

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Gewürzkräuter sind Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553061>

#### 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:** 12.01.2026

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

eine Erkrankung erfordert eine andere Hilfe und stärkere Mittel, wenn man nicht daran zugrunde gehen will !

### **Das Gute leidet Schaden**

Selbst die besten Methoden des Naturheilverfahrens können Schaden leiden und ihr Ansehen verlieren, wenn fanatische Vertreter mit Übertreibung vorgehen, statt sich weise nach der Veranlagung und dem Zustand des Patienten zu richten. Aber auch die Schulmedizin besitzt manchen Fanatiker in ihren Reihen, der jedes Naturmittel ohne Prüfung als unzulänglich abweist, während er der Chemotherapie ebenfalls ohne jegliche Prüfung sein volles Vertrauen entgegenbringt.

Ein diesbezügliches Erlebnis ist mir noch deutlich in Erinnerung. Ich war bei einem Arzt der klassischen Schulmedizin zu Gast und eigentlich verstanden wir uns ganz gut, bis er gewahr wurde, dass seine eigene Frau von der Giftspritzzerei zu Naturmitteln umgestellt hatte, um ihr Leberleiden günstiger beeinflussen zu können als zuvor. Als er gar meine Mittel bei ihr entdeckte, war er sprachlos, weil er nicht geahnt hatte, dass ich solch gegnerische Gedanken sogar ganz unverhohlen verwirklichte. Eine stundenlange Unterredung erfolgte mit einem anderen Arzt und den beiden Arztfrauen zusammen, die beide durch die Praxis belehrt, auf meiner Seite Stellung bezogen. Schliesslich einigten wir uns unter zufriedenstellenden Zugeständnissen, denn was nützt es schon, den Gegner mehr als genug in die Enge zu treiben ?

### **Gewürzkräuter sind Heilmittel**

Welch ein reicher Segen von Gewürzkräutern könnte in unserem Garten stehen, wenn wir Sinn dafür hätten, sie anzupflanzen und zu pflegen ! Allerdings müssten wir uns dann auch noch bemühen, sie richtig zu verwenden. Dies wäre sicher angebracht, denn gerade darin liegt die Kunst schmackhaften Kochens. Wenn wir die Speisen durch unrich-

Auch das wäre auf diesem Gebiet nur Fanatismus, da verkehrte Ansichten ja nicht durch Zwang, sondern nur durch reifliche Überlegung überwunden werden können. Wenn nun ein fanatischer Gegner etwas von seinem Standpunkt abweicht, ist mehr gewonnen, als wenn er gänzlich ohne Einsicht bliebe.

### **Heilsame Befreiung**

Paulus erklärte einmal, dass unser Erkennen stückweise sei und weggetan werde, wenn das Vollkommene erscheine, was anzeigt, dass wir noch vieles umzulernen haben und uns deshalb nicht auf Fanatismus versteifen dürfen, denn auch das glänzende Morgenlicht wird heller und heller bis zur vollen Tageshöhe. So wenigstens schildern es die poetischen Worte Salomos, und wir erleben dies täglich, wenn wir Frühauftreher sind. Können wir nicht auch auf geistigem Gebiete das heller werdende Licht erkennen, dann verschliessen wir uns den Weg zum Fortschritt und bleiben in verdunkeltem Zustande stehen. Das entspricht zwar dem Fanatiker, weil er dadurch auf seinem Standpunkt verharren kann, aber er trägt ihm nichts ein, weil sich sein Horizont niemals weitert.

Einmal gebot der Psalmist der ganzen Erde, vor der Erhabenheit ihres Schöpfers zu schweigen. Würden wir dies alle lernen, dann wäre es aus mit dem Fanatismus. Wer nämlich schweigt, der hört und lernt, in dem Falle also am richtigen Orte, beim Quell der Wahrheit, die bekanntlich frei macht, uns also auch vom Krankheitszustand, den der Fanatismus mit sich bringt, befreien kann.

tiges Kochverfahren nicht der besten Stoffe berauben, brauchen sie durch die Beigabe der richtigen Kräutlein nur wenig Nachhilfe und schon sind sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Wer erinnert sich beim Gedanken an richtiges Würzen nicht an Hauffs Märchen: «Zwerg Nase»? Wir sehen uns in dieser Erzählung nämlich in ein genies-

serisches Hofleben versetzt, das uns verrät, welch grosse Rolle in alten Zeiten die Kräuter als Würzmittel zur schmackhaften Zubereitung von Speisen spielten. Auf dem Markt begegnet uns zudem noch ein altes Kräuterweiblein mit vorzüglicher Kräuterkenntnis aber auch mit gefährlichen Zauberkräften, denn vielfach lebt im Volk der Glaube, der Kräuterkundige stehe unter dem Einfluss magischer Mächte. Das mochte wohl manchmal zutreffen, oft war es aber auch blosse Geschicklichkeit und Begabung, die beim Erforschen der Kräuter zum Erfolge führten.

Nicht nur Heilpflanzen standen zu jener Zeit in den Kloster- und Arztgärten, auch die Gewürzkräuter hatten ihren Platz, waren doch auch sie als Heilkräuter bekannt. Sogar im Garten des bescheidenen Bürgers fehlten sie nicht, denn damals nahm man sich noch Zeit, auf natürliche Art, ohne Ersatzmittel, die Speisen so zu würzen, dass sie dem unverdorbenen Gaumen zusagten.

### Im Würzen liegt die Kunst

Noch heute gibt es Länder, wo dies üblich ist und wieder andere, wo man es sich immer bequemer macht, so dass der richtige Feinschmecker bald nichts mehr auswärts essen mag. Zu Hause kann zum Glück die verständige Hausfrau auch heute noch gesund kochen und würzen wie ehedem. Als wir vor Jahren einmal in Havanna auf Kuba weilten, besuchten wir regelmässig ein chinesisches Restaurant, wohl wissend, dass chinesische Köche für schmackhaftes Würzen und Zubereiten der Speisen bekannt sind. Wir konnten dem Koch bei seiner Arbeit zuschauen, denn er bereitete die einzelnen Gerichte vor den Augen seiner Gäste zu. Seine Gemüse waren nach chinesischer Art nie gar gekocht, aber mit Hilfe von Gewürzen und Saucen so schmackhaft vollendet, dass sich der Appetit unfehlbar einstellte, mochte er vorher auch noch fehlen. Nach dem Essen traten nie beklemmende Beschwerden auf, denn irgendwie richtete sich die Zubereitungsart nach den Gesetzen einer gesundheits-

mässigen Kochkunst, deren besonderes Geheimnis im richtigen Würzen liegt. Unwillkürlich erinnerte mich dieses Erlebnis an Escofier, den europäischen König der Köche, der mir einmal triumphierend erklärt hatte, die Kunst gesunden Kochens liege in erster Linie im Würzen, und dies heisse nicht nur salzen. Kochsalz sei ohnedies eine einseitige, phantasielose Würze, die sich gesundheitlich eher nachteilig auswirke.

### Gesundes Würzen

Wenn wir auf gesundes Würzen achten wollen, dann müssen wir uns mit frischen Gartenkräutern versehen, denn gesundes Würzen ist ein pflanzliches Würzen. Leider wird jedoch die gesundheitliche Bedeutung der Frischgewürze heute noch viel zu wenig geschätzt. Alles muss sich rasch abwickeln, auch das Kochen, und man findet kaum Zeit zum überlegen, geschweige denn noch zum Pflanzen, pflegen und verwenden frischer Kräuter. Die Alltäglichen mögen wir zwar kennen, wenn wir meist auch von ihren Heilwerten nichts wissen, dann aber beginnt es mit unserer Kenntnis zu hapern, von einem Erfahrungsgut überhaupt nicht zu reden. Um diesen Mangel überbrücken zu helfen, möchten wir nun die einzelnen Gewürze etwas näher betrachten. Wir lassen sie also zu diesem Zwecke nacheinander an uns vorüberziehen.

### Petersilie

Dieses bekannte Gewürzkraut wird oft nur zum Garnieren einer Platte verwendet, dabei ist es jedoch ein ausgezeichnetes Nierenmittel, das in Suppen, Saucen, im Quark, auf Salaten, auf Kartoffeln und anderen Speisen, fein zerkleinert, geschmacklich eine angenehme Be reicherung schaffen kann.

### Schnittlauch

Unter den ungefähr 250 Laucharten, die bekannt sind, dienen einige als Heilmittel und Gewürzpflanzen. Sie enthalten alle das sogenannte Knoblauchöl, dessen Hauptbestandteil eine Schwefelverbindung, das Schwefelallyl, ist und

den typischen Lauchgeruch erwirkt. Wir suchen uns nun unter diesen Laucharten Allium schoenoprasum aus, also den gewöhnlichen Schnittlauch, der in ganz Europa, in Ostasien, im Orient, ja sogar im Kaukasus bis hinauf nach Sibirien vorkommt. Alle Laucharten wirken günstig auf die Adern, halten solche elastisch und verhindern so das frühzeitige Altern. Auch Würmer bleiben nicht im Darm, wenn viel Schnittlauch, Knoblauch und Bärlauch in der Küche verwendet wird. Salate, breiartige Speisen, Quark, Kartoffeln und Gemüse erhalten durch Beigabe von feingeschnittenem Schnittlauch eine angenehme Bereicherung des Geschmackes, aber auch des Gehaltes.

### **Knoblauch**

Er nennt sich in lateinischer Sprache Allium sativum und ist bei Türkern, Russen und Juden als Gewürz sehr beliebt. Vielleicht haben die älteren Leute dieser Völker deshalb weniger unter hohem Blutdruck zu leiden, weil sie regelmässig Knoblauch essen. Bei uns meiden ihn viele wegen seinem durchdringlichem Geruch, denn er ist im Gesellschaftsleben nicht beliebt. Es gibt jedoch ein einfaches Mittel, ihn rasch loszuwerden, indem man gleichzeitig rohe Petersilie geniesst. Schneiden wir den Knoblauch in feine Scheibchen, um ihn mit Herbsalz zusammen auf dem Butterbrot zu verwenden, dann erhalten wir dadurch eine schmackhafte Delikatesse.

### **Bärlauch**

Auch er ist als Allium bekannt, doch mit dem Beinamen ursinum. Bärlauch kann als Würze, als Salat oder gedämpftes Gemüse verwendet werden. Wir fügen ihn feingeschnitten entweder einem anderen Salat bei oder bereiten daraus einen ausschliesslichen Bärlauchsallat.

Wenn wir ihn als Gemüse zubereiten, können wir ihn zusammen mit Spinatblättern in wenig Öl dämpfen. Aber auch ohne diese Zugabe schmeckt ein in etwas Öl gedämpftes Bärlauchgemüse vorzüglich. Die Verwendung von Bärlauch dient

im Frühling als beste Kur, um das Blut, die Galle und Leber von den Schlacken des Winters zu reinigen. Für den Arteriosklerotiker mit hohem Blutdruck ist Bärlauch eine Heilnahrung. Er sollte ihn daher oft geniessen, wenn er täglich auch nur regelmässig ein wenig feingeschnittenen Salat beimengt.

### **Küchen-Zwiebel**

Es handelt sich hierbei um Allium Cepa. Obwohl die Zwiebel eine vielseitig verwendbare, gesunde Gewürzpflanze ist, ist sie doch nicht allen zuträglich, besonders jenen nicht, die zu Gärungen und Darmgasen neigen, denn der Genuss von Zwiebeln kann bei ihnen die Störungen vermehren. Wenn wir sie roh geniessen, dann wirkt sie milde anregend auf die Harnausscheidung und die Darmtätigkeit ein. Bekannt sind auch die Zwiebelwickel gegen Stauungsschmerzen und Kopfweh, zu welchem Zweck man sie fein geschnitten auf den Nacken auflegt. Infolge ihres Gehaltes an Schwefel hat sich das Einreiben der Kopfhaut mit rohen Zwiebeln sehr bewährt.

### **Schalotten-Zwiebel**

Diese fein aromatische kleine Zwiebel trägt noch den Namen ascalonicum. Die Kreuzritter haben sie aus Palästina, wo sie ursprünglich beheimatet war, mitgebracht. So wurde sie auch bei uns bekannt. Ihr lateinischer Name erinnert unwillkürlich an die Philisterstadt Askalon, die am Ufer des mittelländischen Meeres erneut aufgebaut worden ist. Die Schalottenzwiebel, die also aus jener Gegend stammt, ist gehaltlich und in der Verwendungsmöglichkeit als Würzpflanze ein Zwischenprodukt, und zwar zwischen der gewöhnlichen Zwiebel und dem Lauch.

### **Sellerie**

Sellerie ist das Gewürz für Rheuma- und Gichtkranke und solche, die es nicht werden wollen. Wer die Knollen und Blätter öfters als Gewürz verwendet, wird schwerlich einmal von Nierengriess und Nierensteinen geplagt werden. Für

Wassersüchtige ist er ein beachtliches Heilmittel.

### **Mayoran**

Dieses Gewürz stammt aus Nordafrika und wird dort als leichtes, aber zuverlässiges Nervenstärkungsmittel verwendet. Da Mayoran auch die Wasserausscheidung fördert, erleichtert er damit die Behebung von Harnbeschwerden. Er wirkt zudem günstig bei schlechter Darmtätigkeit.

### **Thymian**

Dieses Kräutlein ist wegen seiner feinen Würzwirkung sehr beliebt. Es besitzt auch zugleich eine desinfizierende Eigenschaft und beeinflusst deshalb die Mundbakterien in regenerierendem Sinne günstig.

### **Liebstöckel**

Diese Gewürzpflanze kann bis 2 Meter hoch werden. Sie wird ähnlich verwendet wie Sellerie. Wahrscheinlich stammt sie aus Asien, wo man aus ihr kräftige Saucen bereitet. Bekannt ist die harnreibende Wirkung der Pflanze, die sie sehr wahrscheinlich dem Gehalt an ätherischem Öl verdankt. Auch eine appetitanregende Wirkung kann festgestellt werden. Bei Gärungen und Darmgasen wirkt Liebstöckel beruhigend.

### **Kerbel**

Antriscus cerefolium ist der lateinische Name dieser Pflanze, den wir uns merken, weil sie vor allem im Kanton Bern wegen ihrer Heilwirkung als Gartenkerbel im Gebrauch ist. Der Geruch von diesem Kerbel ist kräftig, süßlich, aromatisch und erinnert etwas an Änis. Die Pflanze wirkt auflösend, zerteilend und harntreibend. Im Frühling wird aus ihr ein Kurtee zubereitet, und zwar zusammen mit Löwenzahn und Schafgarbe. Diesen verwendet man gegen Skrofulose, Wassersucht und bei Neigung zu Ekzemen.

### **Kresse**

Man kennt die Kresse auch unter dem

Namen Nasturtium. Benutzt werden einige Kressearten, so die Gartenkresse, die Brunnenkresse, die Kapuzinerkresse und auch die Gemskresse.

In der nördlich gemässigten Zone sind allerdings ungefähr 90 verschiedene Kressearten bekannt. Einige von ihnen sind Gewürzkräuter und ein Grossteil sämtlicher Kresserarten besitzt mehr oder weniger starke Heilwirkung.

Die Kresse enthält nach neueren Untersuchungen wie der Meerrettich eine Art Penizillin und ist deshalb zum Verbessern der Mund- und Darmbakterienflora eine grosse Hilfe. Da die Pflanze auch noch einen bescheidenen Gehalt an Jod aufweist, ist sie bei Schilddrüsenstörung eine diätetische Hilfe. Kresse wird auch als Antiscrophulosum sehr empfohlen, und die Neigung zu Hautausschlägen geht zurück, wenn man regelmässig Kresse geniesst. Dies hat zugleich auch eine gute Wirkung gegen Nieren- und Steinleiden, da sie dadurch am Entstehen eher verhindert werden.

Kresse eignet sich vorzüglich für Salate. Auf alle Fälle sollte sie jeweils anderen Salaten beigegeben werden, denn es ist wichtig, dass wir regelmässig in den Genuss ihrer Werte gelangen. Pressen wir uns Gemüsesaft, um täglich einen Zuschuss an Vitamine zu erhalten, dann sollte jeweils eine kleine Beigabe von Kresse nicht fehlen. Das beliebte Gewürzsalz Trocomare besitzt einen erheblichen Gehalt an verschiedenen Kressearten, und sein feiner, würzhafter Geschmack beruht hauptsächlich auf diesem.

### **Meerrettich**

Vielleicht merken wir uns auch den lateinischen Namen dieser gesunden, würzhaften Wurzel, wiewohl er nicht so leicht zu behalten ist. Er lautet Cochlearia homoracia. Da der Meerrettich eines der gesündesten Gewürze ist, die es gibt, sollte er viel mehr Verwendung finden. Reich an Vitamin C ist er das beste antiscorbutische Heilgewürz, dem in dieser Beziehung nur noch das rohe Sauerkraut die Waage hält. Der Meerrettich wirkt

auch regenerierend bei Dysbakterie und hilft bei Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse. Zuckerkranke finden im Meerrettich ein gutes Gewürz, das zugleich heilenden Charakter für sie besitzt. Wenn wir im Frühling mässig aber regelmässig mit ihm würzen, hilft er uns gegen die lästige Frühlingsmüdigkeit anzukämpfen.

Erst seit kurzer Zeit weiss man, dass der Meerrettich erhebliche Mengen antibiotisch wirkender Stoffe, eine Art Penizillin, enthält. Das ist der Grund, weshalb sich der Meerrettichsirup gegen Halsleiden so gut bewährt hat. Wegen dem Gehalt an antibiotischen Stoffen wirkt auch die Meerrettichtinktur bei schlecht heilenden Wunden, besonders wenn gleichzeitig die Bildung von wildem Fleisch besteht, vorzüglich.

Der Meerrettich gehört aus den erwähnten Gründen bestimmt zu jenen Gewürzen, deren Heilwirkung so zuverlässig ist, dass die Pflanze sicher in unserem Garten ein Plätzchen verdient, damit wir sie stets zur Verfügung haben. Fügen wir dem Karottensalat Meerrettich bei, dann mag dieser besonders einem männlichen Gaumen besser munden. Auch Quark wird durch eine solche Beigabe abwechslungsweise angenehm gewürzt, wie auch die Salatsauce. Es muss allerdings immer darauf geachtet werden, dass man nicht zuviel von diesem starken Würzstoff beigt. Mit Vorliebe verwenden ihn die Chinesen als würzende Beigabe und wer

ganz harmlos zuviel von dieser besonders zubereiteten Würze verwendet, weil er nicht weiss, worum es sich dabei handelt, erschrickt nicht wenig, wenn ihm der starke Geruch heftig in die Nase, ja bis ins Gehirn hinauf steigt und ihm vorübergehend stark zu schaffen macht. Wie alle starken Reize schmerzt auch dieser, doch denkt man sich dabei, dass es sich zugleich um eine reinigende Wirkung handle, weshalb man sich über die unliebsame Überraschung, an der sich die Zuschauer amüsieren mögen, rasch hinwegtröstet.

#### Kümmel, Aenis, Koreander, Fenchel und Dill

Diese fünf Namen weisen auf wärmende Samengewürze hin, die auf Magen und Darm eine heilende Wirkung haben, bei Erkältungen und Entzündungen und allerlei anderen Störungen.

Bekannt ist auch die gute Wirkung von Änis und Fenchel als Tee bei Kleinkindern, wenn sie unter Magen- und Darmstörungen aller Art leiden. Der stillenden Mutter hilft Dill zur Förderung der Milchbildung.

Bestimmt haben wir in Zukunft nun keine Würzsorgen mehr, da wir so reichlich mit verschiedenen Anregungen ausgestattet worden sind und zugleich auch noch die einzelnen Heilwirkungen kennen gelernt haben.

Ein Grossteil dieser Gewürze wird in Herbamare und Trocomare in frischem Zustande verarbeitet.

### Weichensteller des Lebens

Es mag eigenartig anmuten, das menschliche Leben mit bekannten Vorkommnissen auf dem Gebiet der Eisenbahnen zu vergleichen. Aber es mag gleichwohl kein ungeschickter Vergleich sein, denn auch in unserem Leben kann oftmals eine Weiche gestellt werden, die gestellt werden muss oder aber zu unserem Unheil gestellt wird. Erst kürzlich unterhielt ich mich mit einer Lehrerin über verschiedene Erziehungsprobleme und wir kamen dabei auch auf den Wert von

Testen zu sprechen. Welche Gefahr in der rücksichtslosen Bekanntgabe solcher Testversuche liegen kann, wurde mir besonders klar, als ich mit gespannter Aufmerksamkeit den Verlauf eines solchen Testes durch den Bericht der Lehrerin verfolgen konnte. Als Jüngling war ihr Bruder in Begleitung des Vaters mit einem Berufsberater in Verbindung getreten. Er selbst erfuhr zwar nach der Zusammenkunft von den Schlussfolgerungen, die der Berater aus den Testversu-