Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 9: Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf

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: 04.12.2025

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

Fenchel

Wie Anis (GN 7) und Kümmel (GN 8) gehört Fenchel zu den Heilpflanzen mit reichlich ätherischem Öl, das sich günstig auf die Verdauungsorgane auswirkt. Fencheltee hilft Säuglingen bei Koliken und Bauchkrämpfen, Erwachsenen bei Verdauungsbeschwerden und Sodbrennen. Auch wird er stillenden Müttern zur Förderung der Milchbildung empfohlen. Fencheltee wirkt aber auch krampfstillend und auswurffördernd bei Bronchialkatarrh, hartnäckiger Verschleimung, Keuchhusten und Asthma.

Ein weiteres Anwendungsgebiet von Fenchelsamen sind die Augen. Bei durch Überanstrengung gereizten Augen stärken und beruhigen Augenbäder mit Fencheltee oder Dampfbäder: Drei bis vier Teelöffel zerstossene Fenchelsamen in eine Schüssel geben, mit einem halben Liter kochendem Wasser übergiessen und den Kopf mit einem Tuch abgedeckt mindestens fünf Minuten über dem Dampf halten. Umschläge mit Fencheltee helfen bei Augenbindehautentzündungen oder Lidrandentzündungen. Der aus dem Mittelmeerraum stammende Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) braucht zum Wachsen und Ausreifen der Früchte viel Wärme und Sonne. Die Pflanze, die ein bis zwei Meter hoch wird, weist als Doldenblütler schmale Blättchen und gelbe Blüten auf. Insgesamt ist bei uns der Anbau von Fenchel im Garten keine einfache Sache, denn die anspruchsvolle Pflanze ist auf trockenes und sonniges Wetter angewiesen. Es dauert bis zum zweiten Jahr, ehe der Fenchel seine Höhe erreicht. Die zu Knollen entwickelten Blattscheiden ergeben das aromatische Fenchelgemüse, das roh oder gekocht gegessen wird. Die Samen reifen im Spätsommer von August bis September, aber nicht alle zur gleichen Zeit. Die braunen reifen Dolden müssen regelmässig herausgepflückt und die Samen ausgeklopft werden. Rezept für Fencheltee: Ein Teelöffel voll aufgebrochenem Fenchelsamen wird mit einer Tasse heissem Wasser überbrüht. Fenchelmilch: 10 Gramm Samen mit einem Viertel Liter Milch 10 Minuten nahe am Kochen halten; nach dem Abseihen warm trinken. Bei Husten und Katarrh kann man Fencheltee oder -milch mit Honig süssen, bei Blähungen und Magenbeschwerden trinkt man ihn besser pur. • IZR

Gesundheits-Tipps rund um die Ohren

Ohrenentzündungen, insbesondere eitrige Mittelohrentzündungen, darf man nicht leicht nehmen. In erster Linie sollte man eine Ableitung auf den Nacken vornehmen. (Knoblauch- oder Zwiebelwickel). Wer häufig zu Ohrenleiden neigt, sollte längere Zeit das Frischpflanzenpräparat des Spitzwegerichs einnehmen. *Plantago lanceolata*, wie es auf lateinisch heisst, ist eines der besten Mittel für die Ohren, auch zum Schärfen des Gehörs. Sehr guten Erfolg erzielt man auch mit dem Mittel *Ginkgo biloba*; es bessert den Hörbefund und wirkt so der Schwerhörigkeit älterer Menschen entgegen. Ginkgo wirkt auch erfolgreich bei Ohrensausen.

Aus: A. Vogel: Der kleine Doktor

Bei Lärmterror im Ohr (Tinnitus) kann die längere Anwendung folgender Ohrentropfen lindernd wirken. Die Zutaten findet man in jedem Haushalt: eine Zwiebel, Zucker und Olivenöl. Zubereitung: Zwiebel würfeln und mit Zucker bestreuen. Über Nacht stehen lassen, damit sich Zwiebelsaft bildet. Diesen am nächsten Tag durch ein Tuch abseihen. Den so gewonnenen Zwiebelsaft mit einem Schuss Olivenöl verrühren. Mit einer Pipette (in Apotheken oder Bastelgeschäften) ins Ohr träufeln. Das Ohr mit einem Wattebausch verschliessen.

Aus: Internet: www.mdr.de

Bruchwasserläufer (Tringa ochropus)