

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 1: **Schmerzmittel aus der Natur**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

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.

Schneeball

Der Gemeine oder Wasser-Schneeball ist keine ausgesprochene Winterpflanze, sondern blüht von Mai bis Juni, in feuchten Gebüschern, Laub- und Auenwäldern in Europa sowie Teilen Asiens und Amerikas. Schneeball wird der Baum aufgrund der kugelförmigen Blütenstände genannt. Er wird drei bis vier Meter hoch und gehört zu den Geißblattgewächsen.

Der lateinische Name *Viburnum* (von lat. *viere* = binden, flechten) bezieht sich auf die zähen, biegsamen Schlingzweige. Die roten Steinfrüchte sind roh giftig, sollen aber auf dem Balkan zu Kompott gekocht und als Würze verwendet werden. Madaus' «Lehrbuch der biologischen Heilmittel» zufolge werden sie u.a. in Litauen als «Infus (wässriger Pflanzenauszug) mit Honig bei Erkältungskrankhei-



ten mit Husten getrunken». Hierzulande scheinen aber selbst die Vögel die giftigen Beeren zu verschmähen: Oft baumelt die rote Pracht den ganzen Winter über

an den holunderähnlichen Sträuchern. Nachgewiesenermaßen heilkräftige Wirkungen besitzt die Rinde eines amerikanischen Verwandten unseres Schneeballs: *Viburnum prunifolium*. Sie wird bei Krämpfen der Uterus-

muskulatur sowie bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt – entweder in Fertigpräparaten mit der Bezeichnung *Viburni prunifolii cortex*, oder als Heiltee. Dafür nimmt man einen Teelöffel fein gehackte Rinde und übergießt das Ganze mit kochendem Wasser. Zehn Minuten stehen lassen, abseihen und täglich zwei- bis dreimal eine Tasse trinken.

• CU

Der GN-Wandertip

Schlitteln und Wandern an Kerenzerberg und Walensee

Je siebeneinhalb Kilometer lang sind die Schlittelbahnen am *Kerenzerberg* (Höhendifferenz 500 m) und in *Wangs-Pizol* (Höhendifferenz 1000 m). Tempofeste Schlittler: Hier fetzt's!

Wer aber statt sausen lieber spazieren, statt rodeln lieber ruhen will, findet in *Amden*, der Sonnenterrasse über dem Walensee, eine Reihe von herrlichen Winter-Wanderwegen. Auch leichtere Schlittelabfahrten gibt es hier, die für Familien mit kleinen Kindern geeignet sind und keine Gefahren bergen.

Je winterlicher, desto romantischer: *St. Margrethenberg* über dem Taminatal lockt dann mit einer beleuchteten Nachtabfahrt in Spezialschlitten. Und wenn's schneit? Warum nicht ins Indoor Minigolf Adventure im ebenfalls in der Nähe gelegenen *Filzbach* und dort eine ruhige Kugel schieben?

Bananen-Tarte

Bereiten Sie einen Mürbeteig für eine Form von 26 cm zu (siehe auch «Septemberkuchen» GN 9/97, S. 43).

Zutaten für den Belag: 2 Bio-Zitronen, 600 g nicht zu reife Bananen, 150 g Rahm (Sahne), 2 Eigelb, 30 g Akazienhonig, 2 Messlöffel Biobin (pflanzl. Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl), 40 g gemahlene Mandeln, Mandelblättchen.

Zubereitung: Den Mürbeteig (mit Rand von 3 cm) mit der Gabel mehrfach einstechen und bei 200 °C 15 Min. vorbacken. Von beiden Zitronen die Schale abreiben, eine auspressen. Bananen in Scheiben dachziegelartig auf den Teigboden legen. Mit Zitronensaft bestreichen. Den Rahm steif schlagen, die Eigelbe, den Honig, 4 EL Zitronensaft, Zitronenschale, geriebene Mandeln und das Biobin unter die Sahne mischen. Die Creme auf die Bananen verteilen, mit den Mandelblättchen bestreuen. Das Ganze nochmals ca. 25 Minuten goldgelb backen. *Schmeckt frisch am besten!*

Natur in Miniatur (4)

Lilienhähnchen «Selbdritt»

