

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 2: **Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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

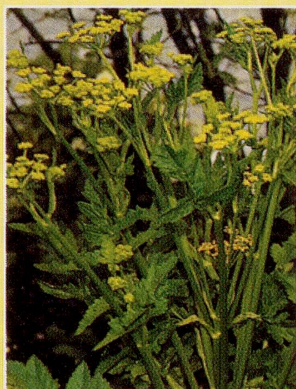
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pastinak

«Gegessen füllt er lediglich den Bauch des Menschen», heisst es bei Hildegard von Bingen über den zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) gehörenden Pastinak. Die mit der ertragreicheren Möhre verwandte «Hammelmöhre» wurde

im Mittelalter vielerorts in den Gärten angebaut und kultiviert, geriet dann aber etwas in Vergessenheit. Heute besinnt man sich wieder auf die würzige Moorwurzel, die häufig auf Wiesen, in Gräben, an Wegrändern und Steinbrüchen an trockenen Stellen mit lehmigem Boden vorkommt. Die Wurzel des Pastinak

enthält vor allem Eiweiss, Stärke und Vitamin C. Ihre Extrakte wurden früher als Schnapszusätze verwendet. Abgesehen davon hat der Pastinak ein paar andere Eigenschaften, mit denen er durchaus mehr ist als ein wirkungsloser Bauchfüller. Er schmeckt zum Beispiel sehr würzig und



findet in der Heilkunde oft Verwendung. Aber Vorsicht: Der von Juli bis August blühende Pastinak kann leicht mit dem giftigen Flecken-Schierling (*Conium maculatum*) verwechselt werden, mit dem sich

der griechische Philosoph Sokrates im Jahre 399 v. Chr. das Leben nahm. Im Gegensatz zum «Schierlingsbecher» ist der «Pastinakbecher» aber keineswegs giftig. Das beste Unterscheidungsmerkmal, vorausgesetzt, man bemerkt es früh genug, ist der Geruch: Wenn der Schierling welkt oder man seine Blätter zerreibt, gibt er

einen widerlichen Harngeruch von sich. Der junge Pastinak hat einen scharfen, aber süssen, möhrenartigen Geschmack und riecht auch zerrieben würzig. Um den Unterschied zu bemerken, muss man durchaus kein Philosoph sein; schaden tut's aber nicht.

• CU

Gut zu wissen:

Kurse, Seminare, Tagungen:

12.2. Rapperswil: Frühlingsentschlackung und Wohlbefinden durch Säuren-Basen-Gleichgewicht, Vortrag von Frau Dr. med. D. Kähler im Technikum Rapperswil, 19.30 Uhr *Info: Frau Dauwalder, 055/27 40 06 (abends)*

13.2. Uster: Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger, gleicher Vortrag **am 14.2. in Lenzburg, am 12.3. in Langenthal** (weitere Daten folgen), *Info: Monika Scheuzger, Tel. CH 041/66 75 82*

24./25.2. Frauenfeld: Ausbildung zum ganzheitlichen, körperorientierten Atem-Therapeuten (Einführungsseminar), *Info: IKL Institut für Körperorientiertes Lebensbewusstsein, Tel. CH 054/720 30 33*

28.2. München: Die Heilkraft der Wur-

zeln, Vortrag von O. Rippe, *Info: ED Einkaufsdienst, Tel. D 089/272 59 02*

15. – 18.5. Berlin: MediVital '96, Fachmesse für Medizin und Gesundheit, *Info: Messe Berlin GmbH, Tel. D 030/3038 3032*

Ferien:

13.4. – 20.4. Appenzellerland: Ganzheitliches Fasten (weitere Fastenwoche: 28.9. – 5.10.96), *Info/Prospekt: Ursula L. Schenkel, Uetikon, Tel. CH 01/920 14 44*

Natur im
schönsten Design

Rote Heliconia

