

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl

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: 25.02.2026

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

BUCHTIPS

Naturmedizin

Wer einmal vergeblich von Arzt zu Arzt gewandert ist, der weiss: Es gilt, nicht nur den richtigen Arzt für eine spezielle Krankheit zu finden, sondern vor allem die individuell am besten wirksame Arznei und Therapie. Das Buch «Naturmedizin» stellt einfach und für Laien verständlich 100 der möglichen richtigen Therapien inklusive Kontaktadressen und weiterführende Literatur vor.

- «Naturmedizin. Die 100 wichtigsten Therapien der Naturheilkunde», H. Breden / H.G. Breden, Midena-Verlag, Küttigen, 240 Seiten, sFr./DM 36.–

Meine Gesundheit

Eigenverantwortung, Eigenmedikation, Selbstvorsorge – in Zeiten ins Endlose steigender Krankenkassen-Prämien sind das keine Schlagworte. Der fast 600seitige Ratgeber «Meine Gesundheit» gibt dazu Tips und Hinweise, enthält ein Verzeichnis der 500 häufigsten rezeptfreien Arzneimittel und viele andere nützliche Informationen.

- «Meine Gesundheit. Der Gesundheitsratgeber für die ganze Familie», Verlag Documed AG, Basel, 590 Seiten, sFr./DM 28.–

Alternativ-Pschyrembel

Der «Medizin-Pschyrembel»: ein Standardwerk für Fachleute. Seine Ergänzung: der neue «Naturheilkunde-Pschyrembel». Von der nassen Abreibung bis zur Zellregenerationstherapie enthält das Buch rund 3000 Stichwörter zur Naturheilkunde sowie rund 200 Erkrankungen, bei denen neben der schulmedizinischen Therapie naturheilkundliche Heilverfahren angewendet werden.

- «Wörterbuch Naturheilkunde und alternative Heilverfahren», Verlag Walter de Gruyter & Co., Berlin, 342 Seiten, viele Abb., sFr./DM 38.–

• CU

Der Bio-Käse rollt weiter

Jetzt werden auch *Tomme* und *Münster* als Bio-Käse mit dem Knospe-Gütesiegel angeboten. Der ursprünglich aus Savoyen stammende *Tomme* ist ein Weisschimmelkäse mit frischem Geschmack. Der *Münster* aus dem gleichnamigen Tal in den elsässischen Vogesen ist ein Rotschmierkäse und verwandelt sich mit zunehmendem Reifegrad in einen fliessenden, würzigen Leckerbissen. Weitere Informationen über die zwei Bio-Neulinge sind erhältlich bei: Roth-Käse AG, Wermatswilerstrasse 8, CH 8610 Uster; Tel. CH 01/940 41 42.



Öko-Mode im Vormarsch?

«Kann denn Mode öko sein?», fragt der Titel des «Einkaufsleitfadens Naturtextilien» des Wissenschaftsladens Bonn e.V. neckisch. Die Antwort: Und wie! Auf rund 100 Seiten erfährt man in diesem sinnvollen Führer durch die Welt der Öko-Mode und Öko-Labels einiges über die Gewinnung und Herstellung sowie Färbung der natürlichen Textilien. Neben kreativen Ideen für schickes «Fashion-Recycling» – neuer Pullover aus sechs verschiedenen alten Pullis (alter Halsausschnitt ist zur Tasche umfunktioniert) – stellt die Autorin, Dr. Cornelia Voss, rund 50 einzelne Marken für Naturkleidung vor und prüft sie anhand verschiedener Qualitätskriterien. Mode kann, ja muss «öko» sein – dieser Leitfaden, der allerdings nur den deutschen Markt überblickt, belegt es.

«Kann denn Mode öko sein?», Einkaufsleitfaden Naturtextilien, von Dr. Cornelia Voss, Wissenschaftsladen Bonn e.V., 98 Seiten, sFr./DM 10.-, ISBN 3-9802020-4-6.

Spitzwegerich gegen Insektenstiche

Ein sehr wirksames natürliches Mittel gegen Mücken-, Bienen- und Wespenstiche sind die bei uns sehr häufigen Wegerich-Arten, allen voran der Spitzwegerich. Gerade auf Wanderungen sind sie oft ein Geschenk der Natur! Spitzwegerich kommt häufig an Wegrändern, zwischen Pflastersteinen, in Schuttplätzen und Wiesen bis auf eine Höhe von 2000 Metern vor.

Bei einem Insektenstich muss man zuerst untersuchen, ob der Stachel noch entfernt werden muss. Danach einige Spitz- oder allenfalls andere Wegerich-Blätter mit den Fingern zerquetschen und direkt auf dem Einstichort auf der Haut kräftig einreiben. Diesen Vorgang sollte man anfänglich alle zehn Minuten wiederholen. Juckreiz und Schwellung sollten schon nach kurzer Zeit nachlassen.

Nie mehr schnarchen?

Was den Langläufern recht ist, soll den Schnarchern billig sein: Der «*Breathe Right Nasenstrip von 3M*». Dieses Pflästerchen klebt man quer über die Nase, damit es die Nasenflügel anhebt und die Nasengänge öffnet. Es ist nicht grösser als ein halber Finger und soll ein freies und unbehindertes Atmen ermöglichen. Der Strip soll nicht nur Schnarchenden helfen, sondern beispielsweise auch bei chronischer Rhinitis, Verkrümmung der Nasenscheidewände oder natürlichen Nasenatmungsproblemen die Sauerstoffzufuhr erleichtern. Ob die Schnarcher damit aufatmen können, müssen sie selbst probieren, entscheidend ist nicht zuletzt die Ursache des Schnarchproblems.

Der «*Breathe Right Nasenstrip*» ist in Apotheken und Drogerien oder direkt bei 3M (Schweiz) AG, CH 8803 Rüschlikon, Tel. CH 01/724 90 90, erhältlich.



Alpinum Schatzalp

Seit mehr als 20 Jahren begeistert das auf der Schatzalp bei Davos gelegene Alpinum Blumenfreunde und Wanderer aus der ganzen Welt. Der grösste botanische Alpengarten der Schweiz mit seinen etwa 800 Pflanzenarten macht dieses Jahr einen Besuch noch lohnenswerter: Alfred Vogel und seine Frau Denise haben dem Alpinum einen Heilkräutergarten mit rund 60 ausgewählten Heilpflanzen, u.a. Isländisch Moos, Augentrost oder der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), gestiftet.

Gratiseintritt für GN-Leser

Für GN-Leser lohnt sich ein Besuch der Blumenpracht auf der Schatzalp dieses Jahr ganz besonders. Gegen Vorweisen des Gutscheins auf Seite 37 erhalten sie einen Gratis-Eintritt ins Alpinum.

Das Alpinum ist von Mitte Mai bis Ende September von 9 - 17 Uhr offen. Führungen finden jeden Montag um 14.05 Uhr statt. Gruppen können sich unter der Nummer 081/413 83 31 voranmelden.

Olivöl und Haushalts-Tips

Schnittblumen haltbarer machen

Die Stielenden diagonal abschneiden, damit die Schnittfläche vergrössert wird und kurz in Olivenöl tauchen, bevor man die Blumen ins Wasser stellt.

Perlenketten pflegen

Perlen erhalten ihren natürlichen Glanz zurück, wenn man sie mit einem ölgetränkten weichen Tuch poliert und anschliessend mit einem trockenen Lappen nachreibt.

Ménagère für Öl reinigen

Kaffeesatz in die Ölflasche einfüllen und kräftig schütteln, der Kaffee saugt das Öl auf. Anschliessend mit Wasser ausspülen.