

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

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

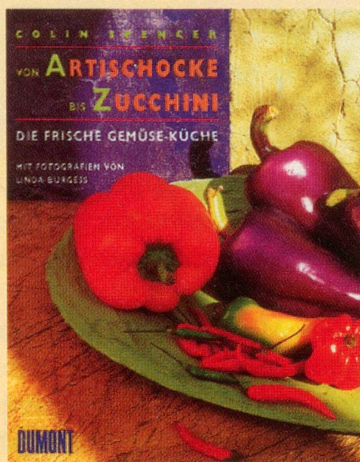
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Gemüse für Neugierige, Ästheten und Feinschmecker

Colin Spencers «frische Gemüseküche» ist eine Fundgrube für Gemüsefans, Vegetarier und experimentierfreudige Köche. Über 100 Gemüsesorten, von einheimisch bis exotisch, altbekannt bis längst vergessen, werden auf knapp 300 Seiten vorgestellt. Die verschiedenen Gemüsesorten sind in 10 Kapitel eingeteilt, die den Pflanzenfamilien entsprechen. Im Kapitel über die Familie der Petersilie verstecken sich beispielsweise Möhre, Bleichsellerie, Gelbdolde, Knollensellerie, Fenchel, Pastinake, Zuckerwurz, Petersilie, Wurzelpetersilie und Seefenchel. In der Lattichfamilie kann man sich über Kopfsalat, Chicorée, Endivie, Löwenzahn, Arti-



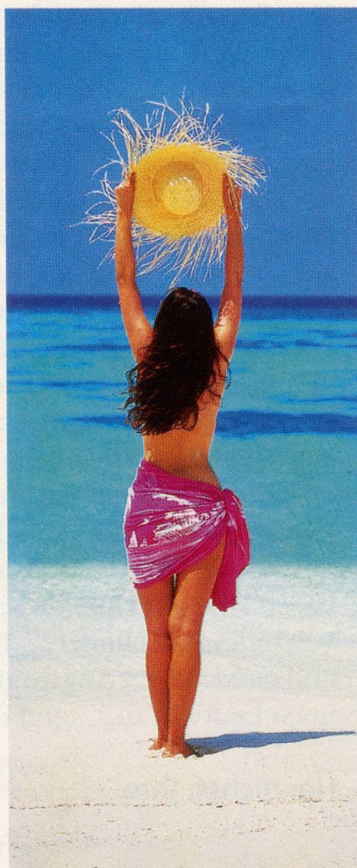
schocke, Kardone, Topinambur, Haferwurz, Schwarzwurzel, Rhabarber, Sauerampfer und Kohlportulak kundig machen. Zu jeder Gemüseart erfährt man Interessantes über ihre Vergangenheit, ihren Nährwert und die Sortenvielfalt. Dazu kommen Tips für Einkauf, Lagerung, Zubereitung und Kocheigenschaften. Abgerundet werden die Porträts jeweils mit ausgefallenen Rezepten. Frisches Gemüse hat jetzt Hochsaison – mit diesem wunderschön fotografierten und gestalteten Gemüsebuch ist man bestens gerüstet.

Colin Spencer, «Von Artischocke bis Zucchini. Die frische Gemüseküche», DUMONT Buchverlag, Köln 1996, sFr. 68.– / DM 69,90.

Im Sommer brauchen Haare Schützenhilfe

Ferientage am Meer. So erhol-sam sie für Körper und Seele sein mögen – für Haut und Haar können Sonne, Wind, Salz- und Chlorwasser durchaus strapaziös sein. Dass man tagsüber die Haut mit geeigneten Sonnencremes schützt und sie abends nach der Dusche zusätzlich mit Fett und Feuchtigkeit verwöhnt, ist ganz üblich. Doch die Haare verdienen mindestens die gleiche Aufmerksamkeit. Gefärbtes, blondiertes und dauergewelltes Haar leidet am meisten unter dem salzigen Meerwasser, dem Swimmingpool-Chlor und der pausenlosen Sonneneinstrahlung.

Mittlerweile gibt es eine grosse Auswahl an Sonnenschutzgels, wasserabstossenden Haarsprays und Ölen mit UV-Filter. Sie schützen das Haar



recht gut, bewirken aber einen Rudolf Valentino-Look, der nicht jedermanns Sache ist. Wer sich mit eingölten, angeklatschten Haaren am Strand nicht so wohl fühlt, trägt besser eine Kopfbedeckung oder hält sich mehr unterm Sonnenschirm auf. Es wäre vielleicht auch klug, die als altmodisch geltende Bademütze wieder in Mode zu bringen, denn sie verhindert, dass sich die Haare mit Salz- und Chlorwasser vollsaugen. Nasse Haare soll man nicht rubbeln und nur mit grobzinkigen Kämmen vorsichtig entwirren. Tägliche Kopfmassagen mit Brennessel-, Birken- oder Zwiebel-Haarwasser von A. Vogel, regen die Durchblutung an und pflegende Packungen, z.B. mit Klettenwurzelprodukten von Biokosma, geben dem Haar wieder Schwung und Spannkraft.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe – das sind primäre Pflanzenstoffe. Für eine ausgewogene Ernährung und eine gute Gesundheit sind sie unbestritten unverzichtbar. Als sekundäre Pflanzenstoffe werden Farbstoffe, pflanzliche Hormone, Wachstumsregulatoren sowie Abwehrstoffe gegen Krankheiten und Schädlinge u.a. bezeichnet. Bisher wurden diese Stoffe, die wir beim normalen Verzehr von pflanzlicher Nahrung sozusagen «unbemerkt» aufnehmen, eher stiefmütterlich behandelt bzw. z.T. sogar als schädlich angesehen.



Pflanzen wirken als Ganzes

Neuere Untersuchungen zeigen nun, dass auch die sekundären Pflanzenstoffe wichtige gesundheitsfördernde Funktionen besitzen. So sollen sie z.B. das Immunsystem stärken, die Bildung freier Radikale hemmen, vor Pilz-, Bakterien- und Virusinfektionen schützen sowie den Cholesterinspiegel und das Krebsrisiko senken. Unter den bis zu 10000 derartigen sekundären Stoffen sind es namentlich Carotinoide (Farbstoffe), vorwiegend in Pflanzensamen enthaltene Phytosterine, Saponine (Bitterstoffe) und Glucosinolate («Geschmacksstoffe»), denen die erwähnte Wirkung zugeschrieben wird.

Pflanzliche Nahrungsmittel wirken als Ganzes. Die sekundären Pflanzenstoffe sind also durchaus kein sekundärer Grund, um der Ernährung mit pflanzlichen Nahrungsmitteln die nötige (primäre) Beachtung zu schenken.

Besser Lernen mit Eisen

Eisenmangel verursacht zwar in der Regel keine Beschwerden, kann aber die Lern- und Denkfähigkeit beeinträchtigen. Das ergab eine Studie in England. 13 – 18jährige Mädchen, die während acht Wochen ein Eisenpräparat einnahmen, erbrachten deutlich bessere Gedächtnisleistungen als vor der Behandlung. Reich an Eisen sind besonders Rinden (Rote Bete, s. GN 1/96), was sich auch günstig auf die Blutbildung sowie Leber und Gallenwege auswirkt und für Kleinkinder, Jugendliche in der Pubertät und Frauen wichtig ist. Das *Bio-randin* Rinden-Konzentrat von A. Vogel hilft, Eisenmangel zu beheben. Es kann unverdünnt oder gemischt mit Mineralwasser eingenommen werden.

Ein Gläschen Grapefruitsaft

...soll man im Zusammenhang mit gewissen Medikamenten gegen Bluthochdruck und Allergien lieber sein lassen. Grapefruit enthält *Naringin*, das Magen und Darm anregt, mehr vom entsprechenden Medikament aufzunehmen, weshalb die Gefahr von Überdosierungen besteht. Auch Schlafmittel sowie Hormone für Frauen soll man besser nicht mit Grapefruitsaft herunterspülen. Allerdings heisst es in der Fachzeitschrift «Pharmakritik» (Nr. 7 vom 7. 1. 97), aus der diese Nachricht stammt, dass der Grapefruitsaft noch zu wenig erforscht sei, um wirklich Genaues über diese «Neben»-Wirkung auszusagen.

Dünne Sohlen sicherer

Aktuellen Modetrends zum Trotz: Schuhe mit dicken weichen Sohlen führen doppelt so häufig zu Stürzen wie dünne harte. Je direkter der Kontakt zwischen Fussboden und Fuss wahrgenommen und gefühlt werden kann, desto sicherer ist der Gang. Barfusslaufen wäre demnach das Sicherste. Dies ist das Ergebnis einer kanadischen Untersuchung, bei der die Trittsicherheit von über 65 und unter 35jährigen geprüft wurde. Vor allem älteren Menschen sind deshalb dünne harte Sohlen empfohlen.