

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 12: Stress : ein schleichendes Gift?  
  
**Rubrik:** Praktisches und Wissenswertes

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

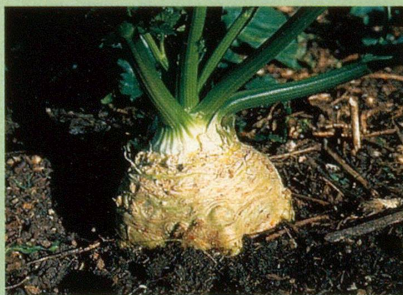
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

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

## Sellerie

In Homers «Odyssee» sind die Wiesen auf der Insel Kalypsos mit Veilchen und Sellerie bedeckt und betören mit ihrem herrlichen Duft die Götter. Auch die Sterblichen betört das aromatische Nahrungs- und Würzgemüse: Es wird seit Urzeiten in Suppen sowie als Geschmacksträger in Eintöpfen verwendet. Gezüchtet wird die zweijährige Pflanze in drei Kulturformen: als Knollensellerie, als Stangen- oder Bleichsellerie und als Schnittsellerie. Sellerie sollte auf keinem Essplan fehlen, denn er ist kalorienarm (100 Gramm enthalten nur 22 Kalorien) und gesund. Der Geschmack und die Heilwirkungen des charaktervollen Gemüses, das auch unter dem Namen Eppich bekannt ist, rühren von den ätherischen Ölen her. Verantwortlich sind auch der hohe Anteil an Kalium und Kalzium sowie weiterer Mineralstoffe und das für den



Eiweiss- und Nervenstoffwechsel wichtige Vitamin B6. Der Sellerie wirkt stoffwechselfördernd, appetitanregend, harntreibend, entschlackend und reinigend. Am stärksten konzentriert sind die Heilsubstanzen im rohen, frisch gepressten Saft aus Knolle und Stängel.

Auch die Blätter können mitverwendet werden, machen aber den Frischsaft bitter. Trinkt man täglich ein Glas Selleriesaft, regt das die Nierentätigkeit an und bringt den Körper in Schwung. Stärker noch als Spargel erhöht Sellerie die Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen. Bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Arthritis, Nieren- und Blasenleiden sowie unreiner Haut gilt eine Kur mit Sellerie (3 x täglich eine halbe Tasse vor dem Essen) als wirkungsvolles Mittel. Voraussetzung dafür ist aber, dass einem der eigenwillig würzige Selleriesaft schmeckt. • CU

## Kaltfront kontra wohlige Wärme

Bei frostigen Aussentemperaturen belebt und wärmt ein heisser Punsch.

### Apfel-Tee-Punsch:

Sie brauchen für sechs bis acht Personen: 5 getrocknete Apfelfringe, 1 unbehandelte Zitrone, 2 Gewürznelken, einen halben Liter Apfelsaft, 4 EL Rohrohrzucker, einen halben Liter Wasser, 8 TL schwarzer Tee, 2 dl (200 ml) Maracujasaft. So wird's gemacht: Apfelfringe in Stücke schneiden. Die Zitrone heiss waschen, trocknen, und die Schale in einer dünnen Spirale abschneiden. Zusammen mit den Nelken und den Apfelstücken in den Apfelsaft geben und 30 Minuten ziehen lassen. Rohrzucker zufügen und alles bei sanfter

Hitze heiss werden lassen. Separat das Wasser aufkochen und sprudelnd über die Teeblätter giessen, 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, absieben. Zusammen mit dem Fruchtsaft zur Apfelmischung geben. Einige Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb in die Gläser oder Tassen geben.

### Johannisbeer-Punsch:

Für sechs Gläser brauchen Sie: 1 Liter Johannisbeersaft (Traubensaft geht auch), 1 EL Rohrohrzucker, 1 unbehandelte Orange, 4 Gewürznelken, 2 Stangen Zimt, 2 Sternanis, 1 TL Spekulatius- (oder Glühwein-)Würzmischung. Und so bereiten Sie den Punsch zu: Den Saft erhitzen, aber nicht kochen lassen, den Zucker

darin auflösen. Die Orange heiss abwaschen, trocken tupfen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und zum Saft geben. Die Gewürze vorsichtig unterrühren. Alles noch zehn Minuten erhitzen. Abseihen.

### Apfel-Punsch (m. Alkohol):

Zutaten für sechs Gläser: 1 Liter Apfelsaft, Saft von 2 Limonen, 2 dl (200 ml) Apfelschnaps/Calvados, 3 säuerliche Äpfel, Honig. Die geschälten und entkernten Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher ausstechen. Mit der Flüssigkeit erhitzen (nicht kochen) und in Gläser füllen. Den Honig vorsichtig dosieren. • IZR



**Lachmöve** (*Larus ridibundus*)