Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 9: **Pilze : verblüffend gesund**

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

Edelkastanie

Von Natur aus ist die Edelkastanie ein Busch – sie könnte also sogar auf einer Terrasse in einem grossen Kübel wachsen und nach drei bis vier Jahren Früchte tragen. Doch um wie vieles schöner sind einzelne freistehende Bäume, die bis zu 35 Meter hoch werden, oder die Kastanienwälder, wie wir sie aus dem Tessin oder dem Bergell kennen. Die Blüten der Edelkastanie (Castanea sativa) sind recht unscheinbar, dafür leuchtet das schöne Laub mit den ledrigen Sägezahnblättern um so strahlender.

Obwohl sich die Früchte der Esskastanie und der Rosskastanie (Aesculus hippocastanum) sehr ähnlich sehen, sind die beiden Bäume nicht verwandt. Die Edel- oder Esskastanie gehört zu den Buchengewächsen und braucht ein warmes, mildes Klima und eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit. Die Früchte (Marroni) werden heute entweder frisch geröstet als «heisse Marroni», als süsses Püree (Vermicelles) oder als Beilage zu Wildgerichten und Wintergemüsen wie Rotkraut oder Rosenkohl genossen. Kommen die Heilkräfte der Edelkastanie zur Sprache, wird meist auf Hildegard von Bingen Bezug genommen (siehe auch Seite 11). Welche Irrtümer durch die ungenauen Pflanzenbezeichnungen sich da einschmuggeln, lässt sich gerade an der Edelkastanie demonstrieren. Sie soll, wie viele Autoren schreiben, Krampfadern vorbeugen. Aber da ist die Rosskastanie mit Sicherheit überlegen. Deren Inhaltsstoffe fördern die Durchblutung, entwässern das Gewebe, lindern Schwellungen, hemmen Entzündungen, fördern den Rücklauf des Blutes aus den Beinvenen und straffen erschlaffte und erweiterte Venen. Aus frischen *Rosskastanien*-Samen sind denn auch A.Vogels *Aesculaforce* Tropfen und Tabletten (in D: Venen-Tropfen) hergestellt. Sie helfen bei Venenleiden wie müden, geschwollenen und schmerzenden Beinen, Wadenkrämpfen sowie Krampfadern. •IZR

100 g Esskastanien ohne Schale bestehen aus 85 g Stärke, 12 g Eiweiss und 3 g Fett, haben einen Energiewert von 400 kcal und enthalten vor allem Mineralstoffe.

Natur in Miniatur

Wolfsmilchschwärmer
(Celerio euphorbiae)