Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

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

Bitterklee

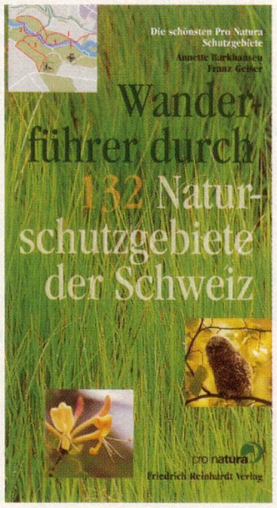
Der Bitterklee ist kein Klee, aber bitter und ein naher Verwandter der Gentianaceae, der Enziangewächse. Der Name «Klee» rührt daher, dass Menyanthes trifoliata, wie das im Frühsommer – im Mai, Juni sowie da und dort auch noch im Juli – blühende Pflänzchen lateinisch heisst, kleeartige, dreizählige Blätter besitzt. Der ca. 30 Zentimeter hohe Bitter-, Biber-, Fieber- oder Sumpfklee gehört mit seinen schaumartigen, rosaweissen Blüten zu den schönsten Sumpfpflanzen Europas. Da er sich seine Standorte allerdings meist an unzugänglichen Stellen in Sümpfen, Teichen und an Seeufern aussucht, ist er nicht immer einfach zu finden.

Seine heilenden Eigenschaften kennt man seit langem. Dank der Wurzel (Rhizom) und noch mehr der Blätter wurde der Bitterklee lange als Fieber- sowie Migränemittel geschätzt. Er wirkt aber, wie die Enzianwurzel oder das Tausendgüldenkraut, vor allem appetitanregend und verdauungsfördernd. Zudem besitzt der Bitterklee einen guten Einfluss auf Leber- und Gallenleiden. 1918, als sich in Italien der Skorbut ausbreitete, soll, so heisst es, der Sumpfklee angeblich den Grundstoff für die Bekämpfung dieser Mangelerkrankung gebildet haben.

Wie alle Bitterkräuter fördert der Fieberklee hervorragend die Magen- und Speichelsekretion. Eine Tasse Tee trinkt man am besten schluckweise etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Man verwendet ca. einen Teelöffel (0,5 – 1 g) der fein zerschnittenen Droge. Mit kochendem Wasser übergiessen oder mit kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen und nach fünf bis zehn Minuten durch ein Teesieb geben. • CU

Der GN-Wandertip

Diesmal präsentieren wir hier keine Einzelwanderung, sondern ein neues Buch, das Wanderungen durch 132 besonders anziehende und gut erschlossene Naturschutzgebiete der Schweiz vorschlägt. Romantische Ried- und Moorlandschaften, lichtdurchflutete Wälder, blumenreiche Magerweiden, wilde Gletscher, unverbaute Seeufer und eher traditionelle Kulturlandschaften sind nicht nur Inseln der Erholung, sondern bieten auch bedrohten Tieren und Pflanzen dringend benötigten Lebensraum und sichern so eine Artenvielfalt, die jeden Naturfreund begeistert. Das Buch von *Anette Barkhausen* und *Franz Geiser* beschreibt das jeweilige Wanderziel sehr genau, inklusive Flora und Fauna: Vom Meer sibirischer blauer Schwertlilien (Nr. 91, Reuss-Spitz bei Cham, ZG) bis zu pfiffigen und pfeifenden Murmeltieren (Nr. 83, Derborence, VS). Es ist vielfältig illustriert, zeigt jede Wanderung auf einer Karte, nennt die günstigste Besuchszeit, beschreibt Anreise und Wanderroute und sagt etwas über die Anforderungen, die angemessene Ausrüstung und besondere Schutzbestimmungen. Ein sorgfältiges, schönes – wenn auch nicht billiges – Buch, das für jeden Naturfreund und Wanderer eine Bereicherung ist. *«Wanderführer durch 132 Naturschutzgebiete der Schweiz»* (Friedrich Reinhardt Verlag Basel, sFr. 48.–, DM 54.–) • IZR



Natur in Miniatur (9)

Geburt einer Libelle: blaugrüne Mosaikjungfer