Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

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: 10.12.2025

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

Anis

Die einjährige Staude kommt nur selten wild vor, wird aber vor allem in Spanien, Ungarn, Italien, der Türkei, dem Libanon, in Indien, Russland sowie Mittel- und Südamerika angebaut. Anis verträgt keinen Regen und braucht anhaltende Trockenheit und heisses Klima. Die Gewürzpflanze ist eng mit dem Dill, Kümmel und dem Fenchel verwandt und wird auch «runder» oder «süsser Fenchel» genannt. Die *Pimpinella anisum* blüht von Juli bis September. Die gelbgrauen Früchte mit dem typischen Geruch enthalten ätherische Öle, ein fettes Öl, Zucker und etwas Eiweiss. Die gemahlenen oder ganzen Anissamen geben Brot, Gebäck, Cremen, Saucen, Wein und Likören ein süsslich-würziges Aroma. Anis kommt auch in vielen Gewürzmischungen vor und ist in bengalischen Gemüse- und Fischgerichten eine wichtige Zutat.

Anis wird in allen alten Kräuterbüchern als Heilpflanze genannt, und seine medizinische Verwendung als krampf- und auswurflösendes Mittel bei Husten und Katarrhen, als beruhigendes und krampflösendes Mittel bei Blähungen, Völlegefühl und Magen-Darmproblemen sowie als Beruhigungsmittel (Tee) in der Kinderheilkunde ist immer noch aktuell.

Für Anistee setzt man 1 EL zerdrückte Samen mit einem halben Liter Wasser kalt an und erhitzt bis zum Sieden. Ziehen lassen, abseihen und tagsüber schluckweise trinken. Für Tee bei Magen-Darmbeschwerden wird Anis gerne mit Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen gemischt. Teezubereitung wie oben.

Übrigens: Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht eines chinesischen Magnolienbaumes, hat einen anisähnlichen Geruch, aber sonst mit der zu den Doldenblütlern zählenden Anispflanze nichts gemeinsam.

Tipp: Kaufen Sie stets ganze Anissamen und mahlen oder zerstossen Sie sie selbst, denn das Aroma verflüchtigt sich schnell. • IZR

Tipps bei Sodbrennen und Schluckauf

Gegen **Sodbrennen**, jene Übersäuerung, die sich als stark brennendes Gefühl im Magen äussert und sich von Zeit zu Zeit als saures Aufstossen meldet, gibt es einfache Helfer, die selbst dann wirksam sind, wenn die Säure bis in den Mund hinaufkommt. Eine rohe Kartoffel wird auf feinster Raffel fein gerieben und ausgepresst. Den so erhaltenen Saft verdünnt man mit 2- bis 3-mal soviel warmem Wasser. Regelmässig morgens nüchtern, mittags vor dem Essen und abends vor dem Zubettgehen wird dieser Kartoffelsaft zubereitet und sogleich frisch eingenommen. Er sollte nie längere Zeit stehen gelassen werden. Lehm, Heilerde oder Tonerde, in etwas Wasser eingenommen, sind ebenfalls dienlich, um die überflüssige Säure im Magen zu neutralisieren. Fehlt diese Hilfe, dann können ein paar Schlückchen rohe Milch oder auch rohe Haferflocken, trocken gegessen und gut durchgespeichelt, für den Augenblick helfen.

(Aus: A. Vogel «Der kleine Doktor»)

Gegen **Schluckauf** essen Sie eine Zitronenscheibe (die Sie mit einem Magenbitter tränken können) oder einen Teelöffel voll Zucker. Sein hoher Gehalt an Kohlenstoff und sein schneller Übergang ins Blut wird helfen. Wenn nicht, orten Sie Ihr Halszäpfchen, das tränenförmige Läppchen, das hinten im Rachen hängt. Berühren Sie es vorsichtig mit dem Griff eines Löffels. Atmen Sie ständig, aber nicht zu tief – dies wird vom Aufstossen abhalten.

(Psycholog. Institut der Uni Münster)

Kolbenente, Erpel (Netta rufina)