

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 3: Männer und Frauen : anders gesund  
  
**Rubrik:** Spass & Unterhaltung

### **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:** 29.01.2026

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



# Quiz: Outdoor-Apotheke

Kennen Sie sich schon richtig gut aus in der Ersten Hilfe mit frischen Pflanzen? Lieben Sie die freie Natur? Dann ist dieses Quiz ein Kinderspiel für Sie. Mitmachen und gewinnen!



1. Welcher Nadelbaum wirft als einziger im Winter seine Nadeln ab und bekommt jetzt im Frühjahr neue?

- F Fichte
- S Weisstanne
- L Lärche

2. Die Knospen welcher Nadelbäume kann man auf einer Wanderung oder Skitour gegen Halsschmerzen kauen?

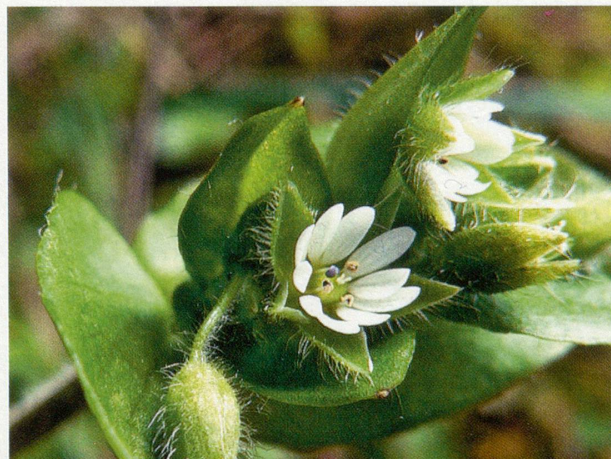
- C Lärche und Legföhre
- L Tanne und Fichte
- A alle vier helfen bei Halsschmerzen

3. Ein aufgeschlagenes Knie blutet heftig. Welche Pflanze hat blutstillende Wirkung?

- G Kleine Braunelle
- H Bärlauch
- U Grosse Klette

4. Was ist ein Boskop?

- N eine Heilpflanze
- E eine Apfelsorte
- S eine Veilchenart



5. Unscheinbar, aber wirksam: Diese Pflanze (Bild links) wirkt wundheilend, kühlend, blutreinigend und besänftigend. Besonders wirkungsvoll ist sie bei juckender Haut. Sie heisst

- R Vogelmiere
- E Vergissmeinnicht
- S Verbene





8. Efeublättriger Gundermann (Bild rechts), auch Gundelrebe genannt, wird gerne in Wildkräutersalaten verwendet. Er schmeckt würzig-aromatisch und ein wenig bitter. Seine zerquetschten Blätter helfen ausserdem bei

- A Schlaflosigkeit
- E Verstopfung
- U eitrigen Wunden und Abszessen



6. Die Blüten sind hübsch, die Beren süß und die Blätter helfen bei Verletzungen und entzündeter Haut sowie bei Durchfall und Leberproblemen. Die Rede ist von

- E Holunderbeere
- F Walderdbeere
- K Preiselbeere

7. Welche Beeren sind nicht rot?

- B Vogelbeeren
- E Brombeeren
- R Himbeeren



9. Blüten, Blätter, Samen und Wurzeln der Nachtkerze (Bild links) sind essbar. Ein heilendes Öl, das sogar bei Neurodermitis hilft, gewinnt man aus

- B den Blüten
- E den Samen
- L der Wurzel

10. In welcher Farbe blühen Kriechender Günsel, Wegwarte, Eisenhut und Lein?

- R Blau
- L Rosa
- S Gelb

Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben ein Lösungswort. Die Einsendeadresse für die Lösung und die Gewinne finden Sie auf Seite 28. Das Quiz gibt es übrigens auch im Internet auf der Spezialwebseite [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch).



## So gewinnen Sie

Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben die Lösung. Schicken Sie uns das Lösungswort entweder mit der **Bestellkarte** am Heftende (in die markierten Kästchen eintragen) oder per E-Mail an:

**info@verlag-avogel.ch. Einsendeschluss ist der 15. April 2011.**

An der Verlosung können alle Leserinnen und Leser der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Nicht teilnehmen können die Mitarbeitenden der A.Vogel-Betriebe.



### 1. Preis:

Eine Übernachtung für 2 Personen im \*\*\*\*-Park-Hotel **Bad Zurzach** mit Schlemmer-Frühstücksbuffet und Eintritt zum Thermalbad und Spa im Wert von CHF 260.- ([www.park-hotel-zurzach.ch](http://www.park-hotel-zurzach.ch)).



### 2. und 3. Preis:

Teilnahme an einem Tageskurs «**Kleine Outdoor-Apotheke** – Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen» in Teufen AR im Wert von CHF 120.-/Euro 80.-

### 16. bis 20. Preis:

Je 1 x «**A.Vogel Natural Beauty**», das Nahrungsergänzungsmittel für schöne Haare und feste Nägel im Wert von CHF 23.50



### 4. und 5. Preis:

2x2 Gutscheine für ein **Kombi-Angebot Radeln und Baden in Bad Zurzach**. Eine Halbtagesmiete eines E-Flyers und Gratis-Eintritt ins Thermalbad Zurzach im Wert von je CHF 78.-/Euro 62.- ([www.badzurzach.info](http://www.badzurzach.info)).



### 6. bis 15. Preis:

Je ein Exemplar des **Buches «Kleine Outdoor-Apotheke» – 2. Auflage 2011** – im Wert von CHF 18.50.-/Euro 12.50

