

das homöopathie- bulletin

DIE ZEITUNG DES VHG • AUSGABE DEZEMBER 2008

Einzel exemplar € 2,00 Jahresabonnement € 16,00
Für Mitglieder natürlich kostenlos.

aufgeblättert

| | |
|--------------------------|----------|
| Informatives | |
| Vorwort | S. 1-2 |
| Weihnachtliches | |
| Der Samurai | S. 3 |
| Potzis Kräutergarten | |
| Fenchel | S. 4-5 |
| Laudatio | |
| Ein besonderes Jubiläum | S. 6-7 |
| Arzneimittelbild | |
| Dulcamara | S. 8-9 |
| Homöopathisches | |
| Die Hausapotheke Teil 12 | S. 10-12 |

vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde
der Homöopathie,

das erste Jahr, in dem ich den VHG leiten
durfte, geht langsam zu Ende und wenn
ich so auf die ereignis- und erfolgreiche
Vereinsarbeit zurückblicke, möchte ich vor
allem meinen Dank aussprechen:

Danke Ihnen als langjährige Mitglieder,
dass Sie uns die Treue halten und uns
immer wieder mit wichtigen Informationen
versorgen und ein herzliches Grüß Gott an
die neuen Teilnehmer.

Danke unseren Referenten, die größten-
teils ehrenamtlich die spannenden und
informativen Vorträge für Sie zusammen-
stellen und abhalten.

Danke an die Mitautoren des Bulletins für
Ihre lesenswerten Beiträge; Danke an das

Sekretariat des Vereins, das sich, ebenfalls
ehrenamtlich, um die Mitgliederbetreuung,
Druck und Versand des Bulletins, die
Buchhaltung und Vortragsvorbereitung
kümmert; Danke an unsere Sponsoren, für
das Vertrauen, das sie in unsere Vereinsarbeit
setzen und an unsere Partnerapotheken,
mit deren Unterstützung wir heuer die
Vortragstätigkeit ausweiten konnten.

Und schlußendlich Danke an die
vielen helfenden Hände, die es uns
ermöglichen, die vielfältigen Aufgaben
und Herausforderungen im Verein immer
besser zu bewältigen.

Als einen kleinen Ausblick in das nächste Jahr
kann ich Ihnen schon einige Änderungen
für die Wiener und Kärntner Mitglieder und
Vortragsbesucher mitteilen.

Der Treffpunkt Homöopathie, die monat-

Herr Swoboda kam im Jahr 1958 als Vertreter der Firma Dr. Wilmar Schwabe aus Deutschland nach Österreich. Schwabe hatte pflanzliche Präparate (das bekannteste aus dieser Zeit – Crataegutt® – wird auch heute noch hergestellt) welche durch Herrn Swoboda in Österreich beworben werden sollten.

Somit wurde Herr Swoboda ein wichtiger Mitwirkender der späteren Austroplant Arzneimittel GmbH, die für die pflanzlichen Mittel gegründet wurde und aus der Apotheke St. Anna von Dr. Peithner stammt.

Aus einem ursprünglich kurz geplanten Intermezzo hat sich, wie es manchmal so passiert, die Verlagerung des Lebensschwerpunktes von Deutschland nach Österreich ergeben. Ein wenig näher zu den Vorfahren, wie ja schon der Name vermuten lässt.

Dann gab es in den frühen 60ern des vorigen Jahrhunderts, angetrieben durch Prof. Dorcsi, eine starke Entwicklung der Homöopathie in Österreich. Willmar Schwabe hat neben den pflanzlichen Arzneimitteln mit der DHU (Deutsche Homöopathische Union) einen Bereich, der sich nur mit Herstellung Homöopathischer Arzneimittel befasst.

Die guten Erfahrungen mit den der Firma Austroplant bewogen Schwabe auch die DHU an Dr. Peithner als österreichische Vertretung zu vergeben. Daraus entwickelte sich eine jahrzehntelange erfolgreiche Zusammenarbeit, die bis heute andauert.

Gemeinsam mit seinem Chef, Herrn Dr.

Gerhard Peithner und Herrn Prof. Dorcsi von ärztlicher Seite, hat Herr Swoboda aktiv an der Verbreitung der Homöopathie in Österreich gearbeitet.

Damals hat sich auch die Liebe zur Homöopathie entwickelt. Herr Swoboda hat engen Kontakt zu vielen homöopathischen Ärzten und wird ob seines Wissen sehr geschätzt.

So wie auch wir ihn schätzen, weil er uns sein kostbares Wissen für den Verein, ob in Fachartikeln oder bei Vorträgen, zur Verfügung stellt.

In einem Alter, wo die meisten Menschen sich schon längst zur Ruhe gesetzt haben ist Herr Swoboda weiter an den Themen der modernen Medizin interessiert und versucht in seiner Tätigkeit eine Brücke zwischen Naturheilkunde und moderner Medizin zu bauen.

Wir vom Verein wünschen uns, dass Herr Swoboda noch lange Spaß an seiner Tätigkeit haben wird, sich auch weiterhin für den Verein engagiert und wünschen zu diesem außergewöhnlichen Jubiläum Alles Gute und Beste Gesundheit.

rudolf maurer

IMPRESSUM Homöopathie-Bulletin 12/08. Herausgeber: Verein zur Förderung der Homöopathie & Gesundheit, Postfach 18, 1232 Wien, ZVR-Zahl: 529496526. Redaktion: Claudia Maurer, Dr. Kristina Schönleitner, Hans Swoboda, Rudolf Maurer. Grafik & Layout: Sonja Hoffmann. Herstellung: Donau Forum Druck, 1120 Wien. Abo-Preis für Nicht-Mitgl: 16 Euro/Jahr. Leserbriefe an: info@vhg.at. Der Verein im Netz: www.vhg.at / Diese Ausgabe ist sorgfältig zusammengestellt worden, eine Haftung der Autoren und der Redaktion für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen. Bei Fortbestand der Beschwerden, länger anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt konsultieren.

Dulcamara

Bittersüßer Nachtschatten



Solanum Dulcamara ist ein kletternder oder niederliegender Halbstrauch und gehört zur Familie der **Nachtschattengewächse**, zu der einige der nahrhaftesten Pflanzen wie Kartoffeln, Auberginen und Tomaten, aber auch der giftigsten Pflanzen wie Tollkirsche, Bilsenkraut, Stechapfel und Tabak gehören.

Der Name „solor = ich lindere“ verweist auf die heilenden Kräfte, „dulcamara“ leitet sich von „amaradulcis = bittersüß“ ab. Alle Pflanzenteile enthalten **giftige** Steroidalkaloide, in den grünen unreifen Beeren ist der Gehalt am höchsten. Für Kinder können 30 dieser unreifen Beeren tödlich sein. Die vollreifen, roten Beeren sind zuckerhaltig und im Geschmack anfangs süß, später bitter.

Die Pflanze wächst in Mitteleuropa, bevorzugt

in Auwäldern und feuchten Stellen wie Ufer und Gräben. Die Standorte geben schon einen Hinweis auf den Bezug der Pflanze zur **Nässe**.

Verarbeitet werden die getrockneten, nach dem Abfallen der Blätter gesammelten älteren Stängel bzw. frische, vor der Blüte gesammelte Triebe aber auch junge, blühende Zweige und die dunkelvioletten Blüten. Phytotherapeutische Arzneizubereitungen werden gegen Ekzeme und Juckreiz, sowohl innerlich als Tee als auch äußerlich für Umschläge und Waschungen, verwendet.

In der Homöopathie gilt Dulcamara als **„Mittel für heiße Tage - kalte Nächte“** oder **„Mittel nach Sitzen auf einem kalten Stein“** mit Bezug auf **Haut, Drüsen** und

Schleimhäute. Damit kann man schon den charakteristischen Auslöser von Dulcamara-Erkrankungen ableiten, nämlich **Beschwerden durch feuchte Kälte, Kaltwerden der Füße, Baden in kaltem Wasser oder Durchnässung.**

Die **Folgen** einer solchen **Durchnässung/ Kälte** können bei DulcamarapatientInnen vielfältig sein: Erkältung, Ohrenscherzen, trockener Husten, Übelkeit, Durchfall, Blasenentzündung, rheumatische Schmerzen oder Hautausschläge. Bei all diesen Erkrankungen sind die Betroffenen schlecht gelaunt (mehr bitter als süß), ungeduldig bis streitsüchtig. Es besteht großer Durst aber wenig Appetit.

Alle Beschwerden werden durch Kälte, Nässe, nasskaltes Wetter verschlechtert. Die Absonderungen bei Dulcamaraerkrankungen sind reichlich, dick und gelb; egal ob beim Schnupfen, Ausfluss aus dem Ohr oder bei Bindehautentzündungen des Auges.

Als Mittel für die Haut hilft Dulcamara auch bei juckenden, brennenden, bläschenartigen Hautausschlägen. Diese Hautausschläge treten nach Kaltwerden der Haut (Kälteexposition, kaltes Bad) auf und quälen die PatientInnen vor allem nachts. Im Rahmen des Ausschlages bilden sich dicke Borken und Krusten. Bei Frauen kann der Hautausschlag vor Erscheinen der Mens auftreten.

Bei Allergien, sei es ein allergisches Ekzem oder der Heuschnupfen/Asthma durch frisch gemähtes Gras, kann es in der Hand einer erfahrenen Homöopathin oder Homöopathen sehr gut heilen.

claudia maurer

Wann Sie an Dulcamara denken sollten

Erkältung

Schnupfen mit ständigem Niesreiz; anfangs wässriger Schnupfen, später Verstopfungsgefühl und/oder dicke, gelbe Absonderung; Halsentzündung mit trockenem Hals und Schluckschmerzen; eventuell mit Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfall oder Blasenbeschwerden.

Auslöser Durchnässung, feuchtkaltes Wetter oder Abkühlung im Spätsommer und Herbst; klimatisierte Räume im heißen Sommer. **Verschlechterung** nachts; **Besserung** im warmen Zimmer

Ohrenscherzen

Ohrenscherzen nach Schwimmen/ Tauchen mit juckender Entzündung des äußeren Gehörganges, die ganze Ohrmuschel schmerzt; beginnt meist mit schneidenden Schmerzen nachts. **Besserung** Wärme, Herumgehen

Gelenk- und Rückenschmerzen

„rheumatische“ Beschwerden der Muskel und Gelenke mit Steifigkeit und Schweregefühl; wie zerschlagen; **Auslöser** bei nasskaltem Wetter, nach Schwimmbadbesuch oder bei Arbeiten in feuchten, kühlen Räumen, klimatisierten Räumen. **Besserung** durch Wärme und kräftiger Bewegung

Blasen- und Harnwegsentzündung

Schmerzen und vermehrter Harndrang nach Durchnässung oder Verkühlung; schmerzhaftes häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen. **Verschlechterung** Kälte, Nässe; **Besserung** Wärme



Die Homöopathische Hausapotheke

Wie richte ich eine solche ein? Ein Vorschlag!

Teil 12

Zum Abschluss unserer Serie „Vorschläge für die Einrichtung einer homöopathischen Hausapotheke, erinnern wir nochmals an die für die Homöopathie typische Vorgangsweise der Individualisierung.

Das Krankheitsbild

Erhoben über die Anamnese – also über das Gespräch zwischen Arzt und Patient (Was ist das für ein Mensch?)

Das Arzneimittelbild

Erhoben über den Arzneimittelversuch am Gesunden.

Beide führen zum SIMILE – also zur Findung des für den einzelnen Menschen geeigneten Mittels.

Die potenzierte Arznei

Diese Vorgangsweise bringt es mit sich, dass aus einer Vielzahl von Arzneimitteln (Einzelmittel – klassische Vorgangsweise) die geeignetsten Arzneien (das SIMILE) gewählt und angewendet werden.

Wenn wir nun eine homöopathische Hausapotheke zusammenstellen wollen, so zunächst eine Beschränkung auf die wichtigsten Mittel zu empfehlen!

Eine Ergänzung einer solchen Basisapotheke kann dann nach und nach je nach Situation bzw. Erfahrungen erfolgen.

Zum Schluss nochmals einige Hinweise zur **Einnahme, Dosierung** und **Aufbewahrung** homöopathischer Arzneimittel (Einzelmittel und Komplexmittel).

Einnahme

Die Einnahme homöopathischer Arzneimittel soll nie während sondern (mindestens 10 Minuten) vor einer Mahlzeit erfolgen. Am besten werden sie über die Mundschleimhaut aufgenommen. Tabletten und Globuli sollte man daher unter der Zunge zergehen lassen und Tropfen direkt auf die Zunge träufeln.

Bei Kindern wird eine Verdünnung der Tropfen oder eine Auflösung der Globuli mit Wasser in einem Glas empfohlen.

Dosierung

Zumeist pro Dosis 5 Tropfen oder 5 Globuli oder 1 Tablette (bei Kleinkindern etwa die halbe Dosierung).

Akut

Bei akuten Zuständen alle 10 – 15 Minuten in der ersten Stunde die angegebene Dosis. Dann Übergang zur Normaldosis von 3 x 5 Globuli / Tropfen bzw. 1 Tablette täglich.

Achtung – Tritt zu Beginn einer homöopathischen Behandlung eine Reaktion im Sinne einer „Erstverschlimmerung“ auf, so kann diese als Zeichen einer anlaufenden Heilreaktion angesehen werden.

Wichtige Einzelmittel

- Acidum arsenicosum
- Aconitum napellus
- Apis mellifica
- Arnica montana
- Atropa bella-donna
- Bryonia
- Cephaelis ipecacuanha
- Chamomilla recutita
- Gelsemium sempervirens
- Hypericum perforatum
- Lycopodium clavatum
- Strychnos nux-vomica
- Toxicodendron quercifolium

Speziell für eine Kinderapotheke

- Drosera
- Ferrum phosphoricum
- Phytolacca americana
- Sambucus

Speziell für eine Reiseapotheke

- Amamirta cocculus
- Calendula officinalis
- Lytta vesicatoria (Cantharis)
- Nitroglycerinum
- Okoubaka aubrevillei
- Veratrum album

Wichtige Komplexmittel

- Echinacea cosmoplex®-Tropfen
- Euphorbium comp. Heel®-Nasenspray
- Gripp-Heel®-Tabletten
- Halicar®-Salbe
- Nux-vomica Homaccord®-Tropfen
- Oculoheel®-Einmalagentropfen
- Tonsiotren®-Lutschtabletten
- Traumeel® (Salbe, Tropfen, Tabletten)
- Viburcol®-Zäpfchen

In diesem Fall wird das Mittel bis zum Abklingen der Reaktion abgesetzt und anschließend in reduzierter Dosierung wieder eingenommen.

Bei Fortbestand der Beschwerden bzw. Verschlechterung ist unbedingt ein mit der Homöopathie vertrauter Arzt zu konsultieren.

Aufbewahrung

- Homöopathische Arzneimittel sollten – wie übrigens alle Medikamente – für Kinder unerschwinglich aufbewahrt werden.
- Lagern Sie homöopathische Arzneimittel nie in der Hitze (z.B. in der Sonne, im Auto usw.).
- Die Lagerung sollte lichtgeschützt erfolgen.

Beeinflussbarkeit homöopathischer Arzneimittel

- **Ätherische Öle** (z.B. in Zahnpasten oder Einreibungen) sollten nie gleichzeitig zur homöopathischen Therapie verwendet werden.
- **Kaffee und Nikotin** sollten nach Möglichkeit vermieden werden.
- In den letzten Jahren wurde sehr viel über die Beeinflussbarkeit homöopathischer Mittel durch **Strahlungen** diskutiert. Zu vermeiden ist unbedingt die Lagerung homöopathischer Arzneimittel in der Nähe von Mikrowellengeräten. Dasselbe gilt auch für andere Strahlungsquellen (Mobiltelefon).

Vorteile und Grenzen der Homöopathie

Prinzipiell ist die Homöopathie immer anwendbar solange körpereigene Abwehrsysteme und Regulationsmechanismen intakt sind und keine Stoffe ersetzt werden müssen, wie z.B. Insulin bei Diabetes.

Homöopathika sind gut verträglich und Nebenwirkungsarm.

Sie eignen sich dadurch größtenteils auch für die Behandlung werdender und stillender Mütter sowie von Kleinkindern.

Wir empfehlen dennoch eine Rücksprache mit einem homöopathischen Arzt.

hans swoboda



liche Vortragsreihe in Wien, wird aus Platzgründen nicht mehr in den Räumlichkeiten der ÖGHM stattfinden, sondern praktischerweise im gleichen Haus im Vortragssaal der Apotheke zur Kaiserkrone. Auch hier nütze ich die Gelegenheit und bedanke mich bei Frau Helga Plavec von der ÖGHM recht herzlich, auch im Namen unserer Teilnehmer, für Ihre freundliche und aufmerksame Betreuung und Vorbereitung unserer Vorträge. Wir haben uns immer sehr wohl gefühlt, auch wenn´s manchmal etwas eng geworden ist.

Die Neuerungen für die Kärntner Teilnehmer betreffen sowohl die Vortragsorte wie auch die Referenten.

Einerseits gab es seit Jahren in Kärnten die Sonderregelung, dass der Verein die Bewirtung der Teilnehmer und auch Honorare bei den Veranstaltungen bezahlt hat. Somit beliefen sich die Vortragskosten in Kärnten auf ca. Hälfte der Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge aus ganz Österreich.

Unserer Meinung nach soll aber das Budget allen Mitgliedern zugute kommen, daher gibt es die kostenintensiven 12 Ausgaben der Vereinszeitschrift für alle Mitglieder, dafür keine Bewirtung bei den Vorträgen und für die Referenten einen moderaten Unkostenersatz.

Andererseits hat sich der

Aufgabenbereich von Dr. Hajek in Villach und Dr. Pichler in Klagenfurt in den letzten Jahren sehr ausgeweitet und beide Herren sind froh, wenn junge, engagierte und homöopathiebegeisterte KollegInnen ihre hervorragende Arbeit fortsetzen. So wird Herr Dr. Anton Morak die Agenden des Vereins in Villach übernehmen. Als Veranstaltungsort können wir viermal im Jahr Räumlichkeiten im Schloß Porcia (Spittal an der Drau) dank Vermittlung von Frau Astrid Prasch kostenlos nutzen. Weiters sind wir mit einigen Apotheken im Gespräch, um weitere Veranstaltungsorte anbieten zu können.

Wir wünschen Herrn Dr. Hajek und Herrn Dr. Pichler alles Gute für ihre mannigfaltigen beruflichen Aktivitäten und danken Ihnen für die fachkundige und motivierende Betreuung der Kärntner Mitglieder!

Abschließend bleibt mir noch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, erholsame Feiertage, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Neue Jahr zu wünschen.

Wir vom VHG freuen uns schon, Ihnen im nächsten Jahr ein abwechslungsreiches und interessantes Vereinsjahr bereiten zu dürfen.

Viel Vergnügen mit der Lektüre dieser Ausgabe,
Claudia Maurer





Der Samurai

Ein Samurai, schwer bewaffnet bis an die Zähne, so wie sie damals in Japan herum-liefen, kam zu Zen Meister Hakuin und sagte: „Meister, ich möchte Euch eine Frage stellen.“ „Gut“, sagte der Meister Hakuin, „leg los!“ Und der Samurai sagte: „Ich hätte gern gewusst, gibt es wirklich so etwas wie ein Paradies oder eine Hölle?“

Hakuin blickte den Samurai abschätzend von oben bis unten an, verzog das Gesicht und sagte: „Wer bist du denn überhaupt, dass du so einfach hierher kommst und mir so eine Frage stellst?“ „Das seht ihr doch. Ich bin ein Samurai der Kaiserlichen Garde!“ „Hah!“ sagte Hakuin „Unmöglich! Wenn ich dich so betrachte, so eine jämmerliche Ge-stalt würde unser Kaiser doch niemals als Sa-murai einstellen!“

„Was sagst du da?!“ schrie der Samurai (denn es gab damals nichts Schlimmeres als einen Samurai zu beleidigen). Und er griff zum Schwert, riss es heraus, und stürmte es hoch über den Kopf haltend auf Hakuin zu. Hakuin hob die Hand, lächelte und sagte mit ruhiger Stimme: „Soeben hat sich das Tor zur Hölle geöffnet.“

Der Samurai hielt inne, stutzte, nahm das Schwert herunter und steckte es langsam zurück in die Scheide. Dann verbeugte er sich tief vor dem Meister. Und Hakuin sagte: „Und jetzt hat sich das Tor zum Paradies ge-öffnet.“

Überlegung:

So ist der Sachverhalt, dies ist die Situation, in der wir uns befinden, in unserer selbst geschaffenen Welt von Himmel und Hölle. Wir erleben es immer wieder. Wir fühlen uns wohl und sind zufrieden und es fehlt uns nicht das Geringste. Plötzlich taucht ohne ersichtlichen Grund eine unangenehme Er-innerung, ein Gedanke auf, und wir können uns nicht mehr davon lösen.

Es entsteht in unserer Gedankenwelt eine Situation, die eine Folge von Gefühlen be-wirkt und schon sind wir unglücklich und vol-ler Aggression. Dann sind in unserer selbst-geschaffenen Hölle. Aber äußerlich hat sich gar nichts verändert. Es geschieht alles nur in uns selbst. Wir selbst erschaffen diese Welt, unsere eigen Hölle und mit friedvollen, schönen und beglückenden Gedanken unseren eigenen Himmel.

Viel Freude beim Kreieren von ruhigen und erfüllten Weihnachten wünscht allen,
Dr. Kristina Schönleitner



Fenchel
Foeniculum vulgare

Geschichte

Fenchel war schon in der Antike eine bekannte und beliebte Heilpflanze. Römische Gladiatoren trugen Siegerkränze aus Fenchel, mischten ihn in ihr Essen.

Er wurde in Heilgetränke gegen böse Mächte gemischt und die römischen Damen verwendeten ihn schon zum würzen um schlank zu bleiben. Um Jahre 812 nahm Kaiser Karl der Grosse den Fenchel in den kaiserlichen Garten auf.

Botanik

Die Pflanze kommt aus dem Mittelmeerraum, wird aber in unseren Gärten gerne angebaut. Sie ist ein Doldengewächs, zweijährig und wird ca. 1-2 m hoch.

Der Fenchel kann vielseitig verwendet werden. Einerseits kann man die Knollen als Gemüse zubereitet werden, das Grün kann man zum Würzen einsetzen und die Dolden (Samen) als bewährtes Heilmittel verwenden. Brotanis, Brotwürz, Langer Anis oder Frauenfenchel sind weitere Volksnamen.

Inhaltsstoffe & Wirkung

Die Inhaltsstoffe sind: Anethol, Fenchon, Protein, Schleim, Flavonoide, Zucker, ätherisches Öl, fettes Öl und Vitamine.

Die Wirkung ist appetitanregend, blähungstreibend, magenstärkend, krampflösend, beruhigend, verdauungsfördernd.

Gut bei Verschleimung und Augenleiden.

Anwendung

Fenchel ist das klassische Mittel bei Darmkrämpfen und Durchfall, vor allem bei Babys und Kleinkinder. Er ist wahrscheinlich das erste Heilkraut, mit dem ein Säugling in Kontakt kommt.

Der Tee aus Fenchelsamen wird gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt, fördert aber auch die Milchbildung bei stillenden Frauen. Die Babys reagieren gut darauf und schlafen ruhiger.

Erwachsene trinken den Fenchelaufguss zur Unterstützung der Verdauung nach dem Essen. Reichlich davon erleichtert das Abnehmen und außerdem stärkt man damit die Augen.

In der **Homöopathie** verwendet man Foeniculum D1 bis D2 zur Augenstärkung, zur Milchbildung bei stillenden Frauen, bei Blähungen, Husten und Asthma.

Hildegard von Bingen schreibt über den Fenchel: „Sein Samen ist von warmer Natur und nützlich für die Gesundheit, den wer ihn auf nüchternen Magen isst, vermindert den üblen Schleim und unterdrückt den üblen Geruch seines Atems und seine Augen können klarer sehen“.

In der **Küche** verwendet man die Wurzel als Salat, Gemüse und für Suppen. Die Samen sind als Tee sehr beliebt. Das zarte Grün verwendet man eher selten. Dabei ist es als Kräuterbutter zu einem frisch gebackenen Brot delikater. Viel Vergnügen beim Nachkochen.

christine potzmann

Kräuterbutter mit Fenchel

1/8 kg weiche Butter lange rühren, dazu 2 EL frisches, klein gehacktes Fenchelgrün, etwas Salz und frisch gemahlen schwarzen Pfeffer, sowie den Abrieb 1/2 Naturzitrone. In eine Form bringen und im Kühlschrank fest werden lassen. Diese Butter passt auch sehr gut zu Lachs oder anderen Fischen.

Teerezept

1 gehäufter TL zerquetschter Samen werden mit ¼ lt. kochenden Wasser aufgegossen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Man süßt nach Geschmack.

Fenchelsuppe

1 Fenchelknolle, fein geschnitten, 2 EL Butter, 4 EL Dinkelmehl, Gemüsebrühe, etwas Galgant, Salz. Fenchel in Butter andünsten und mit Brühe aufgießen. 10 Minuten kochen lassen, würzen und das Mehl mit dem Schneebesen einrühren.

Fenchelrisotto

2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 5 dag Butter, 35 dag Rundkornreis, 1 lt. Gemüsebrühe, 1/8 lt. Weißwein, 5 dag Parmesan und 5 dag Butter, etwas Dille. Fenchel in feine Streifen, Zwiebel klein schneiden und im Fett anrösten, Fenchel dazugeben und mitrösten. Die Hälfte des Fenchels aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Reis zufügen, kurz mitrösten, mit Wein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Bei geringer Hitze unter ständigem Rühren 30 Minuten dünsten. Den beiseite gestellten Fenchel dazugeben, Parmesan und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dille bestreuen. Guten Appetit!

Ein ganz besonderes Jubiläum!



Dr. Peithner KG

In jedem Bulletin des heurigen Jahres (und es wird im nächsten Jahr auch so weitergehen) gibt es zumindest einen Artikel von Herrn Hans Swoboda zur Homöopathischen Hausapotheke oder anderen Themen.

Vielleicht fragen sich manche Leser, wer ist eigentlich die Person, die hinter dem Namen Hans Swoboda steht? Wer ist es, der über dieses umfangreiche Wissen in der Homöopathie verfügt?

Hans Swoboda hat am 13. November im

Haus der Firma Dr. Peithner - Austroplant ein bemerkenswertes Jubiläum gefeiert. Nicht nur, dass er Ende November 80 Jahre alt wurde, was man ihm ob seiner körperlichen und geistigen Fitness nicht ansieht, feierte er auch die 50 jährige gemeinsame Arbeit mit der Dr. Peithner KG für Homöopathie und Pflanzenheilkunde.

Ein Zeitraum der in der heutigen Berufswelt wohl nicht mehr erreicht werden kann und deshalb besonders hervorgehoben werden muss.