

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?**

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.



Efeu

Heutzutage ist der Efeu allgemein bekannt als Garten- und Zimmerpflanze, die in über hundert Arten und Unterarten kultiviert wird. Die immergrüne Kletterpflanze, ursprünglich in

lichten Wäldern zu Hause, ist ein Schlinggewächs aus der besonderen Gruppe der Wurzelkletterer. Mit seinen Haftwurzeln rankt der Efeu sich an Bäumen, Mauern und Häusern 30 Meter und mehr hoch. Im Alter von acht bis zehn Jahren blüht er im Herbst zum erstenmal, um im nächsten Frühjahr zunächst grüne, dann blauschwarze Beeren zu bilden.

Efeu ist eine sehr alte Kult- und Heilpflanze. Die Weingötter Dionysos und Bacchus sollte er vor Trunkenheit schüt-

zen. In der Kultur- und Kunstgeschichte galt er als Symbol des ewigen Lebens und unvergänglicher Treue. In der frühen Volksmedizin verwendete man ihn als Heilmittel gegen Gicht, Pest und vieles andere.

Inzwischen wurden die Wirkstoffe des «wilden» Efeu extrahiert und analysiert. Die in den gelappten Blättern enthaltenen Saponine wirken schleim- und krampflösend und leicht beruhigend. Anwendungsgebiete sind daher Erkrankungen der Atemwege und Keuchhusten. Efeukraut oder -tinktur wirkt auch gegen Parasiten, Pilze und Bakterien und wird äußerlich in Form von Packungen oder Umschlägen bei Hautkrankheiten eingesetzt. Dr. A. Vogel empfiehlt das Auflegen zerquetschter Efeublätter oder das Einreiben von Tinktur nach Insektenstichen.

Noch uneins ist sich die Wissenschaft in der Beurteilung der Giftigkeit des Efeus beim Verzehr der Blätter und Beeren.

Gut zu wissen:

Kurse/Seminare:

3./4.12. Winterthur: «Horche auf Dein Inneres Kind - Es ist die Urquelle Deines schöpferischen Selbst.» Mit Tanz, Bewegung, Malen, aktiver Imagination.

Anmeldung: E. Güntert, Reismühlestr. 11/89, 8409 Winterthur, Tel. 052/242 87 35

2.12. Aarau/3.12. Zürich/10.12. St.Gallen: «Gedächtnisworkshop - für die geistige Fitness» (1 Tag / Fr.150.-)

Auskunft: Team-Netz, Hallenstr. 10, 8008 Zürich, Tel. 01/262 55 23

17./18.12. München: «Atemräume» mit G. Engert-Timmermann (2 Tage / DM190.-/133.-)

Anmeldung: Freies Musikzentrum München, Ismaningerstr. 29, 81675 München, Tel. 089/470 63 14

10.1.-31.1.95 St.Gallen: Öffentl. Vorlesung der Hochschule «Medizin - Gesundheit im

Jahre 2000, Projekte - Prioritäten - Visionen.»
Dr. F. van der Linde, (4 Nachmittage/Fr. 10.-)

Auskunft: Pressestelle HSG, Dufourstr. 50, 9000 St.Gallen, Tel. 071/30 22 25

1.1.-8.1.95 Les Granges (VS): Fastenwanderungen

Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02

Messe:

19.1.-22.1.95 Wiesbaden: Paracelsus-Messe 95, Rhein - Main - Hallen.

Auskunft: Tel. 0211/38 60 00-0, Fax 0211/38 60 00-60

Tropfsteinhöhle

mit Stalagmiten (Kalkabsätze herabtropfenden kalkreichen Wassers)

