

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 10: Bio-Weine auf Erfolgskurs

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.](#)

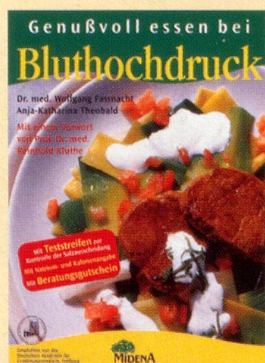
Download PDF: 02.04.2025

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

BUCHTIPP

Neue Gaumenfreuden bei Bluthochdruck-«Diät»

Millionen Menschen leiden an zu hohem Blutdruck (Hypertonie). Zu den Risikofaktoren zählt eine salzlastige Kost: statt der 1 bis 1,5 Gramm Kochsalz, die notwendig sind, werden in den westlichen Industrieländern pro Tag und Person nicht selten 10 bis 15 Gramm aufgenommen. Das gerade erschie-



nene Buch, das übrigens von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin in Freiburg empfohlen wird, erklärt die Bedeutung des Kochsalzes für den Stoffwechsel und gibt Anleitungen, wie man seinen Blutdruck durch

salzreduzierte Kost und Gewichtsabnahme auf Normalwerte bringen kann. Dass dabei auf Genuss und Gaumenfreuden nicht verzichtet werden muss, stellt eine Fülle abwechslungsreicher und köstlicher Rezepte unter Beweis. Das Buch enthält Rezepte für alle Mahlzeiten (auch Brot und Brotaufstriche) sowie selbstgemachte Gewürzmischungen und schnelle Gerichte für Berufstätige. Zusätzlich findet man die Original-Reisdiät nach Dr. Walter Kempner und eine Anleitung zu Entlastungstagen mit Kartoffeln. Sie erfahren auch, wieviel Salz in verarbeiteten Lebensmitteln steckt und können mit beigelegten Teststreifen Ihre Salzausscheidung selbst kontrollieren.

Dr. med. Fassnacht kennen die GN-Leser als freien Mitarbeiter; A.-K. Theobald (Diplom-Ökotrophologin) ist als Ernährungstherapeutin auf Herzkrankheiten spezialisiert.

Dr. med. Wolfgang Fassnacht / Anja-Katharina Theobald: «Genussvoll essen bei Bluthochdruck», Midena Verlag, Augsburg, 128 Seiten, CHF 19.-, DM 19.90, ATS 145.-

ISBN 3-310-00583-6 • IZR
Zu bestellen auch über Verlag A. Vogel. Tel. für Schweiz 071/333 30 35, für Deutschland: 07533/40 35. Oder per Bestellkarte auf S. 43.

Alzheimerkranke begleiten

Am 21. September 1999 fand der Weltalzheimertag statt. Die Alzheimerkrankheit ist durch einen schleichenden Abbau der geistigen Fähigkeiten gekennzeichnet. Dies führt u. a. zu Gedächtnisverlust, Sprachstörungen, örtlicher und zeitlicher Desorientierung und beeinträchtigt das Urteilsvermögen.

Die Schweizerische Alzheimervereinigung widmete den Tag dem nicht einfachen Thema «Alzheimerkranke begleiten». Mit einer neuen Informationsbroschüre will sie Freunden, Nachbarn, Bekannten und freiwilligen Helferinnen und Helfern damit eine erste Hilfe anbieten. Die Broschüre kostet Fr. 8.- und ist zu beziehen bei:

Schweiz. Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8, CH 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. CH 024/426 20 00, Fax 024/426 21 67

Mehr trinken, weniger Blasenkrebs

Wer nicht raucht und täglich mindestens sechs Gläser Wasser trinkt, ist am besten vor Blasenkrebs geschützt. Tee senkt das Blasenkrebsrisiko fast ebenso gut wie Wasser. Kaffee – auch entkoffeinierter – wirkt weniger gut. Bei alkoholischen Getränken gilt: Je höher der Alkoholgehalt ist, desto kleiner ist die Schutzwirkung gegen Blasenkrebs.

Zu diesen Schlüssen kommt eine grosse Untersuchung an über vierzigtausend Männern in den USA. Die Männer waren innerhalb von zehn Jahren mehrmals über ihre Ess- und Trinkgewohnheiten befragt worden.

Raucher erkranken bis zu viermal häufiger als andere Menschen an Blasenkrebs. Der Verzicht auf die Zigarette ist denn auch bei weitem der wirksamste Schutz. Auch der grösste Flüssigkeitskonsum kann die krebsfördernde Wirkung der Tabak-Schadstoffe nicht wettmachen. Ein Teil dieser Schadstoffe wird über den Urin ausgeschieden, was die Blase den krebserregenden Substanzen aussetzt.

(Quelle: AstraZeneca-Pressedienst)

Schonend Wohnen

Wer beim Bauen und Renovieren auf Gesundheit und Umwelt Rücksicht nehmen will, steht im Do-it-yourself-Dschungel meist ziemlich hilflos da. Im stetig wachsenden Heimwerkermarkt finden sich nach wie vor Hunderte von Produkten mit umweltschädlichen und giftigen Inhaltsstoffen, die zu Hause die Wohnraumluft verpesten können. Das lässt sich mit naturnahen Produkten weitgehend vermeiden. Solche Produkte belasten bei der Her-



stellung wie im Gebrauch und bei der Entsorgung auch die Umwelt weniger. In dem WWF-Bestseller «Schonend wohnen» (3. überarbeitete Auflage, Preis Fr. 15.-) sind umweltgerechte Farben, Lacke, Leime, Isolationsmaterialien, Holzwerkstoffe usw. mit Produktamen und Einsatzzweck aufgelistet und erläutert. Ferner bietet die 100seitige Broschüre Informationen zu naturnahen Möbeln und Teppichen und hilft mit 500 Bezugsadressen, das Gewünschte überall in der Schweiz zu finden. Bezug bei

WWF Schweiz, Postfach, CH 8010 Zürich,
Tel. 01/297 21 21, Fax 01/ 297 21 00.

Nachts besser ohne Linsen

Obwohl immer mehr Kontaktlinsen mit langen Tragezeiten auf dem Markt sind (z.B. 1-Monatslinsen), wird vor langem Tragen von weichen Kontaktlinsen gewarnt. Wie die Fachzeitschrift «The Lancet» berichtet, erhöht sich dabei das Risiko, an Augenzündung zu er-

kranken, um das 20fache. Verursacher der sogenannten mikrobiellen Keratitis sind Bakterien, die sich auf der Hornhaut ansammeln. Deshalb: Linsen nicht zu lange tragen und/oder statt weicher besser harte Linsen verwenden, die über Nacht herausgenommen werden.

Beim Müesli-Essen auf Flüssigkeitszufuhr achten

Die Erfindung von Dr. Bircher-Benner, das Müesli, besitzt heute tausendundeine Variation. Dank des Gehalts an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen sind viele von ihnen nicht nur lecker, sondern ausgesprochen gesund.

Aber Achtung: Die Ballaststoffe im Müesli inklusive der Milch verlangen, wie jede eher trockene Kost, viel Wasser. Fehlt dem Körper die Flüssigkeit, so kann es zu Blähungen und anderen unerwünschten Reaktionen im Dickdarm kommen. Wenn also jemand Müesli scheinbar nicht gut verträgt, so sollte Flüssigkeitsmangel als eine mögliche Ursache in Betracht gezogen werden. *Fazit:* Erst ausreichend trinken - 1½ bis 2 Liter pro Tag - macht das Gesunde auch wirklich gesund.

Kassenpflichtige A. Vogel-Heilmittel

Ärztliche Leistungen der Phytotherapie, Homöopathie, Neuraltherapie, anthroposophischen und chinesischen Medizin sind per 1. Juli 1999 in die obligatorische Krankenversicherung aufgenommen worden. Neu aus der Grundversicherung erstattet werden folgende A.Vogel-Präparate, sofern sie ärztlich verordnet werden: *Echinamed*, *Hyperimed* und *Aesculamed*. Diese Heilmittel wurden speziell für die Ärzte entwickelt und entsprechen der Tablettenform von *Echinaforce*, *Hyperiforce* und *Aesculaforce*. Alle A. Vogel Frischpflanzen-Präparate werden durch die Krankenkasse bezahlt, sofern eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin besteht und das Präparat vom Arzt verschrieben wurde.