

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

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

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

Süssholz

Süssholzraspeler 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 Schleimsammlungen 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 abseht. 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 Baumbüte, je nachdem im Spätmärz sowie April/Mai.

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

Natur in Miniatur (5)

Blattkäfer (*Dlochrysa fastuosa*)

