Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 22.05.2025

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

Andorn

Das Andornkraut, lat. Marrubium vulgare, gehört zur Familie der Lippenblütler und liebt stark gedüngte, trockene, sonnige Böden. Der Andorn kommt in Zentralasien vor, in Nord- und Südamerika und fast überall in Europa – von den Kanarischen Inseln bis Schottland und Südschweden. Nur dort, wo es zu kalt (im Gebirge) oder zu feucht (an vielen Küstenstrichen) ist, kann man das Kraut nicht finden. Die Pflanze mit dem vierkantigen behaarten Stängel, der 40 bis 60 Zentimeter hoch wird, blüht von Juni bis September und zählt zu den ältesten uns durch Überlieferung bekannt gewordenen Arzneipflanzen. Schon im alten Ägypten hat der Weisse Dorant oder Weisse (Gemeine) Andorn eine grosse Rolle bei der Bekämpfung von Krankheiten der Atmungsorgane gespielt.

Die weissen, sehr kurzstängeligen Blüten bilden in den Blattachseln kleine, fast kugelige Büschel. In der Heilkunde werden die oberirdischen Teile (Herba Marrubii) verwendet, wenn die Blüten voll entfaltet sind.

Laut Madaus' Lehrbuch der Biologischen Heilmittel sind «die wichtigsten Angriffsgebiete die Respirationswege, die Leber und der weibliche Genitalapparat – besonders dann indiziert, wenn es sich um Verschleimungen der genannten Organe handelt». Das Kraut, das scharf schmeckt, enthält viele Bitter- und Gerbstoffe, ausserdem Harze und ätherische Öle. Gesicherte Anwendungsgebiete sind heute: Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Katarrhe der Luftwege, doch sind Andornkrautextrakte nur noch selten in Arzneien enthalten. In dieser Beziehung handelt es sich bei den Hustentropfen Bronchosan von A. Vogel (nur in CH) um eine Besonderheit und echte Spezialität, denn die schleimlösende und auswurffördernde Wirkung des aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnenen Andorn ist für die Gesamtwirkung äusserst wertvoll. • IZR

A.Vogel-Tipp

Der Dezember ist ein Monat, in dem selbst sonst sehr Ernährungsbewusste häufig schwach werden und der Leber mehr zumuten als für sie günstig ist. Alfred Vogel: «So ist es denn immer wieder gut, an einfache Hilfsmittel (für die Leber) erinnert zu werden. Eines von diesen finden wir im Sesamsamen. Er besitzt ein Eiweiss mit acht essentiellen Aminosäuren sowie Vitamine der B-Gruppe für die Zellatmung und übt daher einen günstigen Einfluss auf die Leberzellen aus. Es gibt nichts Einfacheres, als Sesamsamen täglich auf unser Butterbrot zu streuen. Diese Anregung gilt nicht nur für den Leberkranken, der auf hochwertiges Öl und Pflanzeneiweiss angewiesen ist, sondern für jeden, der seine Leber vorbeugend schonen und pflegen will.»

Tannenmeise

(Parus ater)

Korrektur

In den GN 10/98 wurde auf Seite 22 in der Rubrik «Pflanze des Monats» der *Gemeine Dost (Origanum vulgare)* porträtiert. Das Bild dazu zeigte aber, im Gegensatz zu den Angaben des Fotografen, den *Grauen Alpendost (Adenostyles alliariae)*, wie einige aufmerksame Leserinnen und Leser feststellten.