

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird**

PDF erstellt am: **26.04.2024**

## **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.

## Waldmeister

Herzfreund, Maikraut, Sternleberkraut – der Waldmeister ist ein Meister der schönen Namen. Er wächst an sonnigen, aber auch an leicht schattigen, feuchten Böden, bevorzugt Buchenwälder und vermehrt sich, hat er einmal Fuss gefasst, mit grosser Geschwindigkeit. Die Blätter dieser zu den Krappgewächsen (Rubiaceae) gehörenden Pflanze sind schmal und stehen als sternige Quirle etagenartig übereinander. Ebenso auffälliges Merkmal der Maiblume ist ihr angenehm aromatischer Geruch, der von einem ihrer Inhaltsstoffe, dem Cumaringlykosid, ausgeht. Schon früh, bereits vor der ersten Jahrtausendwende, haben Benediktinermönche jenes Waldmeister-Getränk erfunden, aus dem später das werden sollte, was heute noch vielen ein Begriff ist: die Maibowle. Dafür sammelt man den Waldmeister vor der Blüte, legt eine Handvoll Blüten und



obere Blätter ein paar Stunden in einen Liter Weisswein, zuckert ihn und gibt etwas Zitronensaft bei – fertig. Wenn man den Waldmeister nach der Blüte sammelt, so kann er für Heilzwecke verwendet werden. Die kleine duftende Waldpflanze konnte zwar nie auf das hohe Podest der Offizinalpflanzen steigen, hat sich aber stets grosser Beliebtheit erfreut. Das Kraut wird in der Volksmedizin bei schmerzhaften Zuständen sowie Stoffwechselproblemen angewandt und besitzt eine gefässerweiternde Wirkung. Auch bei Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen sowie zur Stimulierung von Leber und Niere und zur Beruhigung nervöser Herzen wird das Waldmeisterlein verwendet – immer mit Mass, wohlgemerkt, denn zuviel Waldmeister und selbstredend zuviel Bowle verursachen Kopfschmerzen und Übelkeit. • CU

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Vorträge:

**11./12. 5. Luzern:** Wie stärke ich meine immunologischen Abwehrkräfte, *Info:* R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05, oder H. Weibel, Tel. CH 041/360 24 73

**23.5. Frick/AG:** Homöopathie, Vortrag von Felix Zumsteg, *Info:* Eidg. Gesundheitskasse, Tel. CH 065/23 36 31

**1.–2. 6. Filzbach:** Pflanzenphysiognomik/Phytotherapie, 2-Tages-Kurs, *Info:* Schweiz. Verband der ganzheitlichen Gesundheitsberater SVGG, Zürich, Tel. CH 01/262 42 44

**1.6. Sörenberg:** Grundlagen der klass. Homöopathie, *Info:* H. Grollmann, Tel. CH 041/760 82 22

**3., 10., 17. und 24. 6. Kreuzlingen:** Vollwert-Kochkurs (18.15 – 21.45 Uhr), *Info:* WWF-Regionalstelle Weinfelden, Tel. CH 071/622 79 66

### Ferien:

**4.–15. Mai, Bad Wörishofen:** Fitness-Ferien in der Kneipp-Stadt, *Info:* Erica Dauwalder, Rapperswil, Tel. CH 055/210 40 06

**2.–8. 6. Sedrun:** Aktiv- und Entschlackungswoche mit Rückenschulung und Wandern, *Info:* Lydia Arnold, Tel. CH 041/870 62 53

**8.–15. 6. Inzell/Obb.:** Wandern, loslassen und geniessen bei vegetarischer Vollwertkost, *Info:* Maria Habich, Tel. D 08261/9361

## Rückendeckung

Gepardenmutter mit Jungtieren

