

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süß

**Rubrik:** Die praktische Seite

#### 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:** 23.02.2026

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

## Maioglöckchen



Der Schweizer Kräuterparrer Künzle weist in seinem Buch «Chrut und Uchrut» auf die Giftigkeit der Maioglöckchen (*Convallaria majalis*) hin. So schön sie auch sind, so ungenießbar sind sie. Die Blätter

des giftigen Frühjahrsboten werden leicht mit den Bärlauchblättern verwechselt. Zur Kontrolle ist es ratsam, die Blätter zwischen den Fingern zu zerreiben. Der ausströmende Knoblauchgeruch zeigt die Bärlauchblätter an. In der Homöopathie wird das Maioglöckchen als Herzmittel verwendet (keine Selbstmedikation!).

## Bärlauch



Bärlauch (*Allium ursinum*) ist die erste Nahrung des wildlebenden Bären im Frühjahr. Wenn diese Tiere in den ersten Frühlingstagen wie betrunken umherirren, weil sie im vereisten Waldboden keine

Nahrung finden, stärkt sie der Bärlauch. Doch nicht nur die Bären wissen um die gute Frühjahrskur, auch wir Menschen kräftigen uns in diesen Tagen mit Bärlauch. Die Pflanze desinfiziert den Magen, Darm und die Blase und vermag den Blutdruck zu senken. Bärlauchblätter eignen sich übrigens hervorragend als Zugabe von Salat, Gemüse oder Suppen.

## Gut zu wissen:

### Weiterbildung:

**27.4. Basel BS:** Gesundheitskurs «Ernährung: Köstlich, Aufbauend und Vorbeugend» mit Erica Bänziger und Brigitte Gafner - Kurse auch in anderen Städten

Anm.: Team Netz, Hallenstr. 10, CH-8008 Zürich, Tel. 01/262 55 23, Fax 01/262 55 24

**02./09./16.5. Pfäffikon SZ:** Der erfahrbare Atem nach I. Middendorf - Einführungskurse  
Anm.: H. Müller, dipl. Atempädagogin SBAM, Tel. 01/920 46 94

**11.-15.5. Brienz BE:** Ganzheitliche Atemerfahrung mit Dr. med. H. und B. Näff

**28./29.5. Luzern LU:** Einführung in die Farbtherapie mit Eva Wyss-Oehrli

Anm.: Schweiz. Verband für Natürliches Heilen, Postfach, 3004 Bern, Tel. 031/302 44 40

### Vorträge:

**26.4. Muttenz/BL:** Natur in der Hausapotheke mit Mario Ghenzi

Anm.: Eidg. Gesundheitskasse, 4242 Laufen, Tel. 061/761 59 55, Fax 061/761 33 34

### Reisen:

**08.-12.5. Naturschönheiten in Portofino (Italien)**  
**22.-24.7. Heilpflanzen-Wochenende in Engelberg**

Anm.: Peter Oppliger AG, Hertensteinstrasse 43, CH-6004 Luzern, Tel. 041/51 68 44, Fax 041/51 39 45

**01.-11.9. I-Umbrien:** Sommer-Tanz-Seminar mit Körper-, Atem- und Rhythmusübungen mit K.R. Herfeldt

Anm.: K. Renate Herfeldt, Bahnhofstr. 24, D-82211 Herrsching

### Fachmessen/Fachtagungen:

**06.-10.4. Züspa Zürich ZH:** Schweizerische Senioren-Messe: Dienstleistungen, Tourismus, Medizin, Ernährung

## Frühlingssinfonie

Zarte Harmonie  
zwischen Himmel und Erde

