

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

Rubrik: Neu im Verlag

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: 25.01.2026

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



A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter

*Mit 52 Pflanzenporträts
und über 250 treffsicheren Rezepten
für Gesundheit, Schönheit,
und Genuss*

A. Vogel's neue Schriftenreihe

Ist Lavendel ein mottenvertreibendes Duftkissen im Wäscheschrank? Verstehen Sie unter einem Veilchen eine zeitweilige Verfärbung der Augen? Ist Wermut nichts anderes als ein alkoholisches Getränk, Ysop ein griechischer Philosoph und Stiefmütterchen der Name für eine etwas unliebsame Verwandtschaft?

Spass beiseite, der Frühling ist da und mit ihm das neue Buch «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter». Es enthält 52 faszinierende Pflanzenporträts, die helfen, Kräuter aus unserer nächsten Umgebung zu erkennen und mit ca. 250 Rezepten treffsicher in jedem Lebensbereich anzuwenden. Illustriert mit humorvollen Zeichnungen und herrlichen Fotos wird leicht nachvollziehbar beschrieben, wie man Pflanzen im Lauf des Jahres für Gesundheit, Schönheit und



«A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter» – der reichhaltige neue Ratgeber für Küche, Naturheilkunde, Kosmetik, Haushalt, Garten und Haustiere.



«A. Vogel's Heil- und
KÜCHENKRÄUTER»
von Ingrid Schindler
erscheint im Mai und
kostet sFr. 16.50/DM 18.50.
**Sichern Sie sich Ihr
Exemplar mit der unten
aufgeklebten Bestellkarte.
Für weitere Publikationen
aus dem Verlag beachten
Sie bitte den Bestellschein
auf Seite 37.**

Genuss gebrauchen kann. Umfassend und pfiffig gibt das Buch Antwort auf viele Fragen rund um die Verwendung von Pflanzen im Alltag, etwa die, was es braucht, damit ein Kräutertee ein Schlaftee ist, welches Kraut welcher Suppe gut tut, oder welche Pflanze das Badewasser zum Lebenselixier macht.

Kräuter-, Koch- und Naturheilkundebuch zugleich

In seinen vielen Schriften hat der im vergangenen Oktober verstorbene Alfred Vogel eine Fülle von unvergesslichen Ratschlägen, Tips und Hinweisen gegeben, die eine Basis für dieses Buch sind. Gestützt darauf sowie auf den aktuellen Wissensstand enthält das 128seitige Werk wertvolle Erkenntnisse über die Heilwirkung von Kräutern z.B. bei Depressionen, Wechseljahr-Beschwerden, Rheumatismus, Hautproblemen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, und es zeigt, welches die richtigen Pflanzen sind, wenn es um Wohlbefinden, Aussehen und Lebensfreude geht.

Wer im Alltag das Nützliche natürlich und das Natürliche nützlich machen will, besitzt mit «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter» drei in unterhaltsamer Sprache geschriebene Bücher in einem, denn es ist Kräuter-, Koch- und Naturheilkundebuch zugleich. Damit jeder Pflanze die selbst kreierte Anwendungen beigelegt werden können, besteht noch etwas Platz für eigene Notizen. Und schliesslich ermöglicht ein umfassendes Register den schnellen Zugriff zum richtigen Kraut, damit auch Sie genussvoll schön und gesund sein können.

Lavendel



Der Star unter den Aromäolen

Lavendelöl ist zusammen mit den Rosenölen das gebräuchlichste und vielseitigste Aromöl, nicht zuletzt weil bislang keine allergischen Reaktionen aufgetreten sind. Man kann es sogar direkt auf die Haut auftragen, ohne dass es zu Reizungen mischt es sich s Ölen, insbesondere Blütenölen

wird Lavendelöl bei Wunden, leichten Brandwunden, Infektionen, Atemwegsinfektionen, Bauchkrämpfen, Verdauungsstörungen, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit u.v.m. ein

Der Lavendel ist auf dem steinig-trockenen Hügelland des nördlichen Mittelmeergebiets zu Hause. In Südfrankreich verströmen die silbrig-blauen, dichten Büsche des Halbstrauchs ihren betörenden Duft. Je nach Gegend steigt er gleich in ganzen Wolken von den grossen Anbauflächen der Parfümhersteller auf und verwandelt die Landschaft in einen Lavendelraum. *Lavandula angustifolia* heisst der echte Lavendel, der zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) gehört. Mit genügend Sonne wächst er auch bei uns und wird bis zu einem Meter gross. Von allen Lavendelarten liefert er das beste ätherische Öl. Man erntet die Blüten, die Blätter sowie die ganzen Zweige im Juli und August.

Lavandula angustifolia ▶ lat. lavare: waschen; lat. angustifolia, schmalblättrig. Das deutsche Wort Lavendel ist aus dem Lateinischen entlehnt.

Potpourris

nennt man die ursprünglich aus England kommenden, dekorativen Duftmischungen aus Blüten, Blättern, Früchten und Hölzern, die mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Man gibt getrocknete Kräuter in ein gut verschliessbares Glasgefäss, träufelt ein paar Tropfen ätherischer Öle und ein Fixativ (häufig Veilchenwurzelpulver) darüber, mischt das Ganze vorsichtig durch und lässt es ca. 4 Wochen an einem warmen, trockenen, dunklen Platz

Lavendel in Küche, Kosmetik und Haushalt



Schon in der Antike war der Lavendel als Heil-, Duft- und Genusspflanze ein Begriff. Solange feine Düfte Signale an unser Gehirn weitergeben, wird sich wohl niemand seinem betörenden Aroma entziehen können. Und so gehört der Lavendel in Schaum- und Ölbädern, Seifen, Kosmetika, Teemischungen, Potpourris, Kräuterkissen, Massageölen und vielem mehr heute wie früher zum festen Bestandteil der meisten Haushalte. Auch in der Küche, vor allem natürlich in der provenzalischen, kommen die Blüten und Blätter zum Einsatz, sei es fein dosiert zum Würzen von Fisch, Lamm, Wild, Geflügel, Suppen und Saucen oder in fantasievollen Süssspeisen, wie zum Beispiel in Lavendelkeksen, Lavendelparfait, Lavendeleis usw. Vom Geschmack her erinnert Lavendel am ehesten an Rosmarin.

Lavande à la Niçoise

2 EL Rotweinessig
2 Prisen Salz
6 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 zerpresste Knoblauchzehe
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 TL frische (oder 1/2 TL getrocknete) Lavendelblüten
1/2 EL frische Estragonblätter, kleingeschnitten
zu einer Vinaigrette verrühren und über klein geschnittene Tomaten, Gurken, rote Paprika und gekochte Eier, ganze schwarze Oliven, Zwiebelringe und dicke Bohnen geben. In 3/4-aufgeschnittene Pittabrote füllen, und eine Stunde im Kühlen ziehen lassen. Ein erfrischender Sommersnack!

Elisabethanisches Potpourri

4 EL Lavendelblüten
4 EL Zitronenkräut
2 EL Bärentraubenblätter
2 EL Ritterspornblätter
1 EL Veilchenblüten

Lavendelbad

1 Handvoll getrockneter bzw. 1-2 Handvoll frischer Lavendelblüten mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 5-10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.
Bettlägerige, die kein Bad nehmen können, können sich mit Lavendelwasser waschen lassen. Die Wirkung ist fast genauso entspannend und beruhigend.

Schon die Römer haben Lavendelbäder sehr geschätzt und Lavendelöl und -wasser auch zum Auswaschen von Wunden verwendet. Von daher leitet sich auch der Name ab: lateinisch *lavare* heisst waschen.

Lavendelblüten-Tee

1-2 TL getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bei Blähungen, Unruhezuständen, nervösen Magen- und Darmbeschwerden 3-4 Tassen täglich trinken. Manche empfehlen dies auch bei nervösen Kopfschmerzen.

Lavendel wird gern mit Kamille oder Melisse kombiniert und ist in vielen Kräuterteemischungen enthalten.

Eau de Lavande

Ein neutrales Eau de Cologne kann man mit ätherischem Lavendelöl -veredeln-. Pro 100 ml Kölnisch Wasser ca. 5-7 Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen.

Hat jemand die Bestellkarte schon gepflückt?

Sie können das Buch auch telefonisch bestellen: CH 071/333 46 12, D 0 75 33/93 01-0
Per Fax: CH 071/333 46 84, D 0 75 33/93 01-30. Oder per E-mail: vavch@access.ch