

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 1: **Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **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.

## Boldo

Der Boldobaum, der lateinisch *Peumus boldus* heisst, ist ein immergrüner, bis 6 Meter hoch werdender Baum oder Strauch aus der Familie der Trommelbaumgewächse. Der Ausdruck *Peumus* stammt ursprünglich von den Mapuche-Indianern Chiles, mit der Artbezeichnung *boldus* wurde der spanische Botaniker Boldo geehrt. Der Baum blüht in den chilenischen und peruanischen Trockengebieten während des ganzen Jahres und besitzt eiförmige, aromatische Steinfrüchte, die man auch essen kann, sowie stark duftende, weisse oder gelbliche Blüten.

Auf die heilkräftige Wirkung der Boldoblätter wurde man angeblich durch leberkranke Schafe aufmerksam: Sie frasen die Blätter und wurden rasch wieder gesund.



Medizinisch werden bei uns hauptsächlich die getrockneten und geschnittenen Blätter verwendet. Das Frischpflanzen-Präparat *Boldocynara N* von A. Vogel enthält u.a.

Auszüge aus Boldoblättern, Artischocke und Mariendistel und wird – entsprechend der traditionellen Heilkraft der Boldoblätter – zur Behandlung von Leber- und Gallestörungen angewandt.

In Chile gilt die Rinde übrigens als wirkungsvoller als die blassgraugrünen, ein wenig bitter schmeckenden Boldoblätter, die auch als Küchengewürz genutzt werden. Das ätherische Öl findet in der Parfümindustrie Anwendung. Darüber hinaus liefert der Boldobaum auch einen Rindenfarbstoff sowie ein Hartholz, das unter diesem Namen bekannt ist. • CU

## Der GN-Wandertip

**Silvaplana – Sils Maria – Maloja –  
Silvaplana**

Von Chur gelangt man mit der Bahn nach St. Moritz und mit dem Postauto nach Silvaplana. Von dort führt der Weg durch die herrliche Engadiner Seenlandschaft. Durch den Waldweg entlang des östlichen Ufers des Silvaplansersees erreicht man Las Plattas und Sils Maria. Wer nicht müde ist, kann einen Abstecher zur Gedenkstätte des Philosophen Friedrich Nietzsche auf der Halbinsel Chasté machen. Die Wanderung geht an der Südwestseite des Silsersees weiter nach Maloja, wo man die Halbzeitpause redlich verdient hat. Über Grevasalvas und Crappa führt die Wanderung zurück nach Silvaplana. Die ganze, allerdings leichte Ufer- und Höhenwanderung dauert rund sechseinhalb Stunden. Man muss aber nicht um beide Seen laufen. Den Lej da Segl, den Silsersee, kann man – je nach Lust und Laune – auch auslassen, so halbiert sich der Weg. • CU

## Winterrezept von A. Vogel

**Zwiebeln mit Meerrettich**

Vier grosse Zwiebeln werden in längliche Streifen geschnitten, 4 cm Meerrettich wird fein gerieben, beides mit Öl und Zitronensaft übergossen und 24 Stunden stehen gelassen. Am nächsten Tag reibt man noch zwei mittlere Karotten dazu und würzt mit Petersilie, Schnittlauch und etwas Thymian.

*Aus: Die Nahrung als Heilfaktor, 1935*

## «Krank warum?»

Unter diesem Titel findet im Seedamm-Kulturzentrum Pfäffikon vom 5. Januar – 9. März 1997 eine Ausstellung statt.

*Information: Sekerariat Seedamm-Kulturzentrum, CH 8808 Pfäffikon SZ, Telefon CH 055 410 39 87.*

## Fischfang im Eismeer

Fischkutter mit Möwen

