

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 6: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa : chronische Darmerkrankungen bei Teens und Twens  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Odermennig

Odermannli, Wundermennig oder Agremönli, wie die Volksnamen des Odermennigs (*lat. Agrimonia eupatoria L.*) lauten, ist eine altbekannte Heilpflanze für Magen- und Darmbeschwerden. Man findet die ausdauernde Staude in Hecken und lichten Gehölzen, auf Magerwiesen sowie in Schutt- und Geröllfeldern bis in eine Höhe von etwa 1500 Metern. Sie blüht von Juni bis August. Dann wachsen am bis zu einem Meter hohen, behaarten Blütenstengel die gelben, duft- und nektarreichen Blüten.



Dank der Gerbstoffe des Odermennigs wird die Pflanze als bewährtes Mittel bei akuten Durchfallerkrankungen sowie zum Gurgeln bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenbereich angewandt. Sie wirkt funktionsregelnd auf Leber und Galle und ist in galletreibenden Tees enthalten. Auch soll sie bettnässenden Kin-

dern helfen. Um einen Tee herzustellen, verwendet man das fein geschnittene

Kraut. Man übergießt einen bis zwei Teelöffel mit einer Tasse kaltem Wasser, kocht das Ganze auf, lässt es ein paar Minuten stehen und siebt es ab. Bei Schleimhautentzündungen oder leichtem Durchfall zwei- bis dreimal täglich eine Tasse frisch zubereiten und trinken.

Daneben – und neben der Verwendung in Fertigpräparaten – ist Agrimony eine der 38 Essenzen der Blüthenherapie von Dr. Edward Bach. Odermennig

schenkt ihr zufolge den dringend nötigen inneren Frieden und fördert die Selbstanahme. «Den positiven Ausdruck von Agrimony», schreibt der dänische Bach-Therapeut Jens-Erik R. Petersen, «sieht man bei jenen, die imstand sind, über ihre Probleme zu lachen... Solche Menschen sind echte Optimisten und Friedensstifter.» • CU

## Der GN-Wandertip

### Rund um das Vanil Noir-Massiv (Kanton Freiburg)

Das herrliche Naturschutzgebiet im waadt-ländisch-freiburgischen Grenzgebiet ist zu Unrecht viel zu wenig bekannt. Vielleicht deshalb, weil man nur mit dem Auto (via Bulle/Autobahnausfahrt – Château-d'Oex – Flendruz) zum Ausgangspunkt der Wanderung, Ciernes Picat, gelangt? Von dort dauert die Rundwanderung, auf der man Steinböcke, Gamsen und Murmeltiere trifft, etwa viereinhalb Stunden. Der Aufstieg ist recht steil, aber der höchste Punkt, auf 1892 Meter, belohnt mit einer wunderbaren Aussicht auf die Gastlosen auf der einen und auf den Wildstrubel auf der anderen Seite. Im Bergfrühling zeigt sich auch die ganze prächtige Blumenwelt in allen Farben. Hinunter ins Tälchen, an den Ausgangspunkt der Wanderung, führt dann wieder ein steiler Pfad.

## Wolle natürlich färben

Kurkuma ist ein orientalisches Gewürz, das man heute überall in den Gewürzabteilungen als Pulver kaufen kann. Mit ihm kann man ohne Vorbeize oder andere Hilfsmittel ein schönes Orangelgelb in Wolle färben.

Auf 500 g reine Schafwolle rechnet man 250 g Kurkumapulver. Das benötigte Pulver in einem Porzellanschälchen zu einem dünnen Brei verrühren, über Nacht weichen lassen. Am nächsten Tag in der zum Färben nötigen Menge Wasser eine Stunde kochen, abseihen. Die Wolle bei 80 Grad eine Stunde lang färben, gut spülen. Kurkumafarbe ist wasch- und reibfest, aber wenig lichtecht.

(Aus: Feddersen-Fieler «Farben aus der Natur», Verlag M. & H. Schaper, Hannover, 1982)

## Kronenkranich

Licht und Farbe: perfekte Natur



