

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 263 (1990)

**Artikel:** Welches Kraut macht nicht gesund? : Pflanzen, an denen man nicht achtlos vorbeigehen sollte

**Autor:** Nägeli, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-654762>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

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

Unterwegs zur Leutschachhütte vernahm ich, von zwei jungen Glücklichen bestätigt, was ich bloss unterbewusst geahnt hatte: Dass man sich damals im Schwalbennest beim Knotenlösen eine Sekunde zu lange in die Augen geschaut – dass man aber nach dieser Sekunde schon alles gewusst hätte. Matthias war dann am darauffolgenden Wochenende – das entsprach übrigens ganz seiner Korrektheit und Zuverlässigkeit: er wollte kein Verhältnis auf schwankender und unbekannter Basis beginnen – ins Zürichbiet gereist, hatte sich an Theas Heimatort ein bisschen umgesehen und schliesslich in ihrem Elternhaus vorgestellt. «Bloss, um als Bergbekanntschaft vom letzten Sonntag schnell einen Gruss zu übermitteln ...», meinte er lächelnd. Aber Thea hatte vor ihrer Mutter bereits das Herz ausgeschüttet. Und so lud man Matthias gastfreudlich zum Essen ein. Er hatte dann in aller Form gefragt, ob er Thea für das nächste Wochenende zu einer Bergfahrt einladen dürfe. Als Sicherheitsgaranten hatte er nicht nur sich selbst, sondern auch gleich noch seinen alten Seilkameraden ins Feld geführt. Nach Matthias' Erzählung muss ich einen vernehmbaren Seufzer fahren gelassen haben. Jedenfalls fragte er erstaunt: «Was gibt's da zu seufzen?»

«Nichts – nichts!» beschwichtigte ich sehr rasch. «Ich dachte wohl nur einen Moment an die Situation des fünften Rades am Wagen ...»

Aber jetzt war es Thea, die sich beinahe heftig einmischte: «Wo denken Sie hin! Gerade Sie brauchen wir doch, und das noch recht lange. Nicht nur, um sich die Kletterwege in Ihrer grossartigen Bergwelt zeigen zu lassen. Vielleicht brauchen wir auch mal Gehhilfe für andere Wege im Leben.» Damit hatte sie verraten, dass bereits wesentlich mehr als ein gemeinsames Bergwochenende beschlossene Sache war. «Übrigens», fügte sie nach einer kleinen Weile innig hinzu, «haben wir die Begegnung im Schwalbennest ja Ihnen zu verdanken. Matthias verriet mir nämlich, dass er bei unserem Anblick ausbrechen wollte und nur Ihr Entscheid ihn daran gehindert hat.»

«Schicksal», konnte ich bloss sagen. «Aber diesmal ist es ein gutes Schicksal gewesen.»

## Welches Kraut macht mich gesund?

*Pflanzen, an denen man nicht achtlos vorbeigehen sollte*

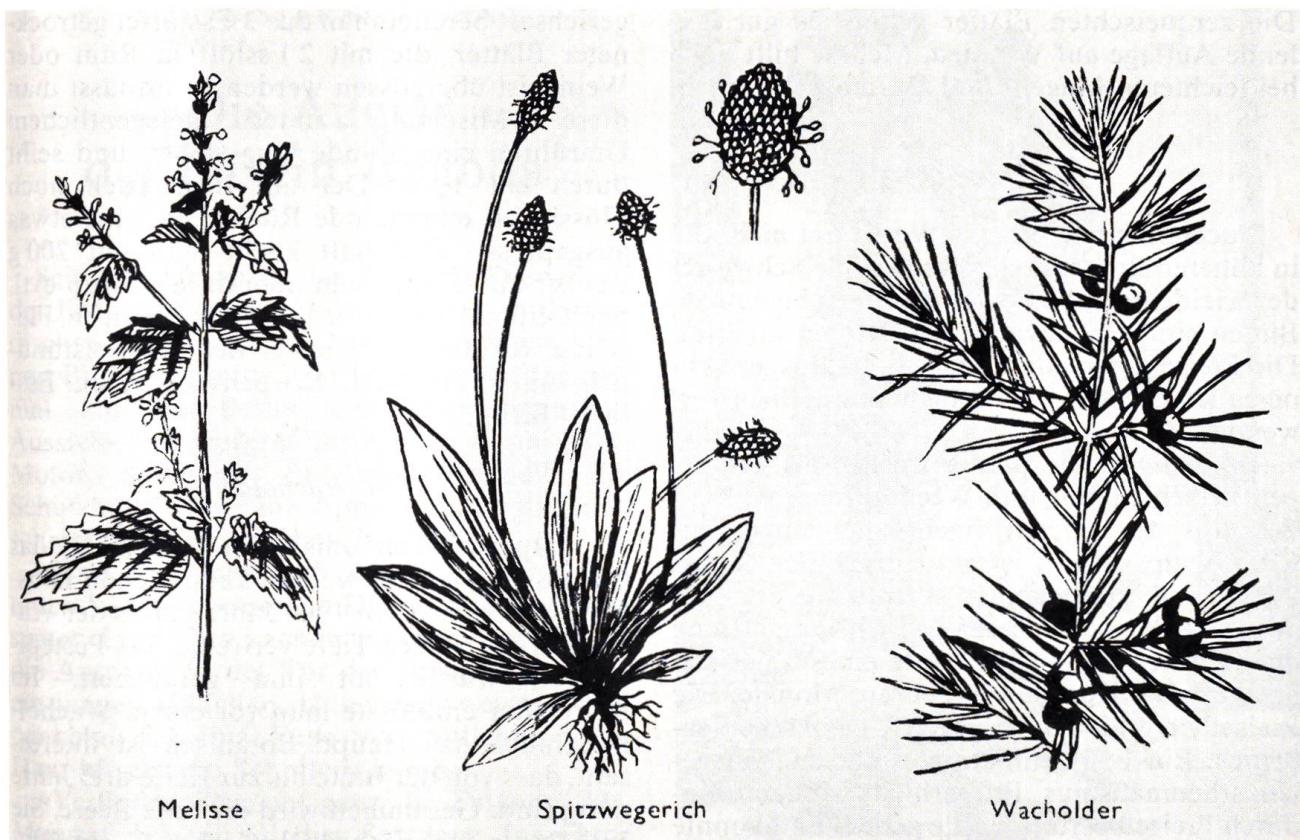
### Die Birke

(*Betula verrucosa*). Im Mittelalter hat man im Frühjahr den Birkenstamm angezapft und den Saft, der Weinstein und Traubenzucker enthält, vergoren, um daraus den «Birkenwein» zu brauen. Es ist bekannt, dass gelegentlich Haarwässern frischer Birkensaft zugesetzt wird. Die Mädchen meinen auch, mit Birkensaft die Sommersprossen zu vertreiben (der Erfolg ist allerdings unsicher). Die Wirkung der Frühlingsblätter der Birke beruht auf deren Gehalt an Saponinen, an ätherischem Öl, Gerbstoffen und Vitamin C.

*Anwendung:* 120 g zerschnittene Birkenblätter auf einen Liter Wasser werden leicht aufgekocht und nach dem Abkühlen abgesiebt. Täglich werden drei Tassen davon genommen. Dies ist ein gutes Mittel bei Harnleiden, auch bei Blutarmut, Gicht, Rheumatismus und Gelenkschwellungen. Bei Nierensteinen dauert die Trinkkur wenigstens zwei Monate. Bei gewissen Formen von Rheumatismus haben sich auch Ganzpackungen mit frischen trockenen Birkenblättern als wirksam erwiesen.

### Der Huflattich

(*Tussilago farfara*). Oft ist er schon im Februar in Gräben, an Bachufern und auf feuchten Äckern zu sehen. Blütenstand gelb. Die Pflanze wird kaum 20 cm hoch. Schon in der Antike haben die Ärzte dem Huflattich Heilkräfte beigemessen. Plinius schrieb: «Wer einen hartnäckigen Husten hat, der soll Huflattich-Wurzel auf Zypressenkohle legen und den Rauch durch einen Trichter einatmen.» Im Mittelalter wurden Huflattichblätter aus Pfeifen geraucht.



Melisse

Spitzwegerich

Wacholder

**Anwendung:** Der Tee hilft vorzüglich gegen Husten. Ein Esslöffel getrockneten Krautes auf  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser kurz aufwallen lassen und tagsüber in kleinen Portionen trinken. Kneipp empfiehlt, bei Gesichtsrose zerquetschte Huflattichblätter aufzulegen. Auch bei verschiedenen Geschwüren wird Huflattich mit Erfolg angewendet. Hausfrauen bereiten daraus einen wohlgeschmeckenden Salat.

#### Die Melisse

(*Melissa officinalis*). Die 30–90 cm hoch wachsende Pflanze heisst auch «Zitronenkraut»; sie ist auch unter anderen Bezeichnungen bekannt. Blüht von Juli bis September. Die unscheinbaren weissen Blüten sitzen in den Winkeln der gegenständigen eiförmigen

Blätter, die leicht gekerbt sind. Melisse aufweist: das ätherische Öl, das zwei Duftstoffe enthält: Zitral und Zitronellal. Sammelzeit: Juni/Juli. – In einem Kräuterbuch aus dem Mittelalter ist zu lesen: «So jemand von Bienen gestochen, der lege das Kraut über, es nimmt die Schmerzen.» Ein grösseres Lob spendet der Melisse Paracelsus. Er sagt: «Melissa ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, die beste Pflanze fürs Herz ...» Im 17. Jahrhundert haben die barfüssigen Karmelitermönche ihren «Melissengeist» als Geheimmittel angepriesen. Noch heute wird dieser Schnaps gern getrunken.

**Anwendung:** Tee (20 g getrocknetes Kraut auf 1 Liter Wasser) oder 20–30 Tropfen Extrakt auf Zucker hilft bei verschiedenen Frauenleiden. Melisse, als Tee gegeben, wirkt krampflösend und ist ein gelindes Schlafmittel.

Die zerquetschten Blätter gelten als gut heilende Auflage auf Wunden. Melisse hilft auch bei leichteren Magen- und Darmbeschwerden.

### Die Preiselbeere

(*Vaccinium vitis-idaea*). Wer kennt nicht die in höheren Bergregionen wachsende Schwester der Heidelbeere! Die im Juni erscheinenden Blüten sind rötlichweiss, die Beeren knallrot. Die Preiselbeere gibt nicht nur ein ausgezeichnetes Kompott, sie wird auch als Medizin verwendet.

**Anwendung:** Die Blätter werden als Tee gegen Verschleimung und Wechselseiter verwendet. Aus den Beeren macht man einen sehr wirksamen Sud gegen Rheumatismus: 2 Handvoll getrockneter Beeren auf  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser abkochen. Dieser Tee wird, mit Honig oder Zucker gesüßt, im Laufe eines Tages getrunken. Die Kur dauert mehrere Monate. Die Preiselbeere hilft auch gegen Gelenksrheumatismus. Ein Fünfzehnjähriger, der an Kniegelenksrheumatismus litt, erhielt Monate hindurch Preiselbeertee, wurde geheilt und konnte danach Hochgebirgstouren unternehmen.

### Der Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*). Wir haben verschiedene Wegeriche in unserem Lande. Beim Sammeln der Blätter muss darauf geachtet werden, dass nicht der Breitwegerich mitgesammelt wird. Man kann vom Juni bis September sammeln. Die Blätter nicht zerdrücken und nicht quetschen; vorsichtig trocknen, ganz flach ausbreiten. Die Blätter enthalten Schleimstoffe, gelben Farbstoff Xanthophyll und Vitamin C.

**Anwendung:** Frischgepresster Saft wird bei Wespen-, Bienen- oder Skorpionstichen mit Erfolg verwendet, ebenso beim Biss von wilden Tieren. Der Tee wird aus 60 g Trockenkraut und 1 Liter Wasser bereitet. Auch feinzerkleinerte Blätter in der Suppe wirken anregend. Der Tee hilft bei Keuchhusten, Heiserkeit, Bronchitis und Tbc, auch bei Asthma. Auch gegen Durchfall hat er sich bewährt. – Spitz-

gerichsaft bereitet man aus 3 Esslöffel getrockneter Blätter, die mit 2 Esslöffeln Rum oder Weingeist übergossen werden, dann lässt man diese Mischung unter gelegentlichem Umrühren eine Stunde lang stehen und seiht durch ein Tuch. Der auf dem Tuch noch Flüssigkeit enthaltende Rückstand wird etwas ausgepresst. Den Saft kocht man mit 200 g Zucker auf. Dann seiht man diesen Sirup evtl. noch einmal und füllt ihn noch warm in Flaschen. Kinder nehmen bei Bedarf zweistündlich einen Teelöffel, Erwachsene einen Esslöffel Sirup.

### Der Wacholder

(*Juniperus communis*). Ein Nadelholz, das bei uns 1–3 m hoch werden kann. Schon Dioskorides berichtet vor 1900 Jahren, dass der Wacholder die wilden Tiere vertreibe. Bei Pestepidemien wurde mit ihm geräuchert. Im Mittelalter entblößte man vor einem Wacholderstrauch das Haupt. Botanisch ist interessant, dass von der Blüte bis zur Reife drei Jahre nötig sind. Gesammelt wird die reife Beere. Sie enthält ein ätherisches Öl, Gerbstoff, ein Glykosid und etwa 30 % Zucker, Harz, Wachs und Gummi.

**Anwendung:** Die gedörrten Beeren sind ein Küchengewürz, der Tee wirkt harntreibend. Ein Esslöffel zerstossener Beeren wird mit 2 Tassen kochenden Wassers übergossen, man lässt etwa 20 Minuten ziehen und seiht ab. Diese Menge wird während eines Tages getrunken. Gewarnt wird vor Wacholder bei Nierenentzündung und während der Schwangerschaft. Gegen Verdauungsstörungen werden Beeren gegessen. Am ersten Tag nimmt man 4 Beeren, an den folgenden Tagen je eine Beere mehr bis zu 15; dann täglich eine Beere weniger, bis man wieder bei 4 angelangt ist. – Rheuma-Bäder bereitet man aus Wacholderästen, die man 3 Stunden lang kocht und dann bei entsprechender Abkühlung in der Wanne benutzt. Nachher soll ein kalter Abguss erfolgen. – Magenstärkend ist der Wacholderschnaps, der mancherorts als ein Universalmittel bei Magenverstimmungen angesehen wird.