

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Wechseljahre : schöne Aussichten?!**

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.



## Der wilde oder gemeine Dost

Der gemeine Dost (lateinisch: *Origanum vulgare*) kommt in ganz Europa von Spanien bis Finnland und von den britischen Inseln bis zum Schwarzen Meer vor. In vielen Sprachen ist die Bezeichnung «wilder Majoran» ge-läufig. Hinsichtlich ihres Standortes ist die Pflanze nicht wählerisch, meidet aber alle Flächen, auf denen gedüngt, gemäht oder gewei-det wird.

Der ausdauernde Dost, der auch Badkraut, Wohlgemut, Lungenkraut und Brauner Dost genannt wird, kann im April/Mai im Garten ausgesät werden, Gärtnereien bie-ten aber auch vorgezogene Pflanzen an. Bekommen sie kalkhaltigen Boden und ein warmes Plätzchen, erfreuen sie von Juli bis Oktober das Auge mit rosa-farbenen bis hellkarminroten Blüten.

Die jungen Blätter und Triebspitzen, die einige ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe enthalten und sich übrigens



gut trocknen lassen, ergeben das Gewürz Oregano, ohne das die italienische Küche kaum denkbar wäre.

Medizinisch verwen-det werden hinge-gen die getrockne-ten blühenden Trie-be. Der adstringie-rend und antiseptisch wirkende Tee kann bei Blähungen, aber auch bei Bron-chitis und Asthma eingesetzt werden (2 TL zerkleinertes Kraut mit einem 1/4 l

kochendem Wasser übergiessen und 10 Minuten ziehen lassen). Schwangere soll-ten Oregano nicht in grösserer Menge zu sich nehmen (volksmedizinisch wurden früher damit Geburten beschleunigt). Hilf-reich bei Ermüdung, Muskel- und Rheu-maschmerzen sind Oregano-Bäder (2 bis 3 Handvoll trockene Dostzweige einige Minuten in 2 l Wasser kochen, 30 Min. ziehen lassen, abseihen und dem Bade-wasser zugeben).

• IZR

## Vorträge zum Thema Wechseljahre

**Bea Rieder und Karin Zwicker (Bioforce) laden zu folgenden Terminen ein (Eintritt ist gratis):**

**13. Oktober** (Di), 20.00 Uhr, Niederrohrdorf, katholische Kirche Gut Hirt.

**17. Oktober** (Sa), 17.00 Uhr, Thayngen, Ge-werbemesse.

**27. Oktober** (Di), 19.30 h, Frauenfeld, Casino.

**5. November** (Do), 19.30 Uhr, Bülach, Lern-und Begegnungszentrum

**10. November** (Di), 19.30 Uhr, Dübendorf, Evang.-reform. Kirchgemeindehaus.


**24. November** (Di), 19.00 Uhr, St. Gallen, Apotheke Dr. Hongler.

## Singen, Pfeifen, Tirilieren

Die kleine Reihe «Natur in Miniatur» mit In-sekten, Käfern und Raupen haben wir im September abgeschlossen.

In dieser und den kommenden fünf Aus-gaben werden wir Ihnen im «Bild des Monats» einheimische Singvögel vorstel-len, die den Winter entweder in unseren Breitengraden (Meisen), im Mittelmeerge-biet (Stare, Finken) oder im Osten (Laub-sänger) verbringen.

Fotos: Tobias Roth

**Star** 

(*Sturnus vulgaris*)



