Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

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

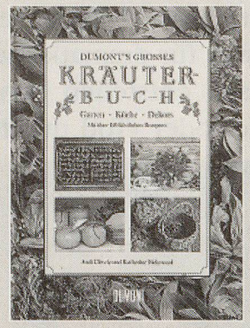
Download PDF: 26.07.2025

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

BUCHTIP

Fast alles über Kräuter

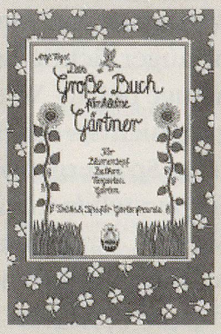
Ein grosses Buch, in dem alles über alle Kräuter steht, vom Anbau über



den Standort bis hin zu den Wachstumsbedingungen, den Inhaltsstoffen, zur Verwendung sowie zum Schneiden und Erziehen der Pflanzen; *ein* Buch, das alle anderen, Pflanzenführer, Kräuterkochbücher, Heilkräuterkompendien und botanische Lexika, überflüssig macht – ein solches Buch gibt es nicht. Aber es gibt «Dumont's grosses Kräuterbuch», das etwas von all dem enthält, sehr schön gestaltet ist und mit seinen vielfältigen Rezepten zu vielfältigen (Gaumen-)Freuden einlädt.

Kleine grosse Gärtner

Bereits 1978 ist «Das grosse Buch für kleine Gärtner» von Antje Vogel erschienen – und es ist immer noch gross, schön illustriert und lehrreich. Was passiert zum Beispiel, wenn man in einen Avocado-Kern vier Zahnstocher steckt und ihn fünf Wochen in ein Glas Wasser legt? Abwarten, lesen, erzählen – und sich mit diesem ausgezeichneten Kinderbuch jedes Jahr auf einen blühenden Frühling freuen.



- *«Dumont's grosses Kräuterbuch», Andi Clevely/Katherine Richmond, Dumont-Verlag, Köln, SFr./DM 39.80*
- *«Das Grosse Buch für kleine Gärtner», Antje Vogel, F. Coppenrath Verlag, Münser, SFr./DM 38.80 geb., 24.80 Paperback* • CU

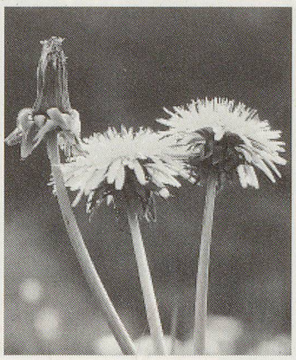
200 Jahre Homöopathie

1796 publizierte der damals unbekannte Dr. Samuel Hahnemann (1755 – 1843) den theoretischen Leitgedanken der Homöopathie «Similia similibus curentur» – Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden. Heute, 200 Jahre später, ist die Homöopathie als alternative Heilmethode vielerorts, wenn auch keineswegs überall, anerkannt. Anlässlich des Jubiläums wird das Werk Samuel Hahnemanns mit verschiedenen Festakten gewürdigt.

Allein in der Schweiz gibt es sechs Vereinigungen von homöopathischen Therapeutinnen und Therapeuten, und in Deutschland verschreiben drei von vier Ärzten Homöopathika anstelle von «harten» Heilmitteln – 200 Jahre nach ihrer Geburtsstunde in Christoph Wilhelm Hufelands medizinischem Vierteljahresjournal hat die Homöopathie allen Grund zu feiern. Das Deutsche Hygiene-Museum in Dresden eröffnet denn auch am 16. Mai eine Ausstellung mit dem Titel *«Homöopathie 1796-1996 – Eine Heilkunde und ihre Geschichte»*, und in der Paulskirche in Frankfurt am Main findet am 14. September unter der Schirmherrschaft des deutschen Bundesgesundheitsministers Horst Seehofer ein Festakt *«200 Jahre Homöopathie»* statt. Zu Ehren des Simile-Prinzips wird im September eine deutsche Sonderbriefmarke mit dem Konterfei Hahnemanns herausgegeben. Am 13. und 14. November schliesslich führt der Schweizer Verein homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA) im Casino in Zug eine Veranstaltung *«In memoriam Samuel Hahnemann»* durch.

Nicht die Krankheit steht bekanntlich im Zentrum der Homöopathie, sondern die menschliche Ganzheit; nicht schnelles Gesundheitsflickwerk, sondern die Kraft der eigenen Lebensenergie. Diese wird mit kleinen

Reizen, hohen und höchsten Potenzierungen (Verdünnungen), stimuliert und bekämpft die Krankheit sozusagen von innen. Viele Menschen selbst mit chronischen und allergischen Krankheitsbildern verdanken der feinstofflichen Homöopathie ihre Gesundheit. Homöopathische Ganzheit auf der einen und wissenschaftlich-medizinische Rationalität auf der anderen Seite – da verwundert es nicht, dass auch Kollisionen dieser beiden «Weltbilder» die 200jährige Geschichte mitgeschrieben haben. Indessen: Dauerhafte Heilerfolge und unbeirrbares Erfahrungswissen der Hahnemannschen Naturheilkunst haben sie erst ermöglicht.



Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen sind beim *Deutschen Zentralverein Homöopathischer Ärzte e.V. (Tel. D 0228/63 92 30)* oder beim *SVHA (Tel. CH 01/761 11 11)* erhältlich.

Ein längerer Artikel über die Homöopathie und ihre Wirkungsweise findet sich in den «GN» vom November 1994.

Hanföl für die Haut

Hanfsamen enthalten etwa einen Drittel Öl. Es wird meist für Seifen und, mit Leinöl vermischt, als Firnis verwendet. Wer an Hautallergien, Neurodermitis, Juckreiz usw. leidet, kann täglich einen Löffel Hanföl einnehmen oder den Salat damit anmachen. Der Geschmack ist nicht überwältigend, die Heilerfolge sollen aber gut sein.

Wildpflanzenmärit

Am 25. April 1996 findet in Bern von 07.00 – 16.00 Uhr auf dem Bärenplatz der Wildpflanzenmärit statt. Er gibt Gelegenheit, über 300 einheimische Blumen, Kräuter, wie z.B. Löwenzahn, und Stauden sowie deren Anbau und Pflege kennenzulernen. Fachleute geben Auskunft, welche Wildpflanzen in welchem Boden wachsen und was sie alles brauchen, damit sie prächtig gedeihen.

Informationen: Ruth Steffen, CH-3652 Hilterfingen, Tel. CH 033/43 29 19.

Was ist eigentlich ... Melatonin?

Bis vor ein paar Jahrzehnten wusste niemand so richtig, was es mit der zwischen Gross- und Kleinhirn situierten Zirbeldrüse auf sich hat. Eine Art Zerebraler Blinddarm? Erst in den sechziger Jahren stellte man fest, dass sowohl die Zirbeldrüse (oder Epiphyse) als auch der Verdauungstrakt ein Hormon – man nannte es *Melatonin* – ausscheiden, welches das Zusammenspiel einer ganzen Reihe von körperlichen Funktionen steuern hilft, u.a. Verdauung, Schlaf, Menstruation, Antikörperbildung sowie Bekämpfung der schädlichen Freien Radikale (siehe dazu GN 6/95). Auf – mindestens – drei Ebenen, so fand man weiter heraus, übernimmt das Melatonin zentrale Aufgaben: bei der Regulierung des Immunsystems, bei der Aufrechterhaltung der hormonellen Kommunikation sowie, entscheidend für die Lebenserwartung, als innere Uhr. Bald schon gelang es, das «Wunderhormon» Melatonin synthetisch herzustellen – womit, wie das amerikanische Magazin «Newsweek» unlängst jubelte, «eine der heissesten Pillen des Jahrzehnts» geboren war: Melatonin, einmal schlucken, nie mehr altern! Inzwischen weiss man, dass neben dem Melatonin noch verschiedene andere Faktoren den Alterungsprozess beeinflussen. Je mehr z.B. jemand isst, desto mehr Freie Radikale werden via Sauerstoff im Körper freigesetzt (womit man wieder bei der gesunden Ernährung wäre). Eine ganz andere Frage ist natürlich: Wie alt will man eigentlich werden? • CU