Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 51 (1994)

Heft: 2: Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit

Rubrik: Der Natur auf der Spur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 28.01.2026

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

BUCHTIP

Alles über Küchenkräuter

Kochbücher und Küchenliteratur gibt es wie Sand am Meer – da fällt die Auswahl eines guten und brauchbaren Handbuchs oft schwer. Mit dem neuen Gemeinschaftswerk von Christian Teubner, Dr. Sybil Gräfin Schönfeld, dem deutschen Küchenpapst Eckart Witzigmann und den beiden Autoren Dr. Ulrich Gerhardt und Daniel Rühlemann ist aber in der Tat ein starkes Buch über Kräuter und Knoblauch auf den Markt gekommen. Dieses Buch will mehr sein als «nur» Kochbuch – obwohl die Rezepte von Witzigmann sowohl kulinarisch in den höchsten Sphären schweben als auch einfach nachzumachen sind (eine Kunst, die nicht jeder so praktisch darbieten kann). Das grossformatige Kräuterwerk enthält wirklich alles, was die moderne, neugierige und kreative Hausfrau bzw. der Hausmann von heute wissen will oder wissen muss: ein Lexikon aller kulinarischen Küchenkräuter in Form einer vollständigen Warenkunde (botanische Arten, ihre Verwendung, wie man mit Blüten kocht, Kräuter selber anbaut, konserviert und einkauft, Kräutermischungen usw.), dazu eine kleine, aber interessante Kräutergeschichte, ein Kapitel über Küchenpraxis, wo es um die richtigen Handgriffe im Umgang mit Kräutern und um raffinierte Kombinationen geht, die Einrichtung einer Speisekammer mit selbstzubereiteten Vorräten (Essig, Öl, Senf, Gelees und mehr). Den Hauptteil des umfassenden Werks bildet der Rezeptteil, der die Verwendung der Kräuter nach den «klassischen» Rubriken Saucen und Buttermischungen, Salate und Vinaigrettes, Snacks und Suppen usw. bis hin zu Meeresfrüchten, Fischen (z.B. Aal grün) und Fleischgerichten (z.B. Lammkarree mit Kräuterkruste) beschreibt.

Ein faszinierendes und gescheit aufgebautes Buch, das schon mal einen etwas höheren Preis rechtfertigt. **Kräuter und Knoblauch.** Eine fotografierte Warenkunde aller kulinarisch interessanten Kräuter. Ihre Verwendung in der Küche mit den besten Rezepten von Eckart Witzigmann. Erschienen in der Reihe «Teubner KÜCHENLEXIKON» bei Gräfe und Unzer, 144 Seiten mit 445 Farbfotos, DM 69,– / um Fr. 70.–. Zu beziehen im Buchhandel oder direkt bei Teubner Edition, Postfach 1440, D-87620 Füssen.

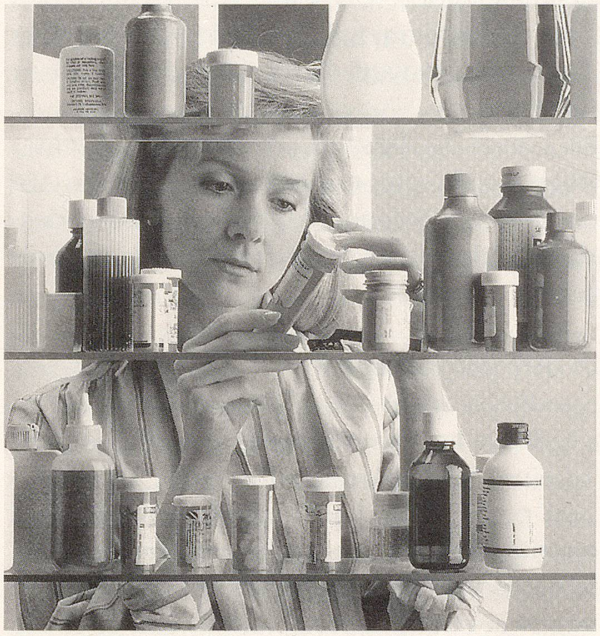
Hämorrhoiden-Tips

Hämorrhoiden können arg zur Last fallen. Warum nicht zu Tricks aus Grossmutters Zeit greifen, wo man sich oft recht erfolgreich zu helfen gewusst hat – freilich nicht mit Chemie, sondern mit einfachsten, überlieferten Hausmitteln aus der grossen Apotheke Natur? Eiskaltes Wasser oder Eiswürfel haben schon früher die stärksten Schmerzen gelindert, und durch die Kälte schrumpfen die Hämorrhoiden. Bei Wärme werden Venen nämlich grösser, bei Kälte dagegen kleiner, was wir auch an unseren Händen beobachten können. Wer für Eiskaltes nicht zu gewinnen ist, möge doch Rosmarinhonig probieren. Am Morgen und Abend damit einreiben, dann verschwinden die Hämorrhoiden meist innert eines Tages!

Naturheilkunde auf dem Vormarsch

Die Holländer gelten als fortschrittliches Volk. Eine Untersuchung zur Akzeptanz der alternativen Heilmethoden hat diese Einschätzung wieder einmal bestätigt. In den letzten fünf Jahren haben immer mehr Holländer Zuflucht zu naturheilkundlichen Methoden gesucht, besonders Frauen aller Altersgruppen. Unter den diversen Therapien werden wie bei uns die manuellen Methoden, wie z.B. Chiropraktik und Osteopathie, die Akupunktur und die Homöopathie, bevorzugt.

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich immer mehr Menschen für alternative Heilweisen entscheiden. Erstens sind viele Patienten gegenüber schulmedizinischen Behandlungen unsicher geworden, weil zum Beispiel Beschwerden, die über längere Zeit behandelt werden, trotzdem immer wieder auftauchen. Das Ursache-Wirkungs-Prinzip ist eben nicht alles. Zweitens nimmt sich der Alternativmediziner oder -therapeut in der Regel mehr Zeit für die Behandlung und den Patienten, was bei jedem Genesungsprozess eine wichtige Rolle spielt. Drittens sind die Methoden meistens weniger schädlich.



Je seltener, desto besser: der Griff in den herkömmlichen Arzneischrank.

Was ist eigentlich... ...ein Schlenzbad?

Die Österreicherin Maria Schlenz (1881 bis 1946) hat auf Anregung von Sebastian Kneipp eine Überwärmungstechnik entwickelt. Auf der Hungerburg bei Innsbruck steckte sie Kranke eine Stunde lang bis zur Nasenspitze in ein Vollbad, das mit einer Wassertemperatur von 37° C beginnt. Nach einigen Minuten Gewöhnung an diese Wärme lässt man noch etwas heisses Wasser hinzulaufen, bis das Badethermometer 38° C anzeigt. Von Zeit zu Zeit hält der Patient im Bade ein Fieberthermometer im Mund. Dabei kann er sich überzeugen, um wieviel Grad er durch das heisse Wasser überwärmt wird. Die erzeugte Körpertemperatur liegt in der Regel immer um ein Grad unter der des Wassers. Bei den nächsten Bädern kann man allmählich bis auf 40° C steigern.

Dieses nach der Erfinderin benannte Schlenzbad darf nur nach (natur-)ärztlicher Verordnung und unter Kontrolle eines Helfers genommen werden, weil die künstliche Fiebererzeugung kreislaufbelastend ist. Die Badewanne-- am besten aus Lärchenholz – soll möglichst gross sein, da praktisch der ganze Körper unter Wasser sein sollte. Eine Kopfstütze leistet dabei angenehme Dienste. Unterstützt werden kann das Schlenzbad mit Auszügen aus Heublumen, Birkenblättern, Zinnkraut oder Haferstroh.

Nach dem Bad hüllt man sich fest in wollene Tücher und schwitzt im Bett noch eine Stunde weiter. Alfred Vogel ist von der positiven Wirkung des Schlenzbads überzeugt. Die Überwärmung lindert und unterstützt den heilenden Prozess bei Rheuma, Muskel- und Gelenkerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Bronchitis und Nervenentzündungen.