

# Neu im Verlag

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 5: **Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze :  
Ayurveda**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.



## *A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter*

*Mit 52 Pflanzenporträts  
und über 250 treffsicheren Rezepten  
für Gesundheit, Schönheit,  
und Genuss*

*A. Vogel's neue Schriftenreihe*

Ist Lavendel ein mottenvertreibendes Duftkissen im Wäscheschrank? Verstehen Sie unter einem Veilchen eine zeitweilige Verfärbung der Augen? Ist Wermut nichts anderes als ein alkoholisches Getränk, Ysop ein griechischer Philosoph und Stiefmütterchen der Name für eine etwas unliebsame Verwandtschaft?

Spass beiseite, der Frühling ist da und mit ihm das neue Buch «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter». Es enthält 52 faszinierende Pflanzenporträts, die helfen, Kräuter aus unserer nächsten Umgebung zu erkennen und mit ca. 250 Rezepten treffsicher in jedem Lebensbereich anzuwenden. Illustriert mit humorvollen Zeichnungen und herrlichen Fotos wird leicht nachvollziehbar beschrieben, wie man Pflanzen im Lauf des Jahres für Gesundheit, Schönheit und



«A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter» – der reichhaltige neue Ratgeber für Küche, Naturheilkunde, Kosmetik, Haushalt, Garten und Haustiere.



«A. VOGEL'S HEIL- UND KÜCHENKRÄUTER»  
 von Ingrid Schindler  
 erscheint im Mai und  
 kostet sFr. 16.50/DM 18.50.  
**Sichern Sie sich Ihr  
 Exemplar mit der unten  
 aufgeklebten Bestellkarte.**  
 Für weitere Publikationen  
 aus dem Verlag beachten  
 Sie bitte den Bestellschein  
 auf Seite 37.

Genuss gebrauchen kann. Umfassend und pfiffig gibt das Buch Antwort auf viele Fragen rund um die Verwendung von Pflanzen im Alltag, etwa die, was es braucht, damit ein Kräutertee ein Schlaftee ist, welches Kraut welcher Suppe gut tut, oder welche Pflanze das Badewasser zum Lebenselixier macht.

### Kräuter-, Koch- und Naturheilkundebuch zugleich

In seinen vielen Schriften hat der im vergangenen Oktober verstorbene Alfred Vogel eine Fülle von unvergesslichen Ratschlägen, Tips und Hinweisen gegeben, die eine Basis für dieses Buch sind. Gestützt darauf sowie auf den aktuellen Wissensstand enthält das 128seitige Werk wertvolle Erkenntnisse über die Heilwirkung von Kräutern z.B. bei Depressionen, Wechseljahr-Beschwerden, Rheumatismus, Hautproblemen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, und es zeigt, welches die richtigen Pflanzen sind, wenn es um Wohlbefinden, Aussehen und Lebensfreude geht.

Wer im Alltag das Nützliche natürlich und das Natürliche nützlich machen will, besitzt mit «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter» drei in unterhaltsamer Sprache geschriebene Bücher in einem, denn es ist Kräuter-, Koch- und Naturheilkundebuch zugleich. Damit jeder Pflanze die selbst kreierten Anwendungen beigelegt werden können, besteht noch etwas Platz für eigene Notizen. Und schliesslich ermöglicht ein umfassendes Register den schnellen Zugriff zum richtigen Kraut, damit auch Sie genussvoll schön und gesund sein können.

## Lavendel



### Der Star unter den Aromäölen

Lavendelöl ist zusammen mit den Rosenölen das gebräuchlichste und vielseitigste Aromaöl, nicht zuletzt weil bislang keine allergischen Reaktionen aufgetreten sind. Man kann es sogar direkt auf die Haut auftragen, ohne dass es zu Reizungen mischt es sich s Olen, insbeson und Blütenölen

wird Lavendelöl bei Wunden, leichten Brandwunden, Insektenstichen, Atemwegsinfektionen, Bauchkrämpfen, Verdauungsstörungen, Migräne, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit u.z.m. ein-

Der Lavendel ist auf dem steinig-trockenen Hügelgelände des nördlichen Mittelmeergebiets zu Hause. In Südfrankreich verströmen die silbrig-blauen, dichten Büsche des Halbstrauchs ihren betörenden Duft. Je nach Gegend steigt er gleich in ganzen Wolken von den grossen Anbaufeldern der Parfümhersteller auf und verwandelt die Landschaft in einem Lavendeltraum. Lavandula angustifolia heisst der echte Lavendel, der zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) gehört. Mit genügend Sonne wächst er auch bei uns und wird bis zu einem Meter gross. Von allen Lavendelarten liefert er das beste ätherische Öl. Man erntet die Blüten, die Blätter sowie die ganzen Zweige im Juli und August.

Lavandula angustifolia | lat. lavare: waschen; lat. angustifolia, schmalblättrig. Das deutsche Wort Lavendel ist aus dem Lateinischen entlehnt.

### Potpourris

nennt man die ursprünglich aus England kommenden, dekorativen Duftmischungen aus Blüten, Blättern, Früchten und Hölzern, die mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Man gibt getrocknete Kräuter in ein gut verschliessbares Glasgefäss, träufelt ein paar Tropfen ätherischer Öle und ein Fixativ (häufig Veilchenwurzelpulver) darüber, mischt das Ganze vorsichtig durch und lässt es ca. 4 Wochen an einem warmen, trockenen, dunklen Platz

## Lavendel in Küche, Kosmetik und Haushalt



Schon in der Antike war der Lavendel als Heil-, Duft- und Genusspflanze ein Begriff. Solange feine Düfte Signale an unser Gehirn weitergeben, wird sich wohl niemand seinem betörenden Aroma entziehen können. Und so gehört der Lavendel in Schaum- und Ölbädern, Seifen, Kosmetika, Teemischungen, Potpourris, Kräuterkissen, Massageölen und vielem mehr heute wie früher zum festen Bestandteil der meisten Haushalte. Auch in der Küche, vor allem natürlich in der provenzalischen, kommen die Blüten und Blätter zum Einsatz, sei es fein dosiert zum Würzen von Fisch, Lamm, Wild, Geflügel, Suppen und Saucen oder in fantasievollen Süssspeisen, wie zum Beispiel in Lavendelkekzen, Lavendelparfait, Lavendeleis usw. Vom Geschmack her erinnert Lavendel am ehesten an Rosmarin.

### Lavande à la Niçoise

2 EL Rotweinessig  
 2 Prisen Salz  
 6 EL kaltgepresstes Olivenöl  
 1 zerpresste Knoblauchzehe  
 1 Prise schwarzer Pfeffer  
 1 TL frische (oder 1/2 TL getrocknete) Lavendelblüten  
 1/2 EL frische Estragonblätter, kleingeschnitten

zu einer Vinaigrette verrühren und über klein geschnittene Tomaten, Gurken, rote Paprika und gekochte Eier, ganze schwarze Oliven, Zwiebelringe und dicke Bohnen geben. In 3/4-aufgeschnittene Pita-brote füllen, und eine Stunde im Kühlen ziehen lassen. Ein erfrischender Sommersnack!

### Elisabethanisches Potpourri

4 EL Lavendelblüten  
 4 EL Zitronenkraut  
 2 EL Bärentraubenblätter  
 2 EL Ritterspornblätter  
 1 EL Veilchenblüten

### Lavendelbad

1 Handvoll getrockneter bzw. 1-2 Handvoll frischer Lavendelblüten mit 1 l kochendem Wasser überbrühen, 5-10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.

Bettlägerige, die kein Bad nehmen können, können sich mit Lavendelwasser waschen lassen. Die Wirkung ist fast genauso entspannend und beruhigend.

Schon die Römer haben Lavendelbäder sehr geschätzt und Lavendelöl und -wasser auch zum Auswaschen von Wunden verwendet. Von daher leitet sich auch der Name ab: lateinisch lavare heisst waschen.

### Lavendelblüten-Tee

1-2 TL getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bei Blähungen, Unruhezuständen, nervösen Magen- und Darmbeschwerden 3-4 Tassen täglich trinken. Manche empfehlen dies auch bei nervösen Kopfschmerzen.

Lavendel wird gern mit Kamille oder Melisse kombiniert und ist in vielen Kräuterteemischungen enthalten.

### Eau de Lavande

Ein neutrales Eau de Cologne kann man mit ätherischem Lavendelöl «veredeln». Pro 100 ml Kölnisch Wasser ca. 5-7 Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen.

**Hat jemand die Bestellkarte schon gepflückt?**

Sie können das Buch auch telefonisch bestellen: CH 071/333 46 12, D 0 75 33/93 01-0  
 Per Fax: CH 071/333 46 84, D 0 75 33/93 01-30. Oder per E-mail: vavch@access.ch