Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 9: **Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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.

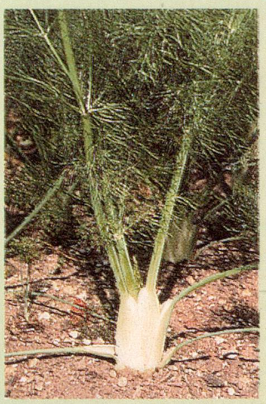
Haftungsausschluss

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fenchel



Die Indianer kauten die Fenchelsamen nach üppigen Mahlzeiten. Die Römer schätzten das Gemüse zur Unterstützung der Gewichtsabnahme, und in ganz Mitteleuropa war es üblich, das Kraut während Kirchenpredigten zu kauen. Damit unterdrückten die Menschen unerwünschte Magengeräusche. Heute gebrauchen wir von der Fenchelpflanze vor allem die Früchte: entweder als rohe Beimischung im Salat oder als gekochtes Gemüse.

Für die Gesundheit sind allerdings die Samen am wertvollsten. Sie werden gleich nach der Fruchtreife im September eingesammelt und im Schatten getrocknet. Fenchelsamen wirken beruhigend auf die Verdauung und fördern den Milchfluß während der Stillzeit. Trinken stillende Mütter einen Fenchelsamen-Aufguß, wirkt das zugleich bei etwelchen Koliken der Säuglinge. In der chinesischen Heilkunde gelten die Samen als Tonikum (Kräftigungsmittel) für Milz und Nieren. Sie werden auch bei Problemen der Harnwege und Fortpflanzungsorgane verwendet.

Gut zu wissen:

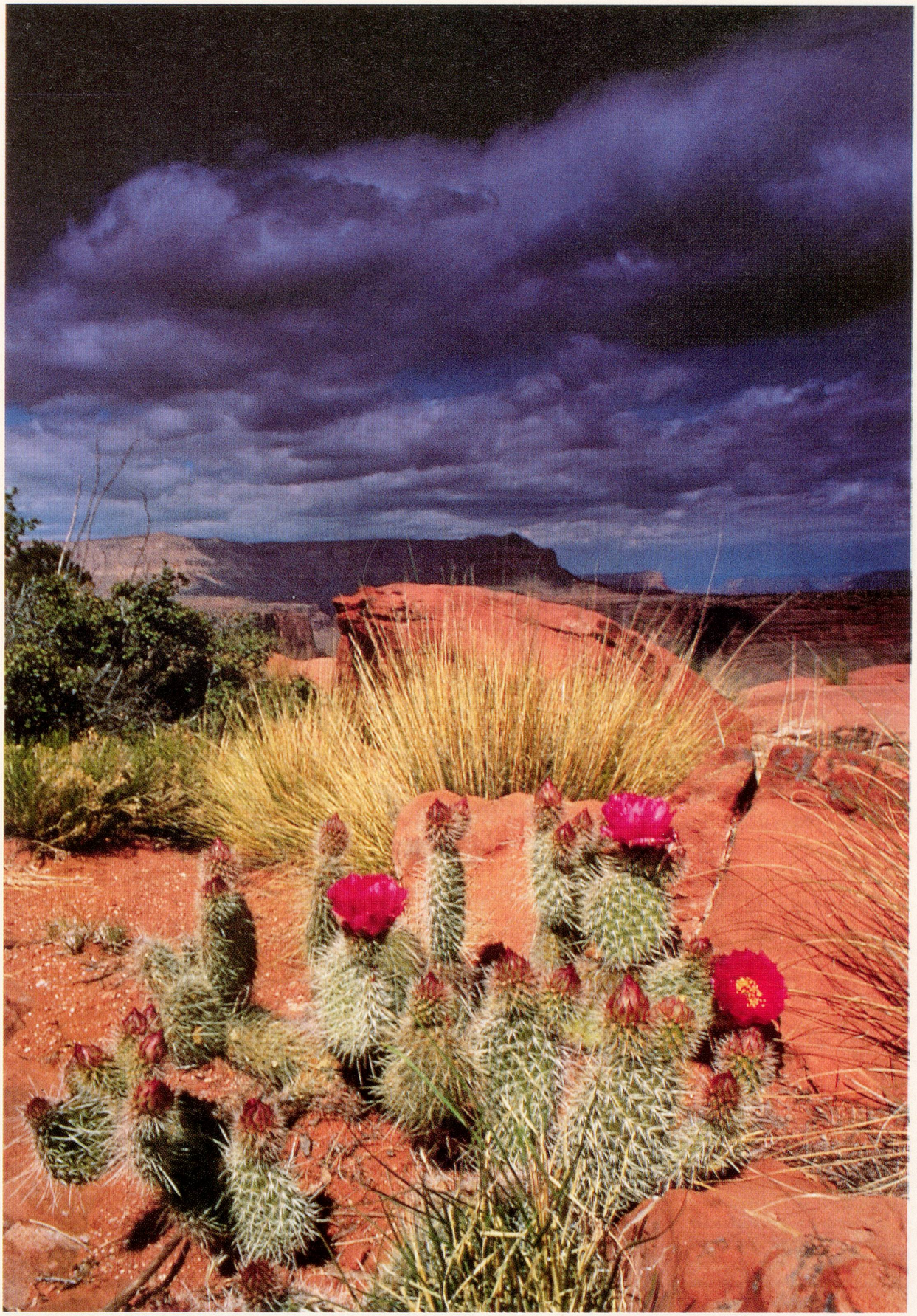
Weiterbildung:
Vorträge im Zentrum für Individual- und Sozialtherapie ZIST in München, Eintritt DM 10.–
8.9., München: Einführung in die Feldenkrais-Methode mit Jantine van der Vegt. – Kurs Nr. 40900
12.9. Einführung und Übungen aus der konzentrativen Bewegungstherapie mit Sylvia Jesse. – Kurs Nr. 40901
19.9. Einführung in Gestaltarbeit und Prozesse kreativer Konfliktbearbeitung. – Kurs Nr. 40903
ZIST, Richard-Wagner-Straße 9, D-80333 München, Tel. 089 525222

15. und 16.9., Heiden AR, Haus zur Glocke: «Getreideküche leicht und einfach» mit Susanne Pollak; Zeit 18–22 Uhr
Anmeldung: Delinat Naturladen, CH-9410 Heiden, Tel 071/91 55 66

Kongresse/Seminare:
10.–17.9., Brugg AG: «Duft und Wohlbefinden» mit Theo Vogel und Rita Nußbaumer – Einführung in die Aromatherapie (Kurs Nr. 31)
Anmeldung: VGS, Splügenstraße 4, CH- 8027 Zürich, Tel. 01/202 34 33

16.– 17.9., Solothurn SO: 1. Schweizer Naturheilkunde-Kongreß im «Landhaus», Landhaus-Quai, CH-4500 Solothurn
Veranstalterin: Eidgenössische Gesundheitskasse, Bärbel Wyss, Kapuzinerstr. 11, 4500 Solothurn – Info: Tel. 061/761 59 55

Reisen/Urlaub:
Fastenwanderungen mit Regi Meier-Brugger
25.9.–2.10., An den heiligen Wassern von **Außerberg VS**
9.–16.10., Bad Serneus bei Klosters GR
Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, CH-9006 St. Gallen, Tel. 071/25 52 02

Kakteenblüte

Schönheit abseits der Lebensfülle