

## NACHRICHTEN

## Freikarten für «Madamax»

HOHENEMS: Am Samstag, den 18. März um 20.30 (Einlass um 19.30 Uhr) sind im Löwensaal in Hohenems «Madamax» zu Gast. Zu dieser Vorstellung hat das Volksblatt drei Freikarten zu vergeben.

Ein Konzert mit «Madamax» ist ein Vergnügen der besonderen Art: südafrikanischer Zulu-Gesang, Perkussion und Gitarre im Zusammenspiel mit zwei der interessantesten Instrumentalisten des westeuropäischen Kulturraumes.

World – Ethno Music mit dem Südafrikaner Madala Kuene und dem Schweizer Max Lässer und ihrer Band «Madamax» im Hohenemser Löwensaal am Samstag, den 18. März.

«Es war, als hätte ich einen Bruder aus einer anderen Kultur und aus einem anderen Teil der Welt kennengelernt. Madala Kuene war es, der mein Herz für die afrikanische Musik und für eine völlig neue Art des Spielens öffnete. Durch ihn habe ich einige meiner besten musikalischen Momente erlebt», sagt der Ausnahme-



tarrist Max Lässer über die Begegnung mit dem Zulu-Gitarristen, -Sänger und -Liedermacher Madala Kuene.

Max Lässer, seit vielen Jahren der Vorzeigegitarrist der Eidgenossen, hat sich mit leisen Tönen seinen Erfolg erspielt. Er unterstützte und bereicherte lange die Combos und CD-Produktionen von Andreas Vollenweider oder Stephan Eichler und erreichte mit seinen Solo-Alben vorderste Plätze in den amerikanischen Jazz-Charts.

Madala Kuene, der aus Südafrika stammende Trance-Gitarrist, Sänger und Liedermacher, entführt mit seinen afrikanischen Geschichten und ihren Gefühlen, Eindrücken und Stimmungen – in Songs, in denen Zeit keine Rolle spielt.

Wenn zwei begnadete Gitarren-Virtuosen aufeinandertreffen, kommt viel zu oft kopflastige Langeweile dabei heraus. Nicht so bei der Gitarre aus Südafrika und der Gitarre aus der Schweiz. Was 1995 als reine Jam-Session in Johannisburg begann, mutierte mittlerweile zu einem wunderschönen Konzertevent mit jazzigem Flair, Folklore und afrikanischen Rhythmen. Vergoldet wird alles von der überragenden Sängerin und Perkussionistin Lungiswa Plaatjes und dem Keyboarder Christoph Stiefel, der schon beinahe mit der gesamten gegenwärtigen Weltelite des Jazz getourt ist. «Madamax» – South-Africa goes Löwensaal, World-Ethno Music im Sonntagskleid.

Kartenvorverkauf: Bregenz: Musikladen Bahnhofstr. 7; Feldkirch: Musikladen Illpark; Hohenems: Bar Verrückt; Dornbirn: Dornbirn Tourismus; sowie bei allen Vorarlberger Hypobanken. Ermässigung für Hypercard-Besitzer. Tel. Auskunft: 05522/41000 (www.musikladen.com). Das VOLKSBLATT vergibt für diese Vorstellung drei Freikarten. Die ersten drei AnruferInnen, die sich heute Dienstag, den 24. März um 13.30 Uhr (Anrufer vor 13.30 Uhr werden nicht berücksichtigt) unter der Tel.-Nr. 237 51 14 melden, erhalten die Freikarten. Kartenvorverkauf ist auch beim Musikladen Tel. 00435522/4100013.

# «Ohne Mineralstoffe läuft nichts»

Wenn die «Nanos» im Organismus aus dem Gleichgewicht kommen – Entdeckung des Kleinen

Im Verlauf der Entwicklungsgeschichte MENSCH dämmerte irgendwann die grosse Erkenntnis, dass die Fülle der kleinsten Lebensbausteine (NANOS) die physische Existenz ausmachen. Es gibt Hinweise darauf, dass unsere Steinzeit-Vorfahren durch Reiben und Bohren ein Steinmehl gewonnen haben. Schon damals galten sie als wertvolle Arznei – die Mineralstoffe.

Andreas Caliebe

Der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler nannte die Salze im menschlichen Gewebe «Funktionsmittel», weil sie vom Körper nicht selbst synthetisiert werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Als essentiell gelten Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlor, Phosphor und Schwefel sowie die Spurenelemente Eisen, Zink, Mangan, Kobalt, Kupfer, Jod und Fluor.

Mit Macht drängen in letzter Zeit weitere Elemente darauf, in den klassischen Reigen aufgenommen zu werden, z. B. Selen, Molybdän, Chrom und weitere, dass dabei auch Marketing-Überlegungen eine Rolle spielen, liegt auf der Hand. Jedoch war es immer eine Frage der Menge, ob etwas nützlich ist oder giftig, wie z. B. Blei, Cadmium oder Quecksilber, von dem wir heute allemal zuviel bekommen.

## Miniwelt mit Maxiwirkung

Eine leicht salzige Haut ist oft ein Beweis. Beim Schwitzen und anderen täglichen «Abwässern» werden Salze und Mineralien auch über die Haut rund um die Uhr ausgeschieden. Folglich müssen sie mit der täglichen Nahrung «nachgefüllt» werden. Auch für die Aufrechterhaltung des Säure-Base-Haushalts und für den reibungslosen Ablauf der Erregungsleitung (im Nervensystem!) sind sie im Organismus unabdingbar. Kommen sie mengenmässig ins Hintertreffen, rebelliert



Bunt gemischte Frucht und Obstsalate haben nicht nur wertvolle Vitamine, sondern auch eine Fülle von natürlich eingebundenen Mineralstoff-Komplexen. Forschungen zeigen, dass sie vom Körper auch besser aufgenommen werden als die reinen, biochemischen Extrakte. Ein naturwissenschaftlicher Grund konnte dafür bisher nicht gefunden werden.

das System nachhaltig. Die Stoffe Calcium, Phosphor und Magnesium gehören besonders dazu. Sie werden u. a. in gelöster Form für den Knochenaufbau benötigt. Natrium und Calcium sind für das Nervensystem wichtig. Mineralstoffe kommen aber auch in Enzymen, Vitaminen und Hormonen vor. Ihnen wird jedoch eher seltener Beachtung geschenkt. Mangelerscheinungen kommen bei einer ausgewogenen Kost kaum vor.

Spurenelemente – eine Welt der Teile sind dagegen Mineralien, die im Körper nicht nur Spuren hinterlassen, sondern auch nur «in Spuren» vorkommen. Dazu zählen Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Kobalt. Sie dienen vor allem als Katalysatoren enzymatischer Reaktionen. Spurenelemente sind auch wichtig für die Zahnschmelzbildung und die Schilddrüsenfunktion.

## Geheimnisvolles Wechselspiel der Elemente

Für Zeiten eines erhöhten Bedarfs (Wachstum, Schwangerschaft,

Stillzeit) oder schlechter Kalziumaufnahme durch den Darm (Alter) ist auf eine reiche Kalziumversorgung über die Ernährung zu achten (z. B. in Vollmilch und Käse). Neueste Forschungen haben Altbekanntes bewiesen. Die meisten Herzinfarktpatienten leiden unter starkem Magnesiummangel (N. B. Mineralstoff gegen Stress). Reines Magnesium wird – im Notfall – in Tablettenform oder als Infusion und zur Vorbeugung verwendet (Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamen, Sojabohnen).

## Mangelerscheinungen

So gut wie immer ist die Zusammensetzung der Nahrung daran schuld. Hier einige wichtige Mangelerscheinungen. Chloridmangel: Bei starkem Schwitzen sollte auf eine ausreichende Chloridsalz-Zufuhr geachtet werden (enthalten in Käse, Cornflakes). Eisenmangel: ist der am häufigsten vorkommende Mineralstoffmangel. Vor allem sind menstruierende Frauen (Blutverlust) davon betroffen und haben deshalb einen erhöhten Bedarf. Zinkman-

gel: ist oft an sporadischen Hautveränderungen (schuppige Flächen, die kommen und gehen) zu erkennen. Auch bei Zuckerkrankheit und Arteriosklerose ist der Zinkbedarf scheinbar erhöht (beide Mineralien sind enthalten in Sesam, Haferflocken, Hirse, dicke Bohnen).

## Staatliche Bevormundung im Trinkwasser?

Fluor: Erstaunliches erfährt man beim Fluor-Mineral. Manche Länder (Schweden, Schweiz) fluorieren ihr Trinkwasser zur angeblichen Kariesprophylaxe. Anstatt also den überaus schädlichen und auch oft ganz unnötigen Zuckerkonsum zusätzlich mit hohen Steuern zu belegen, werden vom Gesetzgeber stattdessen künstliche Wasserzusätze als Beigabe zum Trinkwasser in diversen Wasserwerken verordnet und gegen Proteste auch weiter geduldet. Wehren kann (und soll) sich gegen solche Manipulationen offenbar niemand.

Schliesslich ist jeder auf dieses Wasser angewiesen. Die Fluoridierung von Trinkwasser wird jedoch bis heute zunehmend kontrovers diskutiert, da Fluor auch einige nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen hat. Eine zuckerarme, vollwertige Ernährung würde einer Kariesprophylaxe ebenso gut dienen. Warum es dem Einzelbürger also nicht freigestellt sein darf, sein Wasser selbst nachträglich mit diesem Stoff zu versehen, wird eine hochsensible Frage bleiben. «Profittiert» auch hier noch jemand anderes davon?

## Diese Woche im Internet

Die Homepage wurde neu überarbeitet und auch in bestimmten Themen erweitert. Wer über Gesundheit, Mineralstoffe, Vitamine und Eiweisse etc. mehr Basisinformationen erhalten und evtl. sogar für den persönlichen Gebrauch ausdrucken möchte, kann und darf das (unter Akzeptanz der Kopierrechte) hier tun (Adresse: <http://mitglied.tripod.de/volksblatt/index.htm>).

## NACHRICHTEN

## Forschungspreis an St. Galler Forscher

ST. GALLEN: Der Forschungspreis der kalifornischen CaP CURE Foundation ist dieses Jahr einem Forscherteam am Kantonsspital St. Gallen verliehen worden. Ausgezeichnet wurden Dr. Jens Dannull und PD Dr. Marcus Grottrup, Leiter Laborforschungsabteilung, sowie Prof. Dr. Daniel Ackermann,

Chefarzt der Klinik für Urologie, und Prof. Dr. Thomas Cerny, Chefarzt Department Innere Medizin, Fachbereich Onkologie, für ihr gemeinsames Projekt zur Entwicklung eines Impfstoffes gegen das Prostatakarzinom. Der CaP CURE Forschungspreis ist mit 75 000 US Dollar dotiert und wird jährlich verliehen für besonders vielversprechende Forschungsprojekte zur Entwicklung von neuen Behandlungsmethoden gegen das Prostatakarzinom. Da sich Forschergruppen auf der ganzen Welt um diesen Preis bemühen, und dieser Preis nur

selten nach Europa vergeben wird, spricht die Honorierung des St. Galler Projektes für die qualitativ hochstehende Forschungsarbeit am Kantonsspital St. Gallen.

## Nobelpreisträger-Treffen in Lindau

LINDAU: Nobelpreisträger aus der ganzen Welt treffen sich vom 25. bis zum 30. Juni zum 50. Mal in Lindau am Bodensee zum Dialog mit Nachwuchswissenschaftlern. Zum Jubiläum des weltweit einmaligen Fo-

rums haben sich 65 Nobelpreisträger aus Chemie, Physik und Medizin angekündigt, wie Kuratoriums-Präsidentin Gräfin Sonja Bernadotte in Berlin bekannt gab. Auch Bundespräsident Johannes Rau habe zugesagt. Erwartet werden 27 Chemie-Nobelpreisträger, die Hälfte der lebenden Preisträger dieses Faches, 27 Preisträger der Physik und elf der Medizin. Zudem sind 500 Studierende und Nachwuchswissenschaftler eingeladen. Für die Tagung sollen vor allem auch Studenten aus den Entwicklungsländern gewonnen werden.

# Gläubigeraufrufe

## Ritzly Anstalt, Vaduz

Laut Beschluss der Gründerin vom 24. Februar 2000 ist unsere Gesellschaft in Liquidation getreten.

Allfällige Gläubiger werden ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich anzumelden.

Vaduz, 24. Februar 2000

Der Liquidator

Die Firma

## Atlantic Commercial Lloyd Anstalt, Mauren

ist in Liquidation getreten.

Eventuelle Gläubiger der Gesellschaft werden aufgefordert, ihre Ansprüche innert 14 Tagen am Sitze der Gesellschaft anzumelden.

Der Liquidator

Die Firma

## Nicohe Trading Establishment, Mauren

ist in Liquidation getreten.

Eventuelle Gläubiger der Gesellschaft werden aufgefordert, ihre Ansprüche innert 14 Tagen am Sitze der Gesellschaft anzumelden.

Der Liquidator

Die Firma

## Management Economics Establishment, Mauren

ist in Liquidation getreten.

Eventuelle Gläubiger der Gesellschaft werden aufgefordert, ihre Ansprüche innert 14 Tagen am Sitze der Gesellschaft anzumelden.

Der Liquidator

Die Firma

## Property Settlement Limited, Mauren

ist in Liquidation getreten.

Eventuelle Gläubiger der Gesellschaft werden aufgefordert, ihre Ansprüche innert 14 Tagen am Sitze der Gesellschaft anzumelden.

Der Liquidator