

Buchbesprechung : "Die Bio-Kochschule für unsere Kinder"

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552585>

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.

Buchbesprechung: «Die Bio-Kochschule für unsere Kinder»

Frau Helma Danner – eine ganz talentierte Spezialistin für gesundheitliches Kochen, eine erfahrene Ernährungstherapeutin – hat sich die Mühe genommen, ein Buch für die heranwachsende Jugend neuzeitlich eingestellter Familien zu schreiben, das enorm viele Informationen und Anregungen gibt, wie man gesunde Nahrung zubereiten kann. Frau H. Danner hat nicht nur die Zubereitungsart hervorragend geschildert, sondern auch die Rohstoffe beschrieben, die man dabei verwenden sollte. So lernt man, was unter «naturbelassen» zu verstehen ist.

In praktischen Instruktionen wird auch der Unterschied zwischen raffinierter und Vollwertnahrung aufgezeigt. Da Kinder, sowohl Knaben wie Mädchen, sehr gerne ein wenig «Köcherlen» – wie sie es früher schon neben der Mutter in der Küche versucht haben – wäre es eine gute Schulung für die Zukunft, damit sie tüchtige Hausfrauen oder Hausmänner werden. Sie könnten dann die Nahrung sowohl

schmackhaft wie auch gesund zubereiten. Vergessen wir ja nicht, dass eine vitalstoffreiche Vollwertnahrung auch das Auftreten von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten verhindern kann. Gut und auch gesund kochen muss gelernt werden! Dazu wäre das Buch von Frau H. Danner bestens geeignet!

Auch für Jünglinge ist es bestimmt von grossem Vorteil, wenn sie etwas kochen lernen. Auf Wanderferien, in einem Skilager – wo immer junge Leute eine Zeit der Entspannung miteinander verbringen – ist es sicher nützlich, wenn man über die Grundregeln einer vernünftigen, schmackhaften Vollwertnahrung Bescheid weiss.

Das interessante, originell illustrierte Buch «Die Bio-Kochschule für unsere Kinder» ist in der ECON-Verlagsgruppe, Postfach 3003 21, D-4000 Düsseldorf 30, erschienen. Es ist in Reformhäusern, im Buchhandel oder auch im Verlag A. Vogel, Teufen, erhältlich.

Weltnichtrauchertag – Veranstaltung in Bonn/Deutschland

Eine langjährige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» hatte Gelegenheit, am Weltnichtrauchertag in Bonn teilzunehmen. Sie liess mir anschliessend folgende Informationen zukommen:

Es wurde gezeigt, dass ein Drittel der Krebsfälle auf Konto des Rauchens gehen. Was viele schon selbst festgestellt haben, wurde hervorgehoben, dass die erste Zigarette nie gut schmecke! Die Motivation gehe praktisch immer von den Erwachsenen aus.

Als erfreuliche Tatsache wurde vermerkt, dass man in New York das Rauchen stark einschränkt.

Prof. F. Schmidt, der in Bonn referierte, glaubt, dass davon viel Positives ausgehen könnte. Er betont auch, dass die Folgen des Rauchens auf das Volk selbst zurückfallen. Er erwähnte, dass ein Fötus nach 20 Minuten

den gleichen Nikotingehalt im Blute habe wie die Mutter. Alle rauchenden Mädchen von heute sind die Mütter von morgen! Nikotin in der Muttermilch verdoppelt das Leukämie-Risiko!

Die Jugend sollte man so zu beeinflussen suchen, dass sie vom Rauchen in Zukunft absieht.

Aufmerken liess ein dort geäussertes Bericht, wonach ein Major, der sich vehement gegen das Rauchen wehrte, krankgeschrieben wurde, nachdem er als Nichtraucher sportliche Auszeichnungen geholt hatte!

Prof. F. Schmidt hat darauf hingewiesen, dass der Bundestagsausschuss für Jugend, Familie und Gesundheit endlich gesetzliche Initiativen ergreifen müsse. Es war jedoch bedauerlich feststellen zu müssen, dass keine Politiker an diesem Weltnichtrauchertag in Bonn teilgenommen haben.