Praktisches und Wissenswertes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 5: **Schöne Exotin Papaya**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

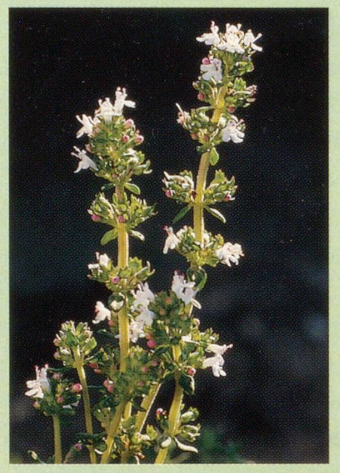
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Echter Thymian

Wie der Lavendel gehört der Thymian *(lat. Thymus vulgaris L.)* zum Mittelmeer. Hier, im mediterranen Grossraum von Spanien über den Balkan bis zum Kaukasus, blüht der Zwergstrauch von Mai bis Juli und verströmt seine aromatischen Düfte. Auch nördlich der Alpen gibt es einige dem rauheren Klima angepasste Sorten, etwa den Winter-, den Berg- und den Wilden Thymian, der auch Quendel oder lateinisch *Thymus serpyllum L.* heisst.



Sei es in der Heilkunde vor allem bei Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Schnupfen, Grippe, Keuchhusten oder Asthma, sei es als Schönheitsmittel, Teeaufguss oder Gewürz – der Thymian war schon immer ein Segen an vielfältiger Nutzbarkeit. Die Wirkung der verschiedenen Arten ist praktisch gleich. Für die Heilkraft verantwortlich sind die ätherischen Öle, allen voran das Thymol. Es hilft, zähen Schleim zu lösen, wirkt antiseptisch, keimtötend, erwärmend und entkrampfend. Da ist es kein Wunder, dass man Thymian manchmal auch das «Antibiotikum der armen Leute» nennt.

Als Tee, Tinktur und Wein, als Umschlag, zum Inhalieren, als Badezusatz sowie in Seifen- und Zahnpasten – der Thymian kann (fast) überall (fast) alles; und wer einen St. Petersfisch mit Thymian probieren will, findet das Rezept im Buch *A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter.*

Bei Gliederschmerzen und rheumatischen Erkrankungen empfiehlt sich ein Thymianbad: 1 Handvoll getrocknete, entstielte Thymianblätter mit einem Liter kochendem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins heisse Badewasser geben. • CU

Allergien – Aufklärung ist so wichtig

Allergien sind ein komplexes Krankheitsgeschehen. Die Zahl der daran leidenden Kinder und Erwachsener wächst ständig. Die Schweizer Patientenorganisation *DAS BAND – Selbsthilfe Lunge, Asthma und Allergie* bot bisher ein Beratungstelefon an und führte Tagungen bzw. Kurse für Erwachsene, Kinder und ihre Eltern durch. Nun wird die Aufklärungsarbeit durch ein neu konzipiertes Gesundheitsmagazin für Allergiker und Lungenkranke ergänzt. Die Zeitschrift mit dem Titel *JA! WIR ATMEN mit Haut und Lunge* erscheint sechsmal im Jahr (Abo Fr. 25.–). Nebst Fachwissen und News zu Medizin, Atemschulung, Krankheitsbewältigung und Ernährung bei Allergien wird ein Leserservice angeboten.

Anforderung eines kostenlosen Probeexemplars und weitere Infos: *DAS BAND, Postfach, CH 3000 Bern 6, Tel. 031/352 11 38.*

Fachmessen und GN-Wettbewerb

Die Gesundheits-Nachrichten haben sich in diesem Frühjahr an verschiedenen Gesundheitssmessen und mit einem Mailing in Deutschland präsentiert, um neue Leser für die Zeitschrift für Naturheilkunde zu begeistern. Die den GN-Exemplaren beiliegende Wettbewerbskarte haben einige Hundert Interessierte ausgefüllt. Den 1. Preis, eine Wellness-Woche im Vital-Zentrum Dr. Felbermayer in Gaschurn (Österreich), hat Frau C. Hasler aus Uzwil gewonnen.

Drei Tage Gesundheitsferien im Hotel Post in Bezau (Vorarlberg) warten auf Frau G. Riepe aus Reutlingen. Je ein Gourmet-Menü für zwei Personen in einem Sechshauben-Restaurant im Bregenzerwald gewannen Frau I. Joho aus Wetzikon und Herr Wolfgang Gschmack aus Neuburg.

Iris / Schwertlilie