

Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8: **Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge**

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.

Gamander

Der Gamander gehört in die Gattung der Lippenblütler und besitzt etwa 100 Arten. Man findet ihn vorwiegend in Mitteleuropa und den Mittelmeerländern. So trifft man etwa auf den Wilden Gamander oder Waldsalbei (*Teucrium scordonia* L.), dessen Wirkstoffe im A. Vogel-Präparat Rhinitisan enthalten sind, den Edel-Gamander (*T. chamaedrys*) – siehe Bild – oder das Amber- oder Katzenkraut (*T. marum*). Der 20 bis 30 Zentimeter grosse Halbstrauch mit dem verzweigten Stengel und seinen schmalen, behaarten, leicht oval geformten Blättern wächst auf kalkigen Böden, an Waldrändern, in Geröllhalden und auf sonnigen Rainen. Der bei uns am häufigsten vorkommende Edel-Gamander, das Gamanderli, blüht von Juni bis September, riecht aromatisch und besitzt eine rosarote Krone. Der Gamander enthält Gerb- und



Bitterstoffe sowie wenig ätherisches Öl. Als Heilpflanze kennt man ihn – allen voran das Katzenkraut und den Edel-Gamander – seit der Antike. In der Literatur werden die beiden Pflanzen hauptsächlich als Mittel mit erwärmender, die Leberverstopfung öffnender, diuretischer, emmenagoger (den Eintritt der Monatsregel fördernder) und die Zuckerkrankheit heilender Wirkung beschrieben; zumindest letzterem sollte man aber mit Vorsicht begegnen. Der Gamander hat sich bei Katarrh und Husten gut bewährt. Ins Bad gegeben, beschleunigt er den Heilprozess schlecht heilender Wunden. Verwendet wird das blühende, getrocknete Kraut, das man als Tee aufbereitet, von dem man täglich zwei bis drei Tassen trinkt. Zubereitung: 1 EL Kraut in $\frac{1}{4}$ l Wasser eine Stunde ziehen und 2 – 3 Min. aufwallen lassen. • CU

Der GN-Wandertip

Zwei Wandertouren im Maderanertal

Fünfeinhalb Stunden dauert die erste der beiden Wanderungen. Sie führt durch das im Kanton Uri gelegene wildromantische Maderanertal. Von der Talstation der Luftseilbahn Golzern im Bergdörfchen Bristen (das man mit Bahn und Postauto via Luzern, Flüelen und Amsteg erreicht) geht's zu Fuss zur auf 1885 m gelegenen Windgällenhütte und in einer Schleife, entlang des Chärstelenbachs, wieder zurück zur Talstation (832 m). Im Sommer lädt der Golzerensee zum Bad und zum Verweilen ein.

Eine schöne, nicht allzu schwierige Variante zu dieser Rundwanderung ist eine Bergtour auf das Schärhorn mit seinen Gipfeln Gross Schärhorn (3394 m) und Klein Schärhorn (3234 m). Der einfachste Aufstieg führt vom Maderanertal via Hüfihütte des SAC Pila-

«Zirkus der Heilkunde»

Vom 2. August bis 30. September 1997 ist der *Medizinalzirkus Doktor Eisenbarth* mit Ross und Wagen in der Ostschweiz unterwegs und präsentiert das Freiluftspektakel «Die Kasperli Schule». Auskunft über die Spieldaten erteilt Telefon CH 077/53 93 88.

tus und Hüfifirn zur Chammlilücke und von dort über den Grat zum Gipfel. Die Aussicht ist grossartig. Wer für die fünfeinhalbstündige Tour genügend Kräfte besitzt, sollte auch für das Schärhorn gerüstet sein. Ein genauer Routenbeschrieb ist am Ort, in Bristen, erhältlich.

Blumen-Phantasie

von Jerry Zimmerli, Flawil (13 Jahre),
gemalt am A.Vogel-Kräuterfest

