

Praktisches und Wissenswertes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

Anis

Die einjährige Staude kommt nur selten wild vor, wird aber vor allem in Spanien, Ungarn, Italien, der Türkei, dem Libanon, in Indien, Russland sowie Mittel- und Südamerika angebaut. Anis verträgt keinen Regen und braucht anhaltende Trockenheit und heisses Klima. Die Gewürzpflanze ist eng mit dem Dill, Kümmel und dem Fenchel verwandt und wird auch «runder» oder «süßer Fenchel» genannt. Die *Pimpinella anisum* blüht von Juli bis September. Die gelbgrauen Früchte mit dem typischen Geruch enthalten ätherische Öle, ein fettes Öl, Zucker und etwas Eiweiss. Die gemahlene oder ganzen Anissamen geben Brot, Gebäck, Cremen, Saucen, Wein und Likören ein süsslich-würziges Aroma. Anis kommt auch in vielen Gewürzmischungen vor und ist in bengalischen Gemüse- und Fischgerichten eine wichtige Zutat.

Anis wird in allen alten Kräuterbüchern als Heilpflanze genannt, und seine medizinische



Verwendung als krampf- und auswurflösendes Mittel bei Husten und Katarrhen, als beruhigendes und krampflösendes Mittel bei Blähungen, Völlegefühl und Magen-Darmproblemen sowie als Beruhigungsmittel (Tee) in der Kinderheilkunde ist immer noch aktuell. Für Anistee setzt man 1 EL zerdrückte Samen mit einem halben Liter Wasser kalt an und erhitzt bis zum Sieden. Ziehen lassen, abseihen und tagsüber schluckweise trinken. Für Tee bei Magen-Darmbeschwerden wird Anis gerne mit Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen gemischt. Teezubereitung wie oben.

• Übrigens: Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht eines chinesischen Magnolienbaumes, hat einen anisähnlichen Geruch, aber sonst mit der zu den Doldenblütlern zählenden Anispflanze nichts gemeinsam.

Tipp: Kaufen Sie stets ganze Anissamen und mahlen oder zerstossen Sie sie selbst, denn das Aroma verflüchtigt sich schnell. • IZR

Tipps bei Sodbrennen und Schluckauf

Gegen **Sodbrennen**, jene Übersäuerung, die sich als stark brennendes Gefühl im Magen äussert und sich von Zeit zu Zeit als saures Aufstossen meldet, gibt es einfache Helfer, die selbst dann wirksam sind, wenn die Säure bis in den Mund hinaufkommt. Eine rohe Kartoffel wird auf feinsten Raffel fein gerieben und ausgepresst. Den so erhaltenen Saft verdünnt man mit 2- bis 3-mal soviel warmem Wasser. Regelmässig morgens nüchtern, mittags vor dem Essen und abends vor dem Zubettgehen wird dieser

Kartoffelsaft zubereitet und sogleich frisch eingenommen. Er sollte nie längere Zeit stehen gelassen werden. Lehm, Heilerde oder Tonerde, in etwas Wasser eingenommen, sind ebenfalls dienlich, um die überflüssige Säure im Magen zu neutralisieren. Fehlt diese Hilfe, dann können ein paar Schlückchen rohe Milch oder auch rohe Haferflocken, trocken gegessen und gut durchgespeichelt, für den Augenblick helfen.

(Aus: A. Vogel «Der kleine Doktor»)

Gegen **Schluckauf** essen Sie eine Zitronenscheibe (die Sie mit einem Magenbitter trinken können) oder einen Teelöffel voll Zucker. Sein hoher Gehalt an Kohlenstoff und sein schneller Übergang ins Blut wird helfen. Wenn nicht, orten Sie Ihr Halszäpfchen, das tränenförmige Läppchen, das hinten im Rachen hängt. Berühren Sie es vorsichtig mit dem Griff eines Löffels. Atmen Sie ständig, aber nicht zu tief - dies wird vom Aufstossen abhalten.

(Psycholog. Institut der Uni Münster)



Kolbenente, Erpel (Netta rufina)