

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Rubrik: Kräuterfrisch durch die Menopause

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: 01.04.2026

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

Kräuterfrisch durch die Menopause

Gerade Frauen in den Wechseljahren sollten sich innerlich stärken und äusserlich verwöhnen. Drei Tipps zum Herstellen wohltuender Zubereitungen.

Text/Bilder: Katja von Lipinski

Badezusatz für frische Haut festigt und vitalisiert

Zutaten:

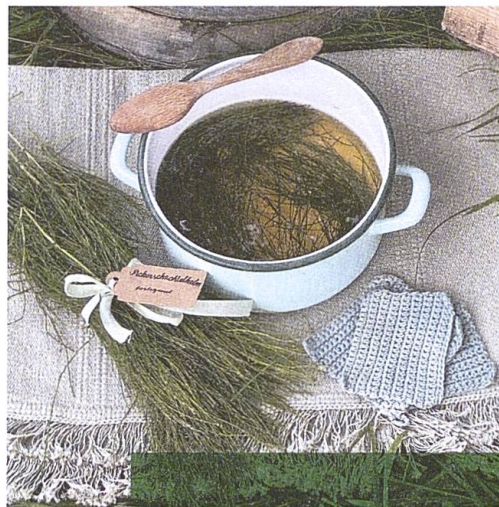
- ❖ 1 Bund Ackerschachtelhalm
- ❖ etwa 2 Liter Wasser
- ❖ Topf
- ❖ Badewanne

Zubereitung:

Ackerschachtelhalm mit kaltem Wasser übergiesen und langsam erhitzen. Etwa 15 Minuten leicht köcheln, so dass die Kieselsäure ausgelöst wird.

Anwendung:

Sud in das warme Badewasser giessen und etwa 20 Minuten lang baden.



Die enthaltene Kieselsäure stärkt Knochen und Sehnen, vor allem aber festigt sie das Bindegewebe und hat folglich eine straffende Wirkung auf die Haut.



Frische Salbeiblätter, Natron, Kokosöl:
Was daraus wohl wird?

Etwas Cooles!

Entdecken Sie online das Rezept:
avogel.ch, Stichwort: Salbeideo





Stärkendes Wechseljahre-Oxymel

für innere Stärke und Heiterkeit

Zutaten:

- ❖ Glas mit Deckel
- ❖ 100 ml flüssiger Biohonig
- ❖ 200 ml Apfelessig
- ❖ 1 EL Oregano
- ❖ 1 EL Brombeeren
- ❖ 1 EL Frauenmantel
- ❖ 1 EL Wiesensalbei
- ❖ 1 TL Brennesselsamen
- ❖ 1 EL Labkraut

Zubereitung:

Saubere und trockene Kräuter vom Stängel rebeln, Blätter klein schneiden und in das Glas geben. Kräuter mit Honig bedecken. Glas mit dem Essig auffüllen, so dass alle Teile bedeckt sind; locker umrühren. Glas verschliessen und für zwei Wochen hell ausziehen lassen. Danach durch ein Sieb in eine dunkle Flasche füllen; kühl und dunkel lagern.

Anwendung:

Morgens und abends einen Esslöffel des Oxymels in ein Glas Wasser geben und trinken.



Schafgarben-Ölauszug

kräftigt das Bindegewebe

Die intensiv duftende Schafgarbe kann auch als aktivierendes Schönheitsmittel eingesetzt werden: Der Ölauszug wirkt anregend gegen Cellulite. Regelmässig einmassiert, lässt er Unebenheiten verschwinden und stärkt das Bindegewebe.

Zutaten:

- ❖ einige Stängel frische Schafgarbe
- ❖ 250 ml Sonnenblumenöl in Bioqualität
- ❖ Schraubglas

Zubereitung:

Blüten und obere Blätter vom Stängel zupfen und klein schneiden. In das Glas geben und mit dem Öl bedecken.

Glas verschliessen und für zwei Wochen sonnig ausziehen lassen. Regelmässig öffnen und eventuelles Kondenswasser vom Deckel entfernen. Danach wieder verschliessen und schütteln.

Nach der Ausziehzeit durch ein Sieb in eine dunkle Flasche füllen.

Anwendung:

Dünn auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren.

