnahmen) ausgearbeitet. Die Weltgesundheitsorganisation WHO startete kürzlich ihre Versuchsreihe von Testimpfungen mit einem Impfstoff gegen das HIV-Virus. Die Versuche an Menschen finden in vier Entwicklungsländern statt: in Thailand, Brasilien, Uganda und Ruanda. Informationsstellen gibt es überall, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

BUCHTIP

Augentraining am Bildschirm

Die Augen nehmen über 80 Prozent aller Sinneseindrücke auf, die der Mensch verarbeiten muß. Kein anderes Sinnesorgan ist mehr gefordert als die Augen – und das nicht nur im Beruf, sondern auch in der Freizeit. Besonders am Bildschirm sind Augen und Gehirn sehr gefordert, und entsprechend zahlreich sind die Klagen über Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, einen verspannten Nacken- und Schulterbereich, frühzeitige Alterssichtigkeit und Erschöpfung. Es ist bekannt, daß eine Überforderung der Augen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, das heißt das Denken und die Konzentrationsfähigkeit, bis zu 90 Prozent herabsetzen kann.

Das Buch von Doris Schneider beschreibt



leicht und nachvollziehbar, wie man müden, flimmernden, geröteten oder tränenden Augen mit einfachen Übungen Linderung verschaffen kann. Ein gezieltes Augentraining sorgt für Entspannung und Belebung. Regelmäßiges Üben lockert die Augenmuskeln, verschafft den Augen damit die notwendige Bewegung und verhindert krankhafte Starrheit. Die Schweizer Autorin ist von Beruf Augenpädagogin. Sie entwickelte eine international anerkannte Therapie, das sogenannte «ganzheitliche Augentraining», das jeder selbständig in wenig Zeit durchführen kann.

«*Augentraining am Bildschirm*» von Doris Schneider; mvg Verlag 1993; 117 Seiten, broschiert, Fr. 13.80.

Schimpansen haben handwerkliches Geschick

In den Regenwäldern von Guinea machten Tierforscher eine erstaunliche Entdeckung. Die dort lebenden Schimpansen entwickeln auf Nahrungssuche eine beachtliche Intelligenz. Um die begehrten Kerne der Ölpalme aus ihrer harten Schale zu holen, verwenden die Schimpansen einen Stein als Hammer und eine feste Unterlage als Amboß. In der Trockenzeit zerkaugen die klugen Tiere Pflanzenstengel, um mit den Fasern - wie mit einem Schwamm - Trinkwasser aufzutunken. Diese Geschicklichkeit beherrschen allerdings nur besonders pfiffige Schimpansen.



Schimpansen sind bis zu 1.70 m grosse, gesellig lebende Menschenaffen. Sie leben in den Urwäldern von West- und Äquatorialafrika.

Was sind eigentlich... Ballaststoffe?

Der Sammelbegriff «Ballaststoffe» steht für die unverdaulichen Faserstoffe in unserer pflanzlichen Ernährung. Sie durchwandern unseren Verdauungstrakt recht unbehelligt und sind maßgebend beteiligt an unserer Gesundheit. Ballaststoffreiche Nahrung muß besonders gut gekaut werden, denn nur so können sich die unverdaulichen Ballaststoffe von den verdaulichen Nährstoffen trennen. Die gesundheitlich wichtigste Funktion der Faserstoffe beginnt im Dünndarm. Dort bremsen sie die Aufnahme von Cholesterin aus gleichzeitig gegessener tierischer Nahrung. Von den Darm- und Dickdarmbakterien werden sie kaum abgebaut. Das ist der Grund, weshalb die Ballaststoffe den Stuhlgang fördern und dessen Volumen steigern. Wir Mitteleuropäer essen meist zuwenig Ballaststoffe. Das er-

müdet die Darmtätigkeit und begünstigt Beschwerden und Krankheiten wie Verstopfung, Gefäßleiden, Gallensteine, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Übergewicht oder Darmkrebs. Wer seinen Darm gesund halten will, der tut gut daran, ihm genügend unverdauliche Faserstoffe zuzuführen. Mindestens 30 Gramm (z.B. Hafer, Kleie etc.) pro Person und Tag werden empfohlen. Reichlich und hochwertige Ballaststoffe beinhalten Vollkorngetreide, Vollkornbrote und Vollkornmehle. Zwischen einem Korn, seinem Vollmehl und seinem Vollkornbrot gibt es keine wesentlichen Unterschiede, weder der Mahl- noch der Backvorgang führen zu Verlusten. Gemüse, Obst, Beeren und Pilze sind als Ballaststofflieferanten dem Getreide praktisch ebenbürtig.