

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Von "richtigen" Tomaten : und anderen**

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.

## Bitterklee

Der Bitterklee ist kein Klee, aber bitter und ein naher Verwandter der Gentianaceae, der Enziangewächse. Der Name «Klee» rührt daher, dass *Menyanthes trifoliata*, wie das im Frühsommer – im Mai, Juni sowie da und dort auch noch im Juli – blühende Pflänzchen lateinisch heisst, kleeartige, dreizählige Blätter besitzt. Der ca. 30 Zentimeter hohe Bitter-, Biber-, Fieber- oder Sumpfklee gehört mit seinen schaumartigen, rosa-weißen Blüten zu den schönsten Sumpfpflanzen Europas. Da er sich seine Standorte allerdings meist an unzugänglichen Stellen in Sümpfen, Teichen und an Seeufern aussucht, ist er nicht immer einfach zu finden.

Seine heilenden Eigenschaften kennt man seit langem. Dank der Wurzel (Rhizom) und noch mehr der Blätter wurde der Bitterklee lange als Fieber- sowie Migräne-



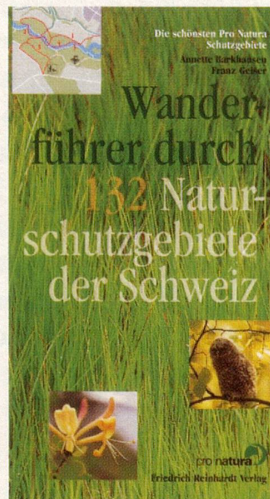
mittel geschätzt. Er wirkt aber, wie die Enzianwurzel oder das Tausendgüldenkraut, vor allem appetitanregend und verdauungsfördernd. Zudem besitzt der Bitterklee einen guten Einfluss auf Leber- und Gallenleiden. 1918, als sich in Italien der Skorbut ausbreitete, soll, so heisst es, der Sumpfklee angeblich den Grundstoff für die Bekämpfung dieser Mangelkrankung gebildet haben.

Wie alle Bitterkräuter fördert der Fiebertklee hervorragend die Magen- und Speichelsekretion.

Eine Tasse Tee trinkt man am besten schluckweise etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Man verwendet ca. einen Teelöffel (0,5 – 1 g) der fein zerschnittenen Droge. Mit kochendem Wasser übergiesen oder mit kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen und nach fünf bis zehn Minuten durch ein Teesieb geben. • CU

## Der GN-Wandertip

Diesmal präsentieren wir hier keine Einzelwanderung, sondern ein neues Buch, das Wanderungen durch 132 besonders anziehende und gut erschlossene Naturschutzgebiete der Schweiz vorschlägt. Romantische Ried- und Moorlandschaften, lichtdurchflutete Wälder, blumenreiche Magerweiden, wilde Gletscher, unverbauter Seeufer und eher traditionelle Kulturlandschaften sind nicht nur Inseln der Erholung, sondern bieten auch bedrohten Tieren und Pflanzen dringend benötigten Lebensraum und sichern so eine Artenvielfalt, die jeden Naturfreund begeistert. Das Buch von *Anette Barkhausen* und *Franz*



*Geiser* beschreibt das jeweilige Wanderziel sehr genau, inklusive Flora und Fauna: Vom Meer sibirischer blauer Schwertlilien (Nr. 91, Reuss-Spitz bei Cham, ZG) bis zu pfeifenden Murmeltieren (Nr. 83, Derborence, VS). Es ist vielfältig illustriert, zeigt jede Wanderung auf einer Karte, nennt die günstigste Besuchszeit, beschreibt Anreise und Wanderroute und sagt etwas über die Anforderungen, die angemessene Ausrüstung und besondere Schutzbestimmungen. Ein sorgfältiges, schönes – wenn auch nicht billiges – Buch, das für jeden Naturfreund und Wanderer eine Bereicherung ist. «*Wanderführer durch 132 Naturschutzgebiete der Schweiz*» (Friedrich Reinhardt Verlag Basel, sFr. 48.-, DM 54.-) • IZR

## Natur in Miniatur (9) ▶

Geburt einer Libelle:  
blaugrüne Mosaikjungfer

