Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

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

Rubrik: Die praktische Seite

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

Terms of use

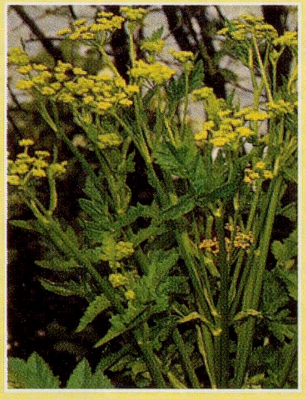
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 28.05.2025

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

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: Frühlingsentschlakkung und Wohlfbefinden 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 Wurzeln, 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