

# Praktisches und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 1: **Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

## Stevia

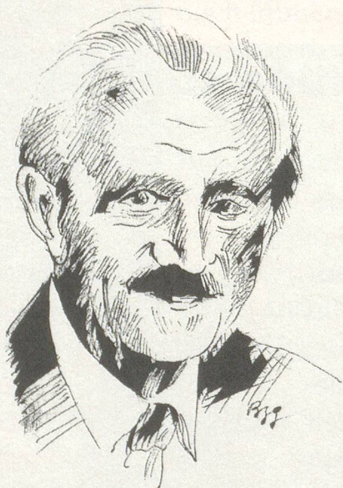
Stevia rebaudiana, ein «Honigblatt» aus Paraguay, ist eine gesunde Alternative zu Zucker und Süsstoffen, für die Süßschnäbel, Übergewichtige und Diabetiker dankbar sind. Das süsseste bisher entdeckte Naturprodukt, das Stevia-Blatt, ist bereits zeh- bis zwanzigmal so süß wie Zucker, die Süßkraft des weissen Steviosid-Auszugs ist 300 mal so gross wie die von Zucker – und das bei null Kalorien. Der Schweizer Botaniker Moses Bertoni schrieb schon 1901 bei der Entdeckung von Stevia: «Ein paar kleine Blätter sind ausreichend, um eine Tasse Kaffee oder Tee zu süßen. Ausserdem gibt es keinerlei giftige Substanzen, die seinen Gebrauch einschränken.» Nach umfangreichen Studien betonte er 1918: «Stevia ist nicht nur nicht toxisch, sondern im Gegenteil gesund.» Stevia wird in Südamerika nicht nur zum Süßen gebraucht, sondern auch als Heilmittel



und Tonikum, oft zusammen mit Mate-Tee. Das Kraut soll die Verdauung fördern, den Blutdruck harmonisieren und Müdigkeit bekämpfen. Bei Candida-Pilzbefall soll Stevia nicht nur durch die Vermeidung von Zucker helfen – nichts füttert den Pilz so wie Zucker – sondern weil es selbst über pilzhemmende Wirkungen verfügt. In ihrer Heimat wird Stevia traditionell bei Hautproblemen auch äusserlich eingesetzt. Die zahlreich enthaltenen Enzyme, das Blattchlorophyll und antibakterielle Wirkstoffe unterstützen die Hautpflege bei Unreinheiten, Ekzemen, Akne und Zahnfleischproblemen. Das Naturprodukt Stevia gibt es als Blätter, Kräuterpulver oder flüssigen Extrakt in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Besonders empfehlenswert ist die zahnschonende Süße für Tees und Säuglingsgetränke. • BS/IZR

## Nur für (Dialekt-)Eingeweihte!

Der Erfinder des Witzwanderweges von Heiden nach Walzenhausen im Kanton Appenzell AR, der Lehrer, Logopäde und Journalist Peter Eggenberger, hat seinen vier Büchern mit Kurzgeschichten ein neues mit Schmunzelgeschichten aus Gegenwart und Vergangenheit hinzugefügt. Das amüsante Werk mit Zeichnungen von Ernst Bänziger und Kurt Metzler trägt den Titel «Druss ond drii» (übersetzt: Aussen und innen) enthält 28 Kurzgeschichten, alle im «urhigen» (übersetzt: ursprünglichen) Kurzenberger Dialekt des östlichen Appenzellerlands. Geschildert werden



Alfred Vogel, gezeichnet von Ernst Bänziger. Leseprobe aus der Geschichte über A. Vogel: «Freudi gsond, häder i sine Schrifte ond Büecher meh als gad emol empfole.»

vergnügeliche Begebenheiten rund um den Eiffelturm von Heiden, das Urwaldhaus in Rehetobel, das Molketrinken, den Schwindel im Tante Emma-Laden und vieles mehr, das lächeln und lachen lässt. Auch Anekdoten über mehr oder weniger «lokale» Persönlichkeiten wie die Naturärzte Emma Kunz und Alfred Vogel sowie Kräuterpfarrer Künzle (Für jedes Bräschteli e Krüütli/ Für jedes Wehwehchen ein Kräütlein) fehlen nicht. Peter Eggenberger «Druss ond drii», 1999, Appenzeller Verlag, Herisau, 128 Seiten, ISBN 3-85822-254-X, sFr. 22.-/DM 23.-/ATS 168.-



**Papageitaucher** (auch «Lund» aus der Familie der Alken/Alcidae)