Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Quecke und Hundszahngras

Man muss nicht gleich Bambus heissen und ein wundersamer Exot sein (siehe S. 12) – auch als ganz gewöhnliches einheimisches Gras, als Quecke oder Hundszahngras (siehe Bild), kann man in Ehren stehen.

Die Quecke zum Beispiel (lat. Agropyron repens L. syn. Tritium repens) gehört zu den zähesten und lästigsten Unkräutern der einheimischen Äcker und besitzt ebenfalls Heilwirkungen. Man nennt sie nicht umsonst Apotheker-, aber auch Schliess-, Ruch- oder Schnurgras. Sie ist sehr formenreich und kommt bis auf eine Höhe von 2000 Metern bei uns häufig vor. Ihr Geschmack ist etwas fade und leicht süsslich. Verwendet wird der Wurzelstoff; ihm werden mild harntreibende und abschwellende Eigenschaften zugeschrieben. Die Quecke soll bei Fieber sowie bei Beschwerden des rheumatischen Formenkreises helfen und angeblich auch eine abschwellende sowie schützende Wirkung auf die Leber und die entzündeten Harnwege ausüben. Dazu werden 1 bis 2 EL der getrockneten zerkleinerten Wurzel (Rhizom) mit 1 l kaltem Wasser angesetzt, bis zum Sieden erhitzt und eine halbe Stunde ziehen gelassen.

Das Hundszahngras (lat. Cynodon dactylon) gehört, wie die Quecke, ebenfalls zu den erwähnenswerten Heilpflanzen der mitteleuropäischen Gräserwelt. Weil der Wurzelstock der beiden Pflanzen recht ähnlich aussieht, wird er häufig verwechselt. Da aber nicht nur das Aussehen, sondern auch die Wirkung nahezu identisch ist, entstehen daraus in den seltensten Fällen Probleme. Beide Gräser können vom Frühjahr bis zum Herbst eingesammelt werden. • CU

Der GN-Wandertip

Braunwald: die höchstgelegenen Rosengärten Europas

Die Wanderung beginnt bei der Talstation der Standseilbahn *Linthal-Braunwald* im Kanton Glarus, wo wir uns auf 1900 Meter zum Ausgangspunkt Gumen tragen lassen. Hier ist Abmarsch, und wir wandern auf einem herrlichen Höhenweg über die Stationen Ortstockhaus, Bergetenseeli, Rietstöckli und Rietberg zurück nach Braunwald. Der grösste Teil der gesamthaft viereinhalbstündigen Wanderung – man kann auch abkürzen – führt durch das botanisch hochinteressante Pflanzenschutzgebiet von Braunwald. Dort blühen, duften und bezaubern Rosen die Wandernden von Juli bis September in über 4000 Stöcken – Jahr für Jahr ein Ereignis, besonders an schönen Tagen, wenn auch die eindrückliche Kulisse der Glarner Alpen das ihre dazu beiträgt.

Zinnkraut für gesundes Haar

Haarausfall kann viele Ursachen haben. Eine kann das Fehlen des Spurenelements Kieselsäure (Silicium) sein. Siliciumangel kann auch Parodontose, Pickel, Bindegewebsschwäche u.a. hervorrufen. Neben siliciumhaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Hirse, Gerste, Kartoffeln) kann ein Kräutertee mit dem kieselsäurehaltigen Zinnkraut *(lat. Equisetum arvense L.)* helfen: 1 TL Kraut auf 1 Tasse mit kochendem Wasser übergiessen, 5 Min. kochen lassen, nach 10 bis 15 Min. abseihen, täglich frisch aufbrühen, 1 bis 3 Tassen täglich trinken. Vorsicht: Vergewissern Sie sich, dass es sich wirklich um Zinnkraut handelt.

Fünf Bambusstäbe ▶
auf Reisen