



Bringen den Organismus so richtig auf Trab: **Scharfe Gewürze**  
Ein Genuss für Auge und Gaumen: **Sushi und Co.**  
Schlagen Sie Hitzewallungen ein Schnippchen: **Kühler Kopf**

**Drogistenstern  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

Gewürze für Körper und Seele

**Teuflisch  
scharf!**

# Inhalt

- 8 Gesunde Scharfmacher**
- 15 Zweites Wunder von Bern**  
Wir fragen nach, was sich seit dem «Ja zur Komplementärmedizin» in Bundesbern getan hat.
- 17 Muskelkater**  
Selbstmassagen und leichtes Training sind die besten Gegenmittel.
- 18 Farbe fürs Haar**
- 21 Gesunde Venen**  
Wer die Beine ab und zu mal hochlagert, hat ein geringeres Risiko für Krampfadern.
- 24 Kühl durch die Wechseljahre**
- 28 Schattensuche**  
Langes Braten in der Sonne ist definitiv out.
- 30 Jubiläum**  
Das Zürcher Familienunternehmen Bio-Strath wird 50 Jahre alt.
- 32 Barfusszone**
- 36 30 Jahre Drogistenstern**
- 37 «besser gsund»**  
Wer entspannt in die Ferien fahren möchte, sollte den Arbeitsplatz wohlgemacht hinterlassen.
- 39 Trockenes Bett**  
Möglichst keinen Druck aufs Kind ausüben.
- 42 Tolle Rolle**  
Sushi und Co. sind kleine Kunstwerke. Wir schauen einem Sushi-Meister über die Schulter.

## Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Magen und Darm
- 14 Quergelesen
- 26 Frauensache
- 34 Produkte aus der Drogerie
- 38 Kreuzworträtsel
- 47 Ausblick September 2011

8

## Leseprobe

### Betörende Gerüche

Gewürze geben Gerichten einen exotischen Kick. Und helfen dabei dem Körper, gesund zu bleiben.



24

### Zeit der Veränderung

Hitzewallungen sind eine unangenehme Nebenerscheinung der Wechseljahre.



32

### Raus an die Luft!

Wer seinen Füßen ab und zu eine schuhfreie Auszeit gönnt, vermeidet Fusspilz.



18

### Bunte Haarpracht

Manchmal ist es einfach an der Zeit für eine kleine Veränderung-

# PIKANT Würzen für die Gesundheit

**Scharfe Gewürze bringen Feuer in den Kochtopf, kitzeln den Gaumen, verführen die Sinne. Und auch wenn Chili, Senf und Pfeffer uns ordentlich einheizen, die Scharfmacher eignen sich auch hervorragend zur Gesundheitsvorsorge.**

20. Mai 1498 – Land in Sicht! Nach zehn Monaten auf hoher See landen die «Nau São Gabriel» und drei weitere Schiffe unter Kapitän Vasco da Gama an der westindischen Malabarküste. Der abenteuerlustige portugiesische Seefahrer, der im Auftrag der portugiesischen Krone ein Jahr zuvor in See gestochen war, um das Kap der Guten Hoffnung zu umsegeln und via Mosambik und Mombasa den Seeweg nach Indien zu finden, schreibt mit diesem Coup Geschichte: Die Gewürzroute ist entdeckt. Und damit entspannt sich die Lage auf dem europäischen Gewürzmarkt.

Und das kam so: Bereits im Mittelalter spielten Gewürze in Europa eine bedeutende Rolle. Sie wurden nicht nur zum Verfeinern von Speisen und Getränken verwendet, sondern erfüllten darüber hinaus noch weitere Aufgaben. Besonders scharfe Gewürze dienten beispielsweise als Konservierungsstoffe für Lebensmittel; andere Spezereien wurden zur Herstellung von Medizin hoch geschätzt. Die verdauungsanregende Wirkung von schwarzem Pfeffer war ebenso bekannt wie die Tatsache, dass Anis oder Kümmel bei Darmkrämpfen Linderung bringen. Kein Wunder also, dass weder Kosten noch Mühen gescheut wurden, um die wertvollen Güter von Indien und den Molukken nach Europa zu transportieren. Zunächst waren die begehrten Gewürze nur über den Zwischenhandel von indischen, persischen, arabischen, türkischen und venezianischen Kaufleuten erhältlich. Nach da Gamas Entdeckung konnten Pfeffer, Gewürznelken, Muskat oder Zimt endlich auf dem wesentlich

günstigeren Seeweg nach Europa eingeführt werden. Dies machte die exotischen Gewürze erschwinglicher und liess Nachfrage und Angebot steigen.

## Betörende Gerüche, farbige Vielfalt

Um an qualitativ hoch stehende Gewürze zu kommen, muss Tobias Vögeli, Geschäftsführer des Gewürzladens La Cucina, heute nicht mehr über die Weltmeere segeln. Er bezieht sie einer-

### Schärfegrade

Die Schärfe von Früchten der Paprikapflanze wird nach der Scoville-Skala klassifiziert. Diese Skala, die 1912 von dem Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt wurde, geht von 0 bis 16000000 (reines Capsaicin). Beispiele für Schärfegrade nach der Scoville-Skala:

- Gemüsepaprika: 0–500
- Peperoni: 500–1500
- Mittelscharfe Chilis: 1500–30000
- Cayennepfeffer: 30000–50000
- Thai-Chili: 50000–100000
- Habanero-Chili: 100000–350000
- Reines Capsaicin: 16000000

Zur Frage einer möglichen Überdosierung: Wer 2 l Tabascosauce trinkt, könnte ohnmächtig werden, wie B. C. L. Winek in der Studie «Drug and Chemical Toxicology» festhält. (Aber wer schafft das schon.) Erst 13 g reines Capsaicin wäre eine für einen Menschen tödliche Dosis.

**Etwas Schärfe in der Suppenschüssel regt den Stoffwechsel an und bringt Schwung in den Körper.**

Leseprobe

