

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 59 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Knoblauch, Rosmarin, Petersilie und Co.  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-903777>

### **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:** 28.01.2026

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

## Knoblauch, Rosmarin, Petersilie und Co.

### Die Rehabilitation der Kräuterweiber oder die Apotheke im Hausgarten

Sr. «Knochenbrüche infolge Osteoporose verursachen nicht nur Leiden bei den Betroffenen, sie stellen auch eine finanzielle Belastung des Gesundheitswesens dar. Die jährlichen Kosten für die stationäre Behandlung von Osteoporosefolgen werden für die Schweiz mit 1,35 Milliarden Franken beziffert. Den Patienten stehen heute wirksame Medikamente zur Verfügung. Volkswirtschaftlich und medizinisch würde jedoch eine wirkungsvolle Strategie zur Vorbeugung der Osteoporose mehr Sinn machen.»

#### Ein Denkkzettel für das BAG

So beginnt ein Aufsatz von Dr. Roman Mühlbauer und Team von der Gruppe für Knochenbiologie im Departement Klinische Forschung an der Universität Bern. Er liefert gleich den wissenschaftlichen Beweis für uraltes Wissen von Kräuterweibern und Naturheilpraktikern und könnte ein Denkkzettel sein für das Bundesamt für Gesundheitswesen BAG, das gesundheitliche Anpreisungen erst zulässt, wenn der Wirkstoff in einem chemischen Labor extrahiert, konzentriert und in Pillenform gebracht worden ist.

#### Küchenkräuter haben es in sich

Doch nun der Reihe nach. Mühlbauer und sein Team haben herausgefunden, dass ganz gewöhnliche Küchenkräuter eine hervorragende Wirkung zur Vorbeugung von Osteoporose haben. Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Krankheit, von der vor allem Frauen nach der Menopause, im Alter aber auch Männer betroffen sind. Weder durch bestimmte Ernährungsmassnahmen noch durch vermehrte Kalziumzufuhr durch den Konsum von Milchprodukten könne der Krankheit genügend vorgebeugt werden, schreiben die Autoren.

Unsere Knochen werden lebenslang umgebaut, d.h. resorbiert (d.h. abgebaut und neu gebildet). Nach dem 50. Altersjahr kommt es zum Knochenverlust, weil die Bildung nicht mit der Resorption Schritt halten kann. Schwindet die Knochenmasse so stark, dass Knochenbrüche zu befürchten sind, spricht man von Osteoporose.

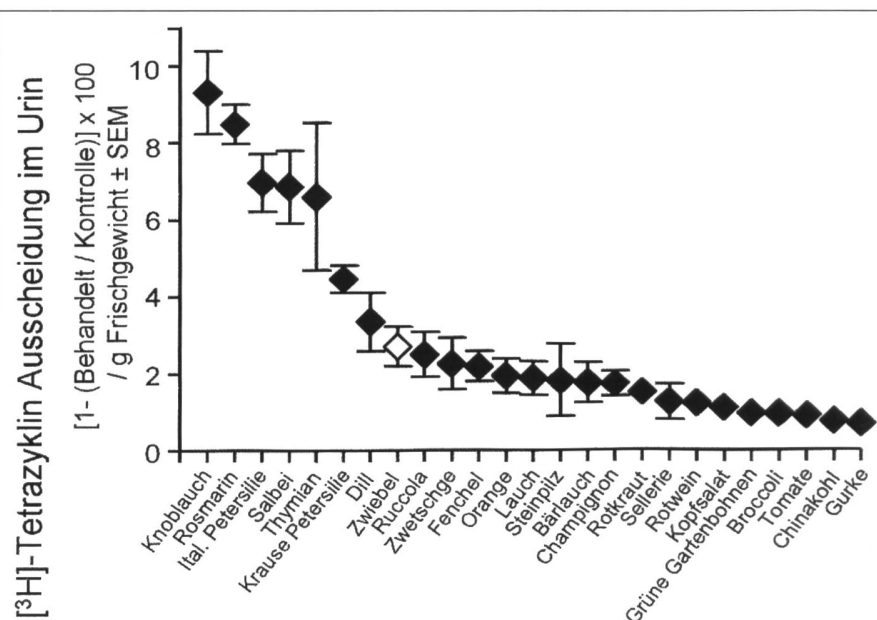
An der Uni Bern ist nun eine Methode entwickelt worden, mit der dieser Abbau ge-

messen werden kann. Versuchstieren wurde Tetrazyklin injiziert, das in das Skelett eingebaut wird. Beim Abbau der Knochen wird es wieder freigesetzt und zirkuliert im Blut. Durch Bestimmung des Stoffes im Urin kann der Grad der Resorption gemessen werden.

Nun wurde untersucht, ob gewisse Nahrungsmittel die Knochen vor Resorption schützen und sich deshalb zur Vorbeugung gegen Osteoporose eignen könnten. Das Ergebnis ist verblüffend: Eine ganze Reihe von

Küchenkräutern hemmen die Knochenresorption signifikant. Die Rangfolge: Knoblauch, Rosmarin, italienische Petersilie, Salbei, Thymian, krause Petersilie, Dill, Zwiebel usf. (siehe Abbildung unten).

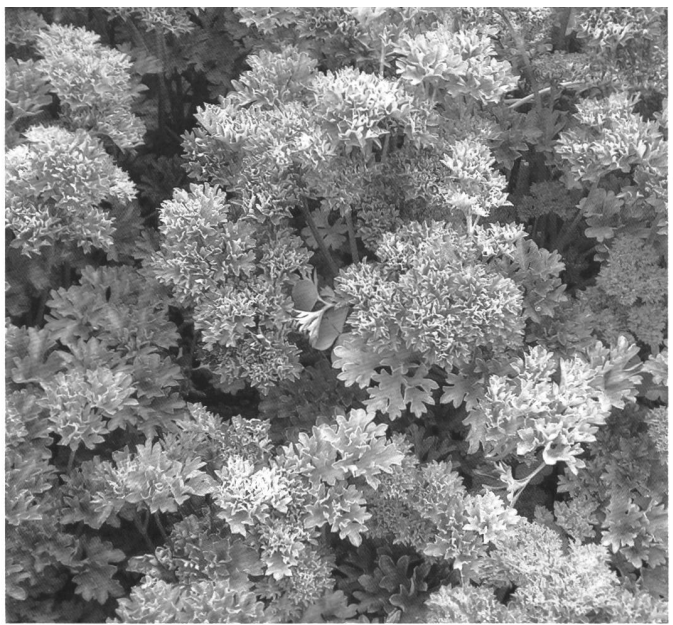
Erstaunlich ist, dass schon sehr kleine Mengen – Küchenkräuter werden ja auch nur in kleinen Mengen konsumiert – hoch wirksam sind. Allerdings gibt es auch grosse Unterschiede zwischen einzelnen Lebensmitteln. Nicht alle haben die oben beschriebene Wir-



Rangliste der Lebensmittel und von Rotwein, welche, als Trockenware getestet, die Knochenresorption signifikant hemmen. Um die relative Wirkstärke real darzustellen, wurden die Werte auf Frischgewicht umgerechnet und nach Wirkstärke geordnet. Die Abbildung zeigt, dass «Küchenkräuter», von denen nur kleine Mengen gegessen werden können, hoch aktiv sind. Gemüse, Salate, Pilze und Früchte weisen zwar eine kleinere Aktivität als die Zwiebel auf, doch können grössere Mengen davon konsumiert werden; würde z.B. eine Portion Tomaten von 80 g mit 1,6 g Knoblauch, 5,5 g Zwiebel und 2,1 g glatter Petersilie gewürzt, würde sich die hypothetische aktive Tagesdosis von 7 % auf 11 % erhöhen.



Salbei



Krause Petersilie

kung. Insofern ist eine gewisse Zurückhaltung bei Heilanpreisungen durchaus am Platz. Aber die Arbeit an der Uni Bern bestätigt nebenbei auch die These «Nimm 5 – five a day» (Portionen Früchte und Gemüse pro Tag) zur Prävention gewisser Krebsformen. (Vgl. K&P 4/98 und 1/03).

### Warum einen Umweg machen, wenn das Ziel direkt erreicht werden kann?

Am Schluss ihres Textes bedauern die Autoren, dass ein Industriepartner, der das Projekt einige Jahre mitfinanziert hat, wieder ausgestiegen sei. Sie bestätigen damit die

von Laien häufig gehörte Ansicht, dass Forschung oft im Blick auf die Vermarktung ihrer Ergebnisse betrieben wird. Sie begründen die Zusammenarbeit mit einem Industriepartner damit, dass ältere Personen Gemüse oft nicht mehr gut beissen könnten und dass deshalb ein Wirkstoffkonzentrat sinnvoll wäre. Sie geben abschliessend der Hoffnung Ausdruck, dass in einem zweiten Anlauf der Durchbruch zum Produkt gelingen werde.

### Dazu gedacht

Für Einzelfälle mag diese Begründung zutreffen. Aber wir brauchen mit der Vorbeugung ja nicht erst im hohen Alter zu begin-

nen, wenn die Zähne locker werden. Ein paar Pflanzen Petersilie oder Rosmarin können sich selbst ‚Balkongärtner/innen‘ zulegen und so ihrer Gesundheit einen grossen Dienst erweisen. Und allen Kräuterbauern und -bäuerinnen möchte ich Mut machen, mit der Anpreisung von ‚gesunden‘ Lebensmitteln nicht allzu ängstlich zu sein.

*Quelle: UNIPRESS 121, Juni 2004;  
Mühlbauer R. et al.,  
Pflanzenkost und Knochenstoffwechsel*

*Rosmarin, Spitzenreiter bei den Gartenkräutern, ob vom ‚Balkongarten‘ oder vom Gärtner spielt keine Rolle*



### Bürokratentee und Nachtmilch

Sr. Wissen Sie was Bürokratentee ist? Ich wusste es auch nicht, bis uns einmal während unserer Zeit als Betriebsleiter im Seminarhotel Möschberg unser Teellieferant Fritz Steffen mitteilte, er könne seinen bewährten Brusttee nicht mehr liefern, weil die Lebensmittelkontrolle die Bezeichnung ‚Brusttee‘ als Heilanpreisung eingestuft und verboten habe. Von diesem Tag an nannte Fritz Steffen die gleiche Mischung ‚Bürokratentee‘. Was des öfters Anlass zu längeren Gesprächen mit Gästen über Sinn und Unsinn von Deklarationen auf Lebensmitteln gab...

Ins gleiche Kapitel gehört die so genannte ‚Nachtmilch‘ von Biobäuerin Bettina Springer. Sie hat sich die Erkenntnis (der Wissenschaft!) zu Nutze gemacht, dass bei Dunkelheit gemolkene Milch eine höhere Konzentration Melatonin enthält, das sich positiv bei Schlafstörungen auswirkt. Auch hier kann nicht sein, was nicht sein darf: Der Zürcher Kantonschemiker hat der Bäuerin den Hinweis auf die schlaffördernde Wirkung ihrer ‚Nachtmilch‘ untersagt.

Die Moral von der Geschichte: Erst wenn der Wirkstoff in der Pille ist, das heisst den Umweg über die chemische Industrie gemacht hat, kann er richtig wirken und darf als solcher angepriesen werden. Bauern und Gärtnerinnen sind nur Rohstofflieferanten. Die so genannte Wertschöpfung findet im Labor statt.

Apropos Wert-Schöpfung: In den beiden beschriebenen Fällen ‚schöpft‘ die Industrie überhaupt nichts und sie schafft keinen neuen ‚Wert‘. Beides geschieht lange vorher unter der Obhut einer Bäuerin oder eines Gärtners.