

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8: **Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **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.

## Wiesengeissbart

Bocksbart, Mädesüss, Spier, Beielichrut oder Wiesengeissbart – *Filipendula ulmaria*, wie der lateinische Name des Krauts heisst, blüht von Juni bis August. Seine Stengel erreichen eine Grösse bis zu einem Meter, die fiederigen Blätter sind oben grün und unten silbrig, und die Blüten sind weiss ... weiss wie der Bart einer Geiss. In Mitteleuropa findet man den Rosenblütler oft auf voralpinen Moorwiesen, an Bachufern sowie in Gräben. Die Trugdolden des Wiesengeissbarts werden während der Blüte eingesammelt, an einem schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt oder frisch zu einer Tinktur verarbeitet.

Im Altertum war der Wiesenbocksbart als Heilmittel unbekannt. Im 16. Jahrhundert schrieben Lonicerus und Bock in ihren «Kreutterbüchern» der Pflanze gallenreinigende, blasenziehende sowie Knollen,



Hühneraugen und Geschwüre zerteilende Wirkung zu. Neuzeitlich wird Mädesüss bei Fieber, Grippe, Rheuma, Ischias sowie Glieder- und Muskelschmerzen angewandt: der Tee als Aufguss getrockneter Blüten, die Frischpflanzen-Tinktur in Tropfenform. Für einen Tee 3 bis 6 Gramm geschnittene Droge mit kochendem Wasser übergiessen und nach ca. 10 Minuten durch ein Teesieb seihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Filipendula enthält wenig ätherisches Öl, Salicylsäure- sowie Flavonoidverbindungen. Vom griechischen Namen *Spirea*, den das Kraut auch trägt, hat übrigens Aspirin seinen Namen; auch bei Aspirin handelt es sich um eine Salicylsäureverbindung. Vorsicht: Zu hohe Dosierungen mit Wiesengeissbart-Blüten können – aufgrund der Salicylsäure – Magenbeschwerden hervorrufen. • CU

## Badezeit ist Pilzezeit

Allen Hygienemassnahmen zum Trotz gedeihen in Schwimmbädern, Duschen und Umkleidekabinen immer wieder Haut- und Fusspilze, denn sie fühlen sich nie wohler als bei Wärme und Feuchtigkeit. Will man dem lästigen Pilzbefall vorbeugen, sollte man den Pilzen die ideale Lebensgrundlage entziehen. Wechseln Sie feuchte Badekleider und Strandchuhe, trocknen Sie die Haut gründlich, sorgen Sie für warme, gut durchblutete Füsse. Bei den ersten Anzeichen von Jucken oder Brennen – oder noch besser vorbeugend – hilft entweder frische Molke oder das Molkenkonzentrat Molkosan. Reiben Sie die Haut abends mehrmals mit einem Wattebausch mit verdünntem Molkosan ab (halb Wasser, halb Molkosan, bei empfindlicher Haut stärkere Verdünnung). Pilze mögen auch keine fette Haut, deshalb hilft das morgendliche Einmassieren eines Fussöls oder einer fetthaltigen Salbe.

## Sommer-Drinks

Probieren Sie mal einen erfrischenden Cocktail, der viele Mineralstoffe spendet: 1 dl Karottensaft, 1 dl Zitronensaft, 2 dl Selleriesaft und 6 dl Mineralwasser. Die Säfte mit einem grossen Eiswürfel verrühren und mit dem Mineralwasser auffüllen. Ergibt etwa fünf Gläser.

Vitaminreich ist folgender Fruchtsaft-Mix: Frisch gepresster Saft von einer Zitrone und einer Orange, 1 geschälter und entkernter Apfel, 4 dl Apfelsaft, 4 dl weisser Traubensaft. Den Apfel mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren und in Longdrink-Gläser füllen. Reicht für etwa vier Gläser. (1 dl = 100 ml)

## Natur in Miniatur

Chrysops relictus aus der Familie der Bremsen oder Viehfliegen (Tabanidae)

