Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

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: 14.12.2025

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

Echter Ehrenpreis

Veronika, Männertreu, Allerweltsheil oder Frauenlist – das sind einige der vielen Namen der Veronica officinalis L. Steh auf und geh weg, wird der Echte Ehrenpreis etwa noch genannt, oder, der Absud, Kommwiedertee. Die ausdauernde Pflanze mit den hellvioletten Blüten wird zehn bis 20 Zentimeter hoch und blüht von Mai bis August. Man findet sie in lichteren Wäldern und Gebüschen bis in eine Höhe von etwa 2000 Metern. Die Veronika besitzt eine stattliche Verwandtschaft: Etwa 30 Veronika-Arten soll es in unseren Breitengraden geben, darunter der Gamander Ehrenpreis (lat. Veronica chamaedris), der Bachbungenehrenpreis (lat. Veronica beccabunga) und der Bergehrenpreis (lat. Veronica montana).

So vielfältig wie die Namen der Veronika sind ihre Heilwirkungen. Einen Tee oder die Tinktur wendet man beispielsweise bei Ekzemen, Juckreiz, Katarrh, Verschleimung der Atemwege, Magenbeschwerden sowie Durchfall an. Auch bei Rheumatismus soll ein Tee als schwach harntreibendes Mittel helfen. Bei Hautausschlägen und Ekzemen wird besonders ein Kräuterbad mit Ehrenpreiskraut empfohlen: Eine Handvoll in einem Liter Wasser aufkochen, filtrieren und dem Bad beigeben.

Eine «fürtreffenliche bewerte artznei» sei sie, fand der berühmte Botaniker Hieronymus Bock, genannt Tragus, (1498 – 1554) im ausgehenden Mittelalter. Diese Ansicht hat Alfred Vogel ganz und gar geteilt. Jeden Morgen und Abend genüge es, hat er im Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» geschrieben, eine kleine Tasse Ehrenpreis-Tee zu trinken, um damit eine vorteilhafte Wirkung auf den eigenen Gesundheitszustand erlangen zu können. • CU

Der GN-Wandertip

Meteo-Wanderweg
Gais – Trogen

Wer wandernd mehr über das Wetter erfahren will, ist hier genau richtig. Gestartet wird entweder beim Bahnhof Gais oder beim Bahnhof Trogen. Der Wanderweg kann in beiden Richtungen begangen werden. Höchster Punkt ist der Gäbris mit 1251 m ü.M. Während der knapp dreistündigen Wanderung werden auf 11 Tafeln verschiedene Wetterphänomene erläutert. Und wenn man vom Wetter spricht, so kommt man um einen nicht herum: um *Jörg Kachelmann*. Der Meteo-Wanderweg führt in unmittelbarer Nähe seines auf dem Schwäbrig gelegenen Wetterbüros vorbei. Wer spitze Ohren hat, hört dort vielleicht den einen oder anderen Wetterfrosch quaken.

Ein Prospekt mit Routenbeschrieb ist erhältlich bei Appenzellerland Tourismus, CH 9063 Stein, Tel. CH 071/368 50 50.

Maienwein

Ein Büschel Waldmeister mit Blüten nach unten in einen Krug hängen, ½ l Weisswein begiessen, eine Stunde ziehen lassen. Danach Kräuter herausnehmen, einen weiteren ½ l Weisswein, ein paar Spritzer Zitronensaft und eine Flasche gekühlten Sekt hinzugeben. Nach Belieben süssen, Erdbeerachtel oder Walderdbeeren zufügen.

Eines der über 200 nützlichen Rezepte aus dem im Mai erscheinenden neuen Buch «A.Vogel's Heil- und Küchenkräuter» – mehr darüber siehe Seite 26/27.

Der Mai ist gekommen,

… die Treppen schlagen aus