

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen**

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.

Gundelrebe

Sie blüht von April bis Juli, die Gundelrebe, die auch Gundermann, Erdefeu, Donnerrebe oder gut schweizerisch Gundrübli und echt bayerisch Gundelrieme genannt wird. Das Kraut ist ausdauernd, riecht sehr würzig und besitzt einen dünnen, faserigen Wurzelstock. Das Lippenblütlergewächs wird 15 bis 20 cm hoch und wächst auf nährstoffreichen, feuchten Böden; die Samen werden durch Ameisen verbreitet. Als Heilpflanze kennt man *Glechoma hederacea* L. schon lange. Bei den Germanen stand sie in hohem Ansehen, weil sie gegen die Verhexung des Viehs und überhaupt gegen Hexen aller Art wirksam gewesen sein soll.

Die moderne Pflanzenheilkunde sieht das etwas nüchterner: Die Gundelrebe enthält den Bitterstoff «Glechomin», Gerbstoffe, ätherisches Öl, Kieselsäure, Harz, Zucker, Vitamin C und einige andere Stoffe und



besitzt dank ihnen harntreibende, entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften. Ihre Blätter verwendet man in Tees und Teemischungen bei Rachenkatarrh, Bronchitis, Asthma, Schnupfen, Stoffwechselstörungen und Reizungen des Harntrakts.

Die Blätter und jungen Sprossen kann man wegen ihres würzigen Geschmacks auch gut zu Rohkost, Salaten, Wildkräutersuppen und Kartoffelgerichten verwenden. Falls der Geschmack zu herb ist, kann man die Blätter vor Verwendung abbrühen oder einige Minuten im heissen Wasser ziehen lassen. Verwendet man die Blätter als Kräuterzusatz im Bad, so nimmt man am besten eine Handvoll und übergiesst sie mit kochendem Wasser. Das Bad soll schmerzstillend wirken und gegen schlecht heilende Wunden aller Art sowie Gicht, Ischias, Neuralgien und sogar Zahnschmerzen helfen. • CU

Die GN-Radtour

Leichte, familienfreundliche Radtour durchs Emmental

Zum 200. Geburtstag von Jeremias Gotthelf lohnt sich eine Radtour durchs Emmental nicht nur für «Geld und Geist», sondern auch für die Fitness – sozusagen. Die 26 Kilometer lange Strecke beginnt am Bahnhof in Langnau auf 673 m ü.M. und ist als «Route Nr. 2» während des ganzen Weges beschildert. Stadtauswärts radeln wir gemütlich auf einem herrlichen Feldweg parallel zur Emme talabwärts Richtung Lützelflüh. Hier hat Jeremias Gotthelf gelebt, und hier ist er 1854 gestorben. Weiter geht's nach Hasle. Von dort bis Burgdorf pedalen wir durch die sensationelle Uferlandschaft der Emme. In Burgdorf rasten wir oder bummeln durch die Altstadt. Die Tour endet in Kirchberg auf 511 m ü.M. Von dort fahren wir mit dem Regionalzug zurück nach Langnau.

Gut zu wissen:

19.4. – 26.4. Inzell, Obb.: Fastenkurs für Gesunde, *Info: Maria Habich, Mindelheim, Tel. D 08261/9361*

«Wildpflanzenmärit»

Am 24. April 1997 findet auf dem Bärenplatz in Bern von 07.00 – 16.00 Uhr der Wildpflanzenmärit statt. Fachleute für Wild- und Heilpflanzen werden anwesend sein und über Fragen rund um Wachstum und Verwendung von Pflanzen Auskunft geben.

Informationen: Ruth Steffen, CH 3652 Hilterfingen, Tel. CH 033/223 49 19

Schwarzweiss-Malerei

Zebraherde

