Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

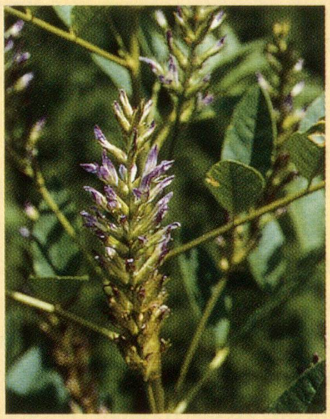
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Süssholz

Süssholzraspler sind geschickte Gedankenleser und Schmeichler. Sie betören uns, ob weiblichen oder männlichen Geschlechts, durch das, was wir nur allzu gerne hören möchten (raspeln und haspeln also genau dort, wo es so richtig wohlig kitzelt). – Abgesehen von ihrem süssen Stengel besitzt die Pflanze Glycyrrhiza glabra verschiedene Heilwirkungen. So verflüssigt Süssholz Schleimansammlungen und fördert den Auswurf bei Bronchialkatarrh. Bei leichter Verstopfung und bei Darmkrämpfen wirkt die Pflanze lösend. Darüber hinaus wird der Absud, den man nach dem mehrstündigen Auskochen der Wurzeln erhält, bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren verwendet – eine Wirkung, die 1946 von einem holländischen Apotheker entdeckt wurde und heute wissenschaftlich belegt ist. Bei all diesen Beschwerden wird der Aufguss der zerkleinerten und getrockneten Süssholzwurzeln (lat. Liquiritiae radix) als Bestandteil verschiedener fertiger Husten- und Bronchialtees benutzt.



Man stellt den Tee selbst her, indem man einen Teelöffel fein zerschnittener oder grob gepulverter Süssholzwurzeln mit kochendem Wasser übergiesst oder mit kaltem Wasser ansetzt, kurz aufkocht und nach zehn bis 15 Minuten abseiht. Die Süssholz-, Husten- oder Lakritzenwurzel kommt allerdings in Mitteleuropa recht selten und im Mittelmeerraum nur noch gelegentlich wild vor. Die Droge stammt meist aus Kulturen in der Türkei, in China, Russland sowie Bulgarien und Italien, wo die Ernte im Spätherbst stattfindet. Vorsicht: Überdosierung oder Langzeitanwendung sollte vermieden werden. • CU

Der GN-Wandertip

Burg Hohenklingen – Stein am Rhein – Öhningen

Auf diesem grenzüberschreitenden, rund 12 Kilometer langen Rundweg von Öhningen (D), das am untersten Zipfel des Untersees (Bodensee) liegt, starten wir am Ortsausgang links und gehen von dort zum Hofgut Stutengarten und bergwärts zum Sonnenhof. Wir wandern weiter entlang der Schweizer Grenze in den Wald.

Von hier lohnt sich ein Abstecher zum Hof «Bleiki», von wo Sie eine herrliche Aussicht auf Öhningen, Stein und bei klarer Sicht sogar zum Säntis haben. Zurück auf deutschem Gebiet geht's ca. 300 Meter aufwärts zum eigentlichen Wanderer-Grenzübergang mit Richtungspfeil zur Burg Hohenklingen. Nach Rast auf der Burg geht's über Egerten zum Aussichtspunkt Wolkenstein (Ruine) mit Blick in den Hegau und auf den Hochrhein. Dem Wegzeichen *«Stein a. Rh.»* folgend, wandern wir durch Rebhänge (hier wächst der *«Steiner Beerli»*, ein kräftiger, vollmundiger Spätburgunder-Rotwein) und erreichen nach ca. 1 Stunde Stein am Rhein. Dieses schöne mittelalterliche Städtchen ist ein wahres Juwel, für dessen Besichtigung Sie eigentlich viel Zeit einplanen sollten.

Der Rückweg nach Öhningen führt am Ortsrand links weg und ist als Fussweg Richtung Zoll gut ausgeschildert. Ein Tip: Diese Wanderung eignet sich besonders zur Baumblüte, je nachdem im Spätmärz sowie April/Mai.

(Wegzeichen: D = grünes Zeichen auf weissem Grund; CH = gelbe Raute).

Natur in Miniatur (5)

Blattkäfer (Dlochrysa fastuosa)