

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

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: 24.02.2026

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

Mandelblüte, Mandelkern, Mandelmilch

Mandelblüten sind in unseren Breitengraden die Vorboten des Frühlings. Häufig sieht man den Steinobstbaum ja nicht, denn er bevorzugt eigentlich wärmeres Klima wie im Mittelmeerraum, in Kalifornien oder in seiner Heimat Asien. Doch wenn in milden Gegenden am Genfersee oder im Gebiet des Kaiserstuhls die Mandelbäume blühen, kann sich kaum jemand dem Zauber der Blütenpracht entziehen. Mandeln sind Samen von pfirsichähnlichen Früchten, und es gibt sie als süße Mandeln, Krachmandeln (mit dünner, leicht zerbrechlicher Schale) oder Bittermandeln, die wegen ihres ausgeprägten Geschmacks und ihres Blausäuregehalts nur als würzende Zutat zur Geltung kommen. In der Naturheilkunde wird die Mandel nicht verwendet, aber sie ist ein hochwertiges, fett- und proteinreiches Nahrungsmittel mit viel Kalium und Magnesium. Da Babies mit der Ekzem-



erkrankung Milchschorf häufig keine Kuhmilch vertragen, empfiehlt A. Vogel Fläschchen oder Schoppen mit Mandelmilch: Mandelpuree (aus dem Reformhaus) mit Fruchtsaft vermengen und mixen. Um den Milchschorf noch besser zu bekämpfen, fügt man Violaforce (in D: Violasan), das Frischpflanzenpräparat aus Stiefmütterchen, und Kalk zu. Mandelöl als Speiseöl findet man selten, wahrscheinlich weil andere Rohstoffe billiger sind. Es ist aber sehr bekömmlich und für Leberkranke, die mit anderen Fetten Probleme haben, zu empfehlen. Auch in der Naturkosmetik hat die Mandel ihren Platz. Das süße Mandelöl ist das klassische Basisöl für Massagen und geeignet zur Behandlung kleiner Verletzungen. Mandelöl eignet sich für jeden Hauttyp von der empfindlichen Baby- bis zur spröden Altershaut, fettet nicht übermäßig und dringt gut ein.

Gut zu wissen:

Veranstaltungen, Seminare, Vorträge:

- 3.3. Frick:** Multivisionsschau von Bruno Blum «Feuer-Wasser-Erde-Luft»
- 10.–12.3. Splügen:** Schneeschuhlaufen mit Gabriella Lohner. Info: Tel. CH 081/61 10 29
- 11./12.3. Winterthur:** Gesunder Rücken – gesunder Nacken, Gesundheitsseminar. Info: Team-Netz, Zürich, Tel. CH 01/262 55 22
- 12.–19.3. Ausserberg, Wallis:** Fastenwandern mit Regi Meier-Brugger. Auskunft: Tel. CH 071/25 52 02
- 18./19.3. Zürich:** Qi Gong, Intensivseminar. Info: Tel. CH 052/42 16 86, Frau Berweger
- 29.3. Luzern:** Multivisionsschau von Bruno Blum «Feuer-Wasser-Erde-Luft»
- 31.3. Murten:** Multivisionsschau von Bruno Blum «Feuer-Wasser-Erde-Luft»

Messen:

- 16.–18.3. Leipzig:** Euromed 95, Medizinische Fachmesse und Kongress
- 17.–25.3. Basel:** Natura an der MUBA, Messegelände
- 29.3.–2.4. Lausanne:** Mednat, Palais Beau-lieu
- 4.–8.4. Zürich:** PROLIFE, Messe für Lebenshilfen im Alltag, Züspaa-Hallen, gleichzeitig:
- 4.–8.4. Zürich:** 11. Senioren-Messe, Züspaa
- 27.4.–1.5. Stuttgart:** Pro Sanita 95, Internationale Ausstellung für Gesundheit und Natur, Messegelände.

Frühlingstraum
Mandelbäume in Spanien

