

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte

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: 16.05.2025

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

Wiesengeissbart

Bocksbart, Mädesüss, Spier, Beielichrut oder Wiesengeissbart – *Filipendula ulmaria*, wie der lateinische Name des Krauts heisst, blüht von Juni bis August. Seine Stengel erreichen eine Grösse bis zu einem Meter, die fiederigen Blätter sind oben grün und unten silbrig, und die Blüten sind weiss ... weiss wie der Bart einer Geiss. In Mitteleuropa findet man den Rosenblütler oft auf voralpinen Moorwiesen, an Bachufern sowie in Gräben. Die Trugdolden des Wiesengeissbarts werden während der Blüte eingesammelt, an einem schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt oder frisch zu einer Tinktur verarbeitet.

Im Altertum war der Wiesenbocksbart als Heilmittel unbekannt. Im 16. Jahrhundert schrieben Lonicerus und Bock in ihren «Kreutterbüchern» der Pflanze gallenreinigende, blasenziehende sowie Knollen,



Hühneraugen und Geschwüre zerteilende Wirkung zu. Neuzeitlich wird Mädesüss bei Fieber, Grippe, Rheuma, Ischias sowie Glieder- und Muskelschmerzen angewandt: der Tee als Aufguss getrockneter Blüten, die Frischpflanzen-Tinktur in Tropfenform. Für einen Tee 3 bis 6 Gramm geschnittene Droge mit kochendem Wasser übergiessen und nach ca. 10 Minuten durch ein Teesieb seihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Filipendula enthält wenig ätherisches Öl, Salicylsäure- sowie Flavonoidverbindungen. Vom griechischen Namen *Spirea*, den das Kraut auch trägt, hat übrigens Aspirin seinen Namen; auch bei Aspirin handelt es sich um eine Salicylsäureverbindung. Vorsicht: Zu hohe Dosierungen mit Wiesengeissbart-Blüten können – aufgrund der Salicylsäure – Magenbeschwerden hervorrufen. • CU

Badezeit ist Pilzezeit

Allen Hygienemassnahmen zum Trotz gedeihen in Schwimmbädern, Duschen und Umkleidekabinen immer wieder Haut- und Fusspilze, denn sie fühlen sich nie wohler als bei Wärme und Feuchtigkeit. Will man dem lästigen Pilzbefall vorbeugen, sollte man den Pilzen die ideale Lebensgrundlage entziehen. Wechseln Sie feuchte Badekleider und Strandchuhe, trocknen Sie die Haut gründlich, sorgen Sie für warme, gut durchblutete Füsse. Bei den ersten Anzeichen von Jucken oder Brennen – oder noch besser vorbeugend – hilft entweder frische Molke oder das Molkenkonzentrat Molkosan. Reiben Sie die Haut abends mehrmals mit einem Wattebausch mit verdünntem Molkosan ab (halb Wasser, halb Molkosan, bei empfindlicher Haut stärkere Verdünnung). Pilze mögen auch keine fette Haut, deshalb hilft das morgendliche Einmassieren eines Fussöls oder einer fetthaltigen Salbe.

Sommer-Drinks

Probieren Sie mal einen erfrischenden Cocktail, der viele Mineralstoffe spendet: 1 dl Karottensaft, 1 dl Zitronensaft, 2 dl Selleriesaft und 6 dl Mineralwasser. Die Säfte mit einem grossen Eiswürfel verrühren und mit dem Mineralwasser auffüllen. Ergibt etwa fünf Gläser.

Vitaminreich ist folgender Fruchtsaft-Mix: Frisch gepresster Saft von einer Zitrone und einer Orange, 1 geschälter und entkernter Apfel, 4 dl Apfelsaft, 4 dl weisser Traubensaft. Den Apfel mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren und in Longdrink-Gläser füllen. Reicht für etwa vier Gläser. (1 dl = 100 ml)

Natur in Miniatur

Chrysops relictus aus der Familie der Bremsen oder Viehfliegen (Tabanidae)

