

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 5: Schöne Exotin Papaya

**Rubrik:** Praktisches und Wissenswertes

#### 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:** 22.02.2026

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

## Echter Thymian

Wie der Lavendel gehört der Thymian (*lat. Thymus vulgaris L.*) zum Mittelmeer. Hier, im mediterranen Grossraum von Spanien über den Balkan bis zum Kaukasus, blüht der Zwerstrauch von Mai bis Juli und verströmt seine aromatischen Dufte. Auch nördlich der Alpen gibt es einige dem rauheren Klima angepasste Sorten, etwa den Winter-, den Berg- und den Wilden Thymian, der auch Quendel oder lateinisch *Thymus serpyllum L.* heißt.

Sei es in der Heilkunde vor allem bei Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Schnupfen, Grippe, Keuchhusten oder Asthma, sei es als Schönheitsmittel, Teeaufguss oder Gewürz – der Thymian war schon immer ein Segen an vielfältiger Nutzbarkeit. Die Wirkung der verschiedenen Arten ist praktisch gleich. Für die Heilkraft verantwortlich sind die ätherischen



Öle, allen voran das Thymol. Es hilft, zähen Schleim zu lösen, wirkt antiseptisch, keimtötend, erwärmend und entkrampfend. Da ist es kein Wunder, dass man Thymian manchmal auch das «Antibiotikum der armen Leute» nennt. Als Tee, Tinktur und Wein, als Umschlag, zum Inhalieren, als Badezusatz sowie in Seifen- und Zahnpasten – der Thymian kann (fast) überall (fast) alles; und wer einen St. Petersfisch mit Thymian probieren will, findet das Rezept im Buch A. Vogel's *Heil- und Küchenkräuter*.

Bei Gliederschmerzen und rheumatischen Erkrankungen empfiehlt sich ein Thymianbad: 1 Handvoll getrocknete, entstielt Thymianblätter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins heiße Badewasser geben.

• CU

## Allergien – Aufklärung ist so wichtig

Allergien sind ein komplexes Krankheitsgeschehen. Die Zahl der daran leidenden Kinder und Erwachsener wächst ständig. Die Schweizer Patientenorganisation *DAS BAND - Selbsthilfe Lunge, Asthma und Allergie* bot bisher ein Beratungstelephone an und führte Tagungen bzw. Kurse für Erwachsene, Kinder und ihre Eltern durch. Nun wird die Aufklärungsarbeit durch ein neu konzipiertes Gesundheitsmagazin für Allergiker und Lungenkranke ergänzt. Die Zeitschrift mit dem Titel *JA! WIR ATMEN mit Haut und Lunge* erscheint sechsmal im Jahr

(Abo Fr. 25.–). Nebst Fachwissen und News zu Medizin, Atemschulung, Krankheitsbewältigung und Ernährung bei Allergien wird ein Leserservice angeboten.

Anforderung eines kostenlosen Probeexemplars und weitere Infos: *DAS BAND, Postfach, CH 3000 Bern 6, Tel. 031/352 11 38*.

## Fachmessen und GN-Wettbewerb

Die Gesundheits-Nachrichten haben sich in diesem Frühjahr an verschiedenen Gesundheitssämmen und mit einem Mailing in Deutschland präsentiert, um neue Leser für die Zeitschrift für Naturheilkunde zu begeistern. Die den GN-Exemplaren beiliegende

Wettbewerbskarte haben einige Hundert Interessierte ausgefüllt. Den 1. Preis, eine Well-



ness-Woche im Vital-Zentrum Dr. Felbermayer in Gaschurn (Österreich), hat Frau C. Hasler aus Uzwil gewonnen.

Drei Tage Gesundheitsferien im Hotel Post in Bezau (Vorarlberg) warten auf Frau G. Riepe aus Reutlingen. Je ein Gourmet-Menü für zwei Personen in einem Sechshauben-Restaurant im Bregenzerwald gewannen Frau I. Joho aus Wetzikon und Herr Wolfgang Gschmack aus Neuburg.



Iris / Schwertlilie