

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 3: **PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel**

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

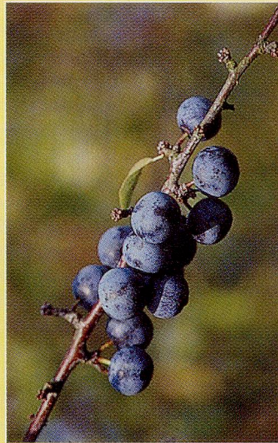
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schlehdorn

Schneeweisse Blüten, blauschwarze Früchte und dunkle Dornen – so präsentiert sich der Schlehdorn in seinem schönen Frühlingsgewand. Er wächst an Waldrändern und als Teil von Hecken. Hier können Vögel im Schutz der Dornen nisten, ohne dass Katzen oder Marder sie anfallen. Die zu den Rosengewächsen gehörende Pflanze besitzt einen kultivierten Verwandten, den Zwetschgenbaum. Die Verwandtschaft hört auf, wenn es um den Genuss der rohen Früchte geht. Diejenigen des Schwarzdorns oder wilden Zwetschgenbaums, wie der Schlehdorn auch heisst, schmecken sehr scharf und sind roh ungeniessbar. Zu Mus, Saft, Marmelade oder Wein verarbeitet entfalten sie, im mehrmaligen Herbstfrost gereift, einen köstlichen Geschmack. Die Blüten soll man im Frühling, an trockenen Tagen, kurz bevor sie im schönsten Weiss ihrer Blüte stehen, ernten.



Schlehdorn, so liesse sich reimen, bringt den Darm in Form – als Tee und Tinktur, aber längst nicht nur. Als mildes Abführmittel für Kinder ist der Schlehdorn sehr beliebt. Je nach Verarbeitung und je nachdem, ob man die Beeren, die Blüten, die Blätter oder die Rinde verwendet, sind die Heilwirkungen der Schlehe sehr verschieden. Zusammen mit einer Anzahl weiterer Kräuter wie z.B. Löwenzahnwurzel, Pfefferminz- und Ringelblumenblüten bewähren sich immer wieder Tees aus Schlehdornblüten. Sie regen die Verdauung an und wirken entgiftend. Der aus den Beeren ausgepresste Saft hilft bei entzündetem Zahnfleisch sowie als Aperitif bei Appetitlosigkeit. Dafür sorgen die Gerbstoffe und Fruchtsäuren, der Fruchtzucker wie auch der ansehnliche Vitamin C-Gehalt in den dunklen, traubenartigen Früchten. ● CU

Gut zu wissen:

Kurse, Seminare, Tagungen:

13.3. Rapperswil (Hotel Kreuz, Jona): Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger (mit Unterstützung der Bioforce), gleicher Vortrag am **19.3. in Zug** (Schulhaus Heriti), am **20.3. in Winterthur** (Hotel Wartmann), am **25.3. in Balsthal** (kath. Pfarreiheim), am **27.3. in Kloten** (Büechelerhus) und am **16.4. in Brig** (kath. Pfarramt Jesu Kreuz), Beginn jeweils 20.00. Uhr, weitere Daten folgen, *Info: M. Scheuzger, Tel. CH 041/66 75 82*

26.3. Teufen/AR: Ernährung für den ganzen Menschen, Tagesseminar mit Frau Dr. med. D. Kähler, *Info: Fernblick – Haus der Begegnung, Tel. CH 071/33 11 48*

19.3. Näfels (Rest. National, 14.30 Uhr): Vom Samen zum pflanzlichen Heil-

mittel, Vortrag von E. Rappold, Bioforce, *Info: Volksgesundheit Schweiz, Sektion Glarnerland, Tel. CH 058/64 11 81*

Ferien:

23. – 30.3. Heiligkreuz: Heilfasten mit Atemtherapie und Rückenschulung, *Info: Lydia Arnold, Tel. CH 044/26 253*

NATURAmuba vom **8. – 17.3.96** in Basel: Wir laden Sie herzlich ein zu einer Erfrischung am A. Vogel-Stand (**Halle 411, Stand B21**). Unser NATURacocktail wird auch Ihnen munden.

In Grossvaters
Kräuterapotheke

