Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 1: Kabis, Kraut & Kohl

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

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

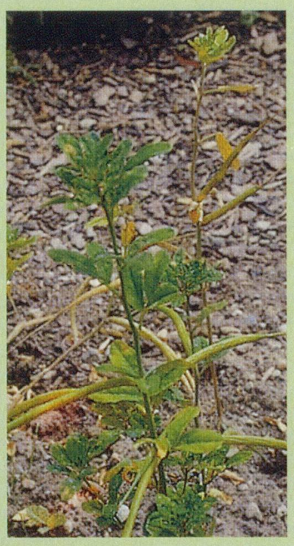
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 03.07.2025

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

Bockshornklee oder Griechisch Heu

Bockshornklee (Trigonella foenum graecum) wird seit der Antike in Küche und Medizinschrank verwendet. Die einjährige Pflanze wird gut einen halben Meter hoch und blüht blassgelb. Verwendet werden vor allem die sehr schleimhaltigen Samen, die in langen, spitzen Schoten heranreifen. Sie wirken entzündungshemmend und lokal beruhigend. In Asien wird das Griechisch Heu traditionell als Aphrodisiakum, bei Potenzstörungen, zur Förderung der Wehentätigkeit und des Milchflusses nach der Geburt eingesetzt. Bei uns beschränkt man sich meist darauf, einen Absud der Samen bei Periodenschmerzen und Magenverstimmungen zu trinken (wobei der bittere Geschmack durch Zugabe von Fenchel gemildert wird) und die als sehr wirksam eingeschätzten Umschläge (gemahlene Samen mit Wasser zu einem dicken Brei kochen) zum Erweichen von Furunkeln anzuwenden.



In jüngster Zeit spielen bei westlichen Forschern auch die hypoglykämischen Eigenschaften der Pflanze eine Rolle, doch sollten insulinpflichtige Diabetiker den Rat eines Arztes einholen, bevor sie Bockshornklee als Heilmittel gebrauchen. In Asien wird der Samen als Gewürz für Süssigkeiten, Currygerichte und Chutneys verwendet, ungeübte Europäer sollten davon allerdings nur sparsam Gebrauch machen, weil andere Würzzutaten leicht überdeckt werden. Die gemahlenen Samen sind manchmal auch in Curry-Mischungen zu finden, dürfen aber im echten Curry nicht enthalten sein. Die hellbraun-rötlichen Bockshornkleesamen bekommt man in Apotheken und Drogerien. • IZR

Soll man Vögel im Winter füttern?

Die Vogelfütterung im Winter ist umstritten. Im Allgemeinen heisst es, man solle nur bei Dauerfrost oder geschlossener Schneedecke ein Zubrot bereit halten, denn die Vögel, die bei uns überwintern, seien auf das knappe Futterangebot eingestellt. Sind die Temperaturen tief, liegt längere Zeit Schnee und sind weit und breit keine einheimischen Sträucher wie Schneeball, Pfaffenhütchen, Heckenrose oder andere Wildbeeren zu finden, dürfen Sie unbesorgt füttern. Aber achten Sie darauf, dass das Futter nicht feucht wird und die Futterstelle für Katzen unerreichbar ist. Finken, Dompfaff und Zeisig fressen Körner wie Getreide oder Sonnenblumenkerne. Meisen, Goldhähnchen und Grünspechte brauchen ein Gemisch aus Fett, Kleie, Haferflocken, Obst und Rosinen. In der Schweiz besteht ein Netz von Vogelpflegestationen, die von erfahrenen Fachleuten meist ehrenamtlich geführt werden und über die nötigen Bewilligungen verfügen, denn das Halten von Vögeln ist gesetzlich streng geregelt. Die Vogelwarte in Sempach, deren Hauptaufgabe die Erforschung der Vogel-Lebensräume ist, kümmert sich auch um verletzte und verunfallte Vögel und gibt die Adressen der nächstgelegenen Vogelpflegestation bekannt. Häufigster Pechvogel und Pflegling ist die Amsel (Foto: Robert Gross).

Schweizerische Vogelwarte,
CH-6204 Sempach,
Tel. 041/462 97 00

Grünfink