

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?  
  
**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:** 21.01.2026

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

## Boldo

Der Boldobaum, der lateinisch *Peumus boldus* heisst, ist ein immergrüner, bis 6 Meter hoch werdender Baum oder Strauch aus der Familie der Trommelbaumgewächse.

Der Ausdruck *Peumus* stammt ursprünglich von den Mapuche-Indianern Chiles, mit der Artbezeichnung *boldus* wurde der spanische Botaniker Boldo geehrt. Der Baum blüht in den chilenischen und peruanischen Trockengebieten während des ganzen Jahres und besitzt eiförmige, aromatische Steinfrüchte, die man auch essen kann, sowie stark duftende, weisse oder gelbliche Blüten.

Auf die heilkräftige Wirkung der Boldoblätter wurde man angeblich durch leberkranke Schafe aufmerksam: Sie frasen die Blätter und wurden rasch wieder gesund.



Medizinisch werden bei uns hauptsächlich die getrockneten und geschnittenen Blätter verwendet. Das Frischpflanzen-Präparat *Boldocynara N* von A. Vogel enthält u.a.

Auszüge aus Boldoblättern, Artischocke und Mariendistel und wird – entsprechend der traditionellen Heilkraft der Boldoblätter – zur Behandlung von Leber- und Gallestörungen angewandt.

In Chile gilt die Rinde übrigens als wirkungsvoller als die blassgrau-grünen, ein wenig bitter schmeckenden Boldoblätter, die auch als Küchengewürz genutzt werden. Das ätherische Öl findet in der Parfüm-industrie Anwendung. Darüber hinaus liefert der Boldobaum auch einen Rindenfarbstoff sowie ein Hartholz, das unter diesem Namen bekannt ist. • CU

## Der GN-Wandertip

### Silvaplana – Sils Maria – Maloja – Silvaplana

Von Chur gelangt man mit der Bahn nach St. Moritz und mit dem Postauto nach Silvaplana. Von dort führt der Weg durch die herrliche Engadiner Seenlandschaft. Durch den Waldweg entlang des östlichen Ufers des Silvaplanersees erreicht man Las Plattas und Sils Maria. Wer nicht müde ist, kann einen Abstecher zur Gedenkstätte des Philosophen Friedrich Nietzsche auf der Halbinsel Chasté machen. Die Wanderung geht an der Südwestseite des Silsersees weiter nach Maloja, wo man die Halbzeitpause redlich verdient hat. Über Grevasalvas und Crappa führt die Wanderung zurück nach Silvaplana. Die ganze, allerdings leichte Ufer- und Höhenwanderung dauert rund sechseinhalb Stunden. Man muss aber nicht um beide Seen laufen. Den Lej da Segl, den Silsersee, kann man – je nach Lust und Laune – auch auslassen, so halbiert sich der Weg. • CU

## Winterrezept von A. Vogel

### Zwiebeln mit Meerrettich

Vier grosse Zwiebeln werden in längliche Streifen geschnitten, 4 cm Meerrettich wird fein gerieben, beides mit Öl und Zitronensaft übergossen und 24 Stunden stehen gelassen. Am nächsten Tag reibt man noch zwei mittlere Karotten dazu und würzt mit Petersilie, Schnittlauch und etwas Thymian.

Aus: *Die Nahrung als Heilfaktor*, 1935

## «Krank warum?»

Unter diesem Titel findet im Seedamm-Kulturzentrum Pfäffikon vom 5. Januar – 9. März 1997 eine Ausstellung statt.

Information: Sekretariat Seedamm-Kulturzentrum, CH 8808 Pfäffikon SZ, Telefon CH 055 410 39 87.

## Fischfang im Eismeer

Fischkutter mit Möwen

