

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

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: 23.02.2026

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

Isländisch Moos

Der Name täuscht gleich doppelt: Isländisch Moos ist erstens kein Moos und kommt zweitens nicht nur in Island vor.

Lichen islandicus (oder *Cetraria islandica*) ist vielmehr eine Flechte, d.h. eine Lebensgemeinschaft zwischen einem Pilz und einer Alge. Der Name «Isländisch» kommt allerdings nicht von ungefähr: Das «fjällagrös», die auch Felsengras genannte Pflanze, wurde ursprünglich in Island verwendet, und zwar sowohl in der Heilkunde als auch als recht bitter schmeckender Getreideersatz in Form einer Grütze.

Die zähe Strauchflechte, die man bei uns auf sauren Böden in Bergwäldern und oft auch über der Baumgrenze antrifft, enthält bis zu 70 Prozent Schleim- sowie etwa zwei Prozent Bitterstoffe. Aufgrund dieser Inhalte kommen ihr in der Hauptsache zwei



Anwendungen zu: Bei Katarrh der oberen Luftwege sowie als Tonikum bei Magenkrankungen. Was die schwach antibiotische Wirkung bei Husten angeht, so ist die Wirkung mit der des Huflattichs oder der Malve zu vergleichen.

Die ganze, getrocknete Pflanze kann während des ganzen Jahres eingesammelt und, als Tee, bei Luftweg-Katarrhen benutzt werden. Den Tee stellt man wie folgt her: Man übergiesst 2–3 TL zerkleinertes Moos mit kochendem Wasser. Nach 10 Min. durch ein Teesieb geben. Um ein etwas weniger bitteres Getränk mit viel Schleimstoffen zu bekommen, kann man das Moos auch zweimal kurz nacheinander mit heissem Wasser übergießen und erst den zweiten Ansatz trinken. Nachteil: Man entfernt damit auch die antibiotisch wirkenden Stoffe. • CU

Der GN-Wandertip

Von Bivio nach Tinizong

Oberhalbstein heisst das Tal zwischen Tiefencastel und dem Julierpass. Die fünfeinhalbstündige Wanderung führt von Bivio aus, das via Chur mit Bahn und Postauto bequem erreichbar ist, zuerst hinauf zur Alp Natos, nach Muttariel und von dort schliesslich weiter talabwärts via Tga d'Meir, Cuorts und Plaz Beischen nach Tinizong auf 1232 Metern Höhe. Die Aussicht auf dieser leichten, von 1769 auf knapp 2000 Meter ansteigenden Bergwanderung ist herrlich: Piz Platta, Piz Forbesch und Piz Arblatsch auf der gegenüberliegenden Talseite und am unteren Tal- ausgang der Kurort Savognin. Hier lebte übrigens von 1886 bis 1894 der Maler *Giovanni Segantini* (1858 – 1899). Seine Bilder widerspiegeln die Atmosphäre der Landschaft vor allem im Herbst so unvergesslich, dass man sie selbst gesehen haben muss.

Feuer-Wasser-Erde-Luft

Multivisionsschau von Bruno Blum
Montag, 3. November 1997, 19.30 Uhr
Seeparksaal in Arbon, Eintritt Fr. 10.–
(Veranstalter: Bioforce AG)

Foto-Wettbewerb Leserforum-Galerie

Vergessen Sie nicht, Ihr schönstes, originellstes, romantischstes Blumen- oder Pflanzenphoto bis zum 31. Oktober an den Verlag A. Vogel, CH 9053 Teufen zu schicken (alle näheren Informationen in den GN 9/97).

Natur in Miniatur (1)

Weichkäfer (lat. *Rhagnum fulva*)

