

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 1: Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

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: 01.04.2025

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

Stevia

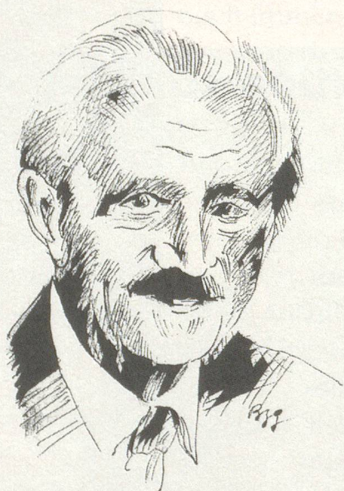
Stevia rebaudiana, ein «Honigblatt» aus Paraguay, ist eine gesunde Alternative zu Zucker und Süsstoffen, für die Süßschnäbel, Übergewichtige und Diabetiker dankbar sind. Das süsseste bisher entdeckte Naturprodukt, das Stevia-Blatt, ist bereits zeh- bis zwanzigmal so süß wie Zucker, die Süßkraft des weissen Steviosid-Auszugs ist 300 mal so gross wie die von Zucker – und das bei null Kalorien. Der Schweizer Botaniker Moses Bertoni schrieb schon 1901 bei der Entdeckung von Stevia: «Ein paar kleine Blätter sind ausreichend, um eine Tasse Kaffee oder Tee zu süssen. Ausserdem gibt es keinerlei giftige Substanzen, die seinen Gebrauch einschränken.» Nach umfangreichen Studien betonte er 1918: «Stevia ist nicht nur nicht toxisch, sondern im Gegenteil gesund.» Stevia wird in Südamerika nicht nur zum Süssen gebraucht, sondern auch als Heilmittel



und Tonikum, oft zusammen mit Mate-Tee. Das Kraut soll die Verdauung fördern, den Blutdruck harmonisieren und Müdigkeit bekämpfen. Bei Candida-Pilzbefall soll Stevia nicht nur durch die Vermeidung von Zucker helfen – nichts füttert den Pilz so wie Zucker – sondern weil es selbst über pilzhemmende Wirkungen verfügt. In ihrer Heimat wird Stevia traditionell bei Hautproblemen auch äusserlich eingesetzt. Die zahlreich enthaltenen Enzyme, das Blattchlorophyll und antibakterielle Wirkstoffe unterstützen die Hautpflege bei Unreinheiten, Ekzemen, Akne und Zahnfleischproblemen. Das Naturprodukt Stevia gibt es als Blätter, Kräuterpulver oder flüssigen Extrakt in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Besonders empfehlenswert ist die zahnschonende Süsse für Tees und Säuglingsgetränke. • BS/IZR

Nur für (Dialekt-)Eingeweihte!

Der Erfinder des Witzwanderweges von Heiden nach Walzenhausen im Kanton Appenzell AR, der Lehrer, Logopäde und Journalist Peter Eggenberger, hat seinen vier Büchern mit Kurzgeschichten ein neues mit Schmunzelgeschichten aus Gegenwart und Vergangenheit hinzugefügt. Das amüsante Werk mit Zeichnungen von Ernst Bänziger und Kurt Metzler trägt den Titel «Druss ond drii» (übersetzt: Aussen und innen) enthält 28 Kurzgeschichten, alle im «urhigen» (übersetzt: ursprünglichen) Kurzenberger Dialekt des östlichen Appenzellerlands. Geschildert werden



Alfred Vogel, gezeichnet von Ernst Bänziger. Leseprobe aus der Geschichte über A. Vogel: «Freudi gsond, häder i sine Schrifte ond Büecher meh als gad emol empfole.»

vergnügeliche Begebenheiten rund um den Eiffelturm von Heiden, das Urwaldhaus in Rehetobel, das Molketrinken, den Schwindel im Tante Emma-Laden und vieles mehr, das lächeln und lachen lässt. Auch Anekdoten über mehr oder weniger «lokale» Persönlichkeiten wie die Naturärzte Emma Kunz und Alfred Vogel sowie Kräuterpfarrer Künzle (Für jedes Bräschteli e Krüütli/ Für jedes Wehwehchen ein Kräütlein) fehlen nicht. *Peter Eggenberger «Druss ond drii», 1999, Appenzeller Verlag, Herisau, 128 Seiten, ISBN 3-85822-254-X, sFr. 22.-/DM 23.-/ATS 168.-*



Papageitaucher (auch «Lund» aus der Familie der Alken/Alcidae)