Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

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: 13.12.2025

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

Gundelrebe

Sie blüht von April bis Juli, die Gundelrebe, die auch Gundermann, Erdefeu, Donnerrebe oder gut schweizerisch Gundräbli und echt bayerisch Gundelrieme genannt wird. Das Kraut ist ausdauernd, riecht sehr würzig und besitzt einen dünnen, faserigen Wurzelstock. Das Lippenblütlergewächs wird 15 bis 20 cm hoch und wächst auf nährstoffreichen, feuchten Böden; die Samen werden durch Ameisen verbreitet. Als Heilpflanze kennt man Glechoma hederacea L. schon lange. Bei den Germanen stand sie in hohem Ansehen, weil sie gegen die Verhexung des Viehs und überhaupt gegen Hexen aller Art wirksam gewesen sein soll.

Die moderne Pflanzenheilkunde sieht das etwas nüchterner: Die Gundelrebe enthält den Bitterstoff «Glechomin», Gerbstoffe, ätherisches Öl, Kieselsäure, Harz, Zucker, Vitamin C und einige andere Stoffe und besitzt dank ihnen harntreibende, entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften. Ihre Blätter verwendet man in Tees und Teemischungen bei Rachenkatarrh, Bronchitis, Asthma, Schnupfen, Stoffwechselstörungen und Reizungen des Harntrakts.

Die Blätter und jungen Sprossen kann man wegen ihres würzigen Geschmacks auch gut zu Rohkost, Salaten, Wildkräutersuppen und Kartoffelgerichten verwenden. Falls der Geschmack zu herb ist, kann man die Blätter vor Verwendung abbrühen oder einige Minuten im heissen Wasser ziehen lassen. Verwendet man die Blätter als Kräuterzusatz im Bad, so nimmt man am besten eine Handvoll und übergiesst sie mit kochendem Wasser. Das Bad soll schmerzstillend wirken und gegen schlecht heilende Wunden aller Art sowie Gicht, Ischias, Neuralgien und sogar Zahnschmerzen helfen. • CU

Die GN-Radtour

Leichte, familienfreundliche Radtour durchs Emmental

Zum 200. Geburtstag von Jeremias Gotthelf lohnt sich eine Radtour durchs Emmental nicht nur für «Geld und Geist», sondern auch für die Fitness – sozusagen. Die 26 Kilometer lange Strecke beginnt am Bahnhof in Langnau auf 673 m ü.M. und ist als «Route Nr. 2» während des ganzen Weges beschildert. Stadtauswärts radeln wir gemütlich auf einem herrlichen Feldweg parallel zur Emme talabwärts Richtung Lützelflüh. Hier hat Jeremias Gotthelf gelebt, und hier ist er 1854 gestorben. Weiter geht's nach Hasle. Von dort bis Burgdorf pedalen wir durch die sensationelle Uferlandschaft der Emme. In Burgdorf rasten wir oder bummeln durch die Altstadt. Die Tour endet in Kirchberg auf 511 m ü.M. Von dort fahren wir mit dem Regionalzug zurück nach Langnau.

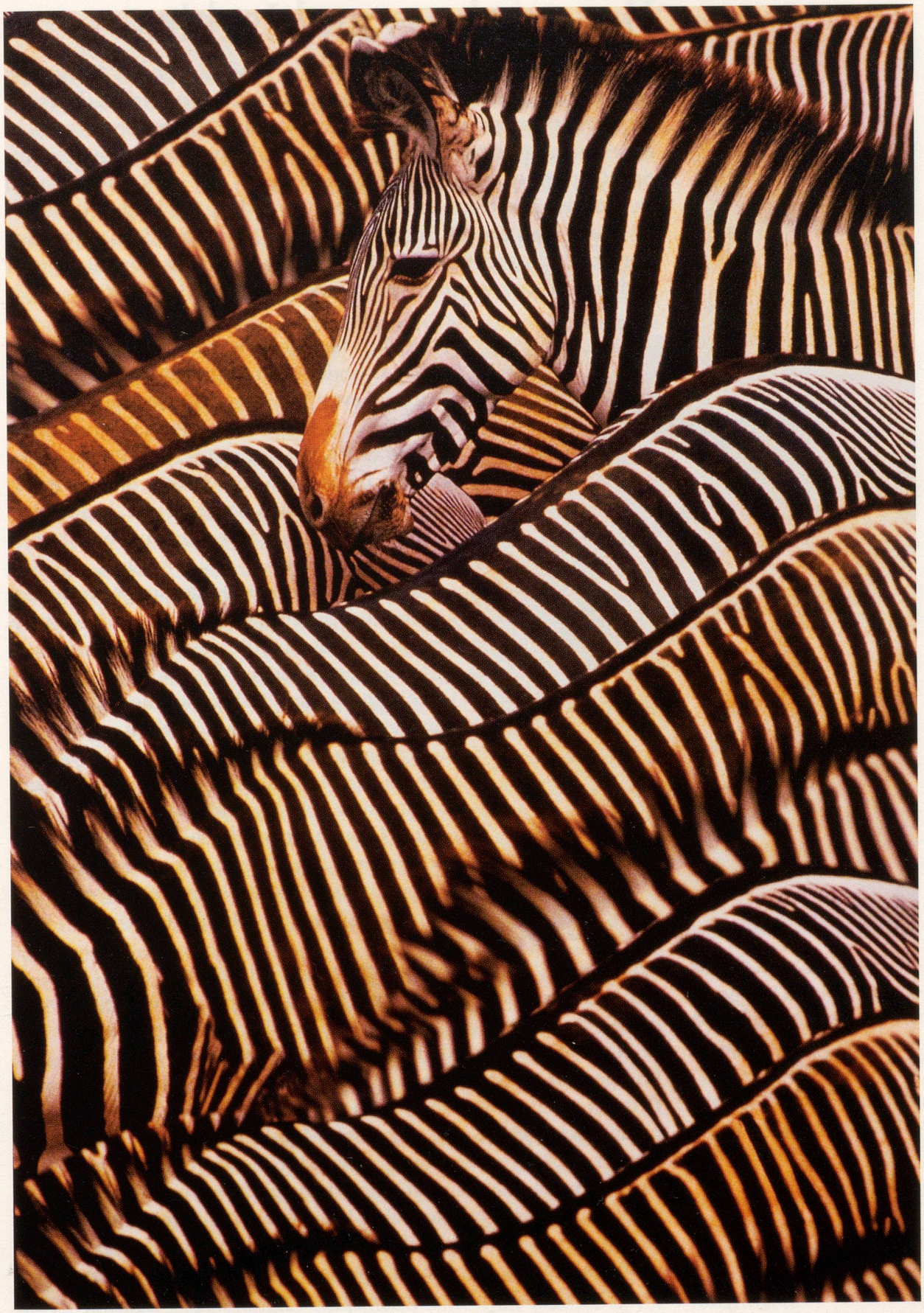
Gut zu wissen:

19.4. – 26.4. Inzell, Obb.: Fastenkurs für Gesunde, *Info: Maria Habich, Mindelheim, Tel. D 08261/9361*

«Wildpflanzenmärit»

Am 24. April 1997 findet auf dem Bärenplatz in Bern von 07.00 – 16.00 Uhr der Wildpflanzenmärit statt. Fachleute für Wild- und Heilpflanzen werden anwesend sein und über Fragen rund um Wachstum und Verwendung von Pflanzen Auskunft geben.

Informationen: Ruth Steffen, CH 3652 Hilterfingen, Tel. CH 033/223 49 19

Schwarzweiss-Malerei

Zebraherde