

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 4: **Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

## Maiglöckchen



Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle weist in seinem Buch «Chrut und Uchrut» auf die Giftigkeit der Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) hin. So schön sie auch sind, so ungeniessbar sind sie. Die Blätter

des giftigen Frühjahrsboten werden leicht mit den Bärlauchblättern verwechselt. Zur Kontrolle ist es ratsam, die Blätter zwischen den Fingern zu zerreiben. Der ausströmende Knoblauchgeruch zeigt die Bärlauchblätter an. In der Homöopathie wird das Maiglöckchen als Herzmittel verwendet (keine Selbstmedikation!).

## Bärlauch



Bärlauch (*Allium ursinum*) ist die erste Nahrung des wildlebenden Bären im Frühjahr. Wenn diese Tiere in den ersten Frühlingstagen wie betrunken umherirren, weil sie im vereisten Waldboden keine

Nahrung finden, stärkt sie der Bärlauch. Doch nicht nur die Bären wissen um die gute Frühjahrskur, auch wir Menschen kräftigen uns in diesen Tagen mit Bärlauch. Die Pflanze desinfiziert den Magen, Darm und die Blase und vermag den Blutdruck zu senken. Bärlauchblätter eignen sich übrigens hervorragend als Zugabe von Salat, Gemüse oder Suppen.

## Gut zu wissen:

### Weiterbildung:

**27.4. Basel BS:** Gesundheitskurs «Ernährung: Köstlich, Aufbauend und Vorbeugend» mit Erica Bänziger und Brigitte Gafner – Kurse auch in anderen Städten

*Anm.: Team Netz, Hallenstr. 10, CH-8008 Zürich, Tel. 01/262 55 23, Fax 01/262 55 24*

**02./09./16.5. Pfäffikon SZ:** Der erfahrbare Atem nach I. Middendorf – Einführungskurse

*Anm.: H. Müller, dipl. Atempädagogin SBAM, Tel. 01/920 46 94*

**11.–15.5. Brienz BE:** Ganzheitliche Atemerfahrung mit Dr. med. H. und B. Näff

**28./29.5. Luzern LU:** Einführung in die Farbtherapie mit Eva Wyss-Oehrli

*Anm.: Schweiz. Verband für Natürliches Heilen, Postfach, 3004 Bern, Tel. 031/302 44 40*

### Vorträge:

**26.4. MuttENZ/BL:** Natur in der Hausapotheke mit Mario Ghenzi

*Anm.: Eidg. Gesundheitskasse, 4242 Laufen, Tel. 061/761 59 55, Fax 061/761 33 34*

### Reisen:

**08.–12.5.** Naturschönheiten in Portofino (Italien)

**22.–24.7.** Heilpflanzen-Wochenende in Engelberg

*Anm.: Peter Oppliger AG, Hertensteinstrasse 43, CH-6004 Luzern, Tel. 041/51 68 44, Fax 041/51 39 45*

**01.–11.9. I-Umbrien:** Sommer-Tanz-Seminar mit Körper-, Atem- und Rhythmusübungen mit K.R. Herfeldt

*Anm.: K. Renate Herfeldt, Bahnhofstr. 24, D-82211 Herrsching*

### Fachmessen/Fachtagungen:

**06.–10.4. ZüsPA Zürich ZH:** Schweizerische Senioren-Messe: Dienstleistungen, Tourismus, Medizin, Ernährung

## Frühlingssinfonie

Zarte Harmonie  
zwischen Himmel und Erde

