Praktisches und Wissenswertes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne**

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

Kapuzinerkresse

Ähnlich wie die Kartoffel, Tomate oder Sonnenblume stammt die Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) aus Südamerika. Mit ihren rot, orange oder leuchtend gelb blühenden Blüten ist die auch «peruanische Feuerblume» genannte Pflanze ein schöner Sommerschmuck im Garten und gedeiht sogar in Kistchen auf dem Balkon. Die frischen Blüten, Blätter und Knospen werden in der französischen Küche besonders geschätzt. Mit ihrem leicht pfeffrigen Geschmack würzen die kleingeschnittenen Blätter Eier- und Kartoffelgerichte, Kräuterbutter, Quark und Salate. Auch die Blüten geben eine pikante Note. Verwendet werden am besten die mineralstoffreichen ganz jungen Blätter – ihr Aroma ist am besten. Ältere Blätter sind schon härter und schmecken unangenehm streng. Verwenden Sie sowohl die Blüten als auch die Blätter nur frisch und roh, zum Kochen, Trocknen und Einfrieren, das manchmal empfohlen wird, eignen sie sich nicht. Achtung: magen- oder darmempfindliche Personen sollten vorsichtig dosieren, die blutreinigende und entschlackende Pflanze kann unter Umständen den Darm und die Nieren reizen. Die Kapuzinerkresse enthält viel Vitamin C, Eisen, Schwefel und antibiotisch wirkende Senfölglykoside (daher die Schärfe). Der Genuss von frischer Kapuzinerkresse oder frisch gepresstem Saft kann unter Umständen dazu beitragen, dass sich viele Bakterien, Viren und Hefepilze der Candida-Gruppe gar nicht erst entfalten. Aus den Blüten lässt sich ein ganz besonderer Essig herstellen: Eine Handvoll Blüten auf Insekten untersuchen, eventuell vorsichtig kalt abspülen, und in eine dekorative Flasche füllen. Einen halben Liter guten Weinessig zufügen. Zwei Wochen auf der sonnigen Fensterbank stehen lassen, dann dunkel aufbewahren. Die Blüten können in der Flasche bleiben. • IZR

Ballenberg-Heilkräutertage am 1. und 2. Juli

An diesem Wochenende präsentiert sich die historische Drogerie im Freilichtmuseum auf dem Ballenberg bei Brienz als Kulisse für Aktivitäten rund um die Naturheilkunde. Besucher und Besucherinnen erhalten Gelegenheit, sich mit den Gebieten der Homöopathie, Pflanzenheilkunde und Spagyrik vertraut zu machen. Wer kennt die Unterschiede zwischen den verschiedenen Gebieten? Wer weiss, wie man die Wirkstoffe der Pflanzen auf schonende Art in die Heilmittelflasche bringt? Spezialisten der Firmen OMIDA und Phytomed demonstrieren Extraktionsmethoden und erläutern das breite Anwendungsspektrum ihrer Heilmittel. Wussten Sie eigentlich, wie Traubenzucker-Tabletten hergestellt werden? Der St.Galler Produzent Dixa macht es möglich, dass Sie dies beobachten und die süssen Energiespender «frisch ab Presse» degustieren können. Und dazu probieren Sie eine köstliche Teemischung aus dem Herboristeria-Sortiment. Ein Besuch im sommerlich blühenden Heilkräutergarten unter fachkundiger Leitung rundet den informativen Reigen ab. Hier können mehr als 250 heilwirksame Pflanzen betrachtet werden – geordnet nach ihren Anwendungsgebieten. Einige werden von der Gärtnerei Silberdistel als Setzlinge zum Mitnehmen verkauft. Der Spaziergang führt weiter ins Obergeschoss der historischen Drogerie, wo man den grossen Meistern der Kräuterheilkunde, ihren Werken und ihren eindrücklichen Lebensläufen begegnet.

Die traditionellen A. Vogel-Gesundheitstage finden in diesem Jahr vom 19. bis 20. August statt. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten».

Krabbenfischer (Bodrum, Türkei)