

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 4

Artikel: Brunnenkresse : Nasturtium
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552312>

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: 08.02.2026

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

sind. Auf solche Weise können die internationalen Hafenstädte durch fremde, einlaufende Schiffe überaus gefährdet werden, selbst wenn kein kranker Mensch an Bord ist, denn Ratten und Mäuse können allerlei Krankheiten übertragen. Würde man nebst den Mäusen und Ratten auch noch die Fliegen und Mücken besser bekämpfen, dann würde sich auch die Maul- und Klauenseuche weniger leicht verbreiten können. Es ist auch eine erwiesene Tatsache, dass in den Tropen, im Urwald und der Steppe viel mehr Menschen durch Insekten als Träger von Krankheitserregern getötet werden, als wie man leichthin annehmen möchte, durch Tiger, Panther, Schlangen oder irgendein anderes Grosswild.

Auch unsere Haustiere sind nicht ohne weiteres harmlos, da auch sie Krankheiten übertragen können. Die gefürchtete Bangkrankheit kann man sich durch das Trinken von verseuchter, roher Milch zu ziehen. Wer davon betroffen ist, wird die immer wiederkehrenden Fieberschübe als sehr unangenehm empfinden. Wenn man nicht durch kräftige Vitamin-E-Stösse gewissenhaft gegen diese Krankheit vorgeht, kann sie schwer geheilt werden. Bekannt ist auch, dass Katzen und Hunde sehr leicht Wurmkrankheiten auf Kinder

und Erwachsene übertragen können, wenn sich diese nicht davor hüten, mit ihren Haustieren in zu enge Verbindung einzutreten. Vor allem sollte man darauf achten, sich von diesen Tieren nicht die Hände ablecken zu lassen, wenn diese ihre Freude und Begeisterung mit der Zunge zum Ausdruck bringen wollen. Es gibt auch gewisse Flechtenarten, die durch Kühe, vor allem durch Jungvieh, auf den Menschen übertragen werden. Auch davor sollte man sich hüten, da diese Erkrankung oft sehr schwer zu heilen ist. Sofortiges Betupfen der Flechten mit unverdünntem Molkosan hilft diese in der Regel abtöten und vernichten.

Aus all den erwähnten Gründen sollte man Tieren gegenüber, auch wenn sie uns noch so lieb sein mögen, immer den richtigen Abstand wahren. Auch Fliegen und Mücken sollten wir nicht als harmlos unsere Wohnung zur Verfügung stellen. Wenn wir sie nebst anderen Insekten gründlich bekämpfen, so dass sie sich nicht bei uns aufhalten können, dann werden wir weniger mit Infektionskrankheiten geplagt sein. Auch werden unsere Fenster, nur nebenbei gesagt, länger sauber bleiben, wenn wir uns die lästige Fliegenplage fernhalten können.

Brunnenkresse

(Nasturtium)

Wenn wir den Winter hinter uns haben, hungert unser Körper in der Regel nach frischen, urwüchsigen Säften, die wir uns durch den Genuss verschiedener Wildkräuter beschaffen können. Mit neuer Kraft geladen, sprossen diese aus der würzigen Frühlingserde hervor. Zwar sind viele von ihnen in Vergessenheit geraten, weil der moderne Mensch den neuzeitlichen Laboratorien mehr Vertrauen entgegenbringt als den unscheinbaren Kräutern der Natur. Wohl ist es einfacher, rasch eine Pille zu schlucken, als ins Wiesental zu wandern, um dort beim plätschernden Rinnsal eines einsamen Bächleins die Brunnenkresse zu pflücken. Das

ist allzu altmodisch, wenn es auch noch immer schön sein mag, mit stiller Freude die Verbundenheit mit der Natur zu genießen. Sollte es sich für unsere Gesundheit wirklich nicht mehr lohnen, die Brunnenkresse zu ernten? Wie sie es zustande bringt, aus dem Boden Jod zu gewinnen, wissen wir nicht. Sie kann sich aber diese Fähigkeit nicht selbst beschafft haben noch jene, die Mineral- und Vitalstoffe nebst den Spurenelementen nicht nur aus dem Boden zu ziehen, sondern für unseren Bedarf umzuarbeiten, ohne dabei irgendwelche Werte einbüßen zu lassen. Eines solchen Könnens kann sich der Mensch nicht rühmen, weshalb er die für-

sorgliche Weisheit des Schöpfers dankbar annehmen, statt verweigern sollte.

Da die Brunnenkresse tatsächlich Jod aus dem Boden gewinnt, wirkt sie in bescheidenem Masse gleich günstig wie die Meerpflanzen, also wie Kelp. Ihr Einfluss kommt daher den endokrinen Drüsen, der Schilddrüse, den Eierstöcken und sogar der grössten Drüse unseres Körpers, der Leber zugute. Bereitet uns ein dicker Hals Sorge, dann sollten wir regelmässig Brunnenkressesalat geniessen und ebenso regelmässig mit rohem Brunnenkressebrei Umschläge um den Hals vornehmen. Dies war früher üblich und schon nach 3 Monaten war jeweils der dicke Hals verschwunden. Auch bei zunehmendem Körpergewicht kann durch Brunnenkresse eine Regelung erzielt werden.

Wer eine Blutreinigungskur vornehmen will, wird mit Erfolg Brunnenkresse zu ziehen. Sie ist auch ein Mittel, um den Magen zu stärken und gleichzeitig die Nierentätigkeit anzuregen. Wenn die Brunnenkresse auch nicht jedem munden

Unscheinbare Brunnenkresse
Stehst so gern bei Bächleins Nässe,
Schmeckst nicht gut und bist nicht schön,
Selten dich die Menschen sehn. —

mag, weil sie eigenartig scharf ist, sollte man sich ihrer Hilfe wegen dennoch mit diesem Geschmack vertraut machen. Die Schärfe kommt von einem senförlartigen Stoff, in dem die Hauptwirkung gewisser Heilwerte liegt. So kann die Brunnenkresse auch entzündetes Zahnfleisch und Mundgeschwüre rasch heilen, wenn wir die rohen Blätter auf dem Zahnfleisch verreiben. Auch lockere Zähne können durch den regelmässigen Genuss von Brunnenkresse wieder fest werden, besonders, wenn man die Zähne zusätzlich kräftig damit massiert.

Es ist eigenartig, dass heute so vieles unbeachtet bleibt, was früher als hilfreich bekannt war und uns auch heute noch in gleichem Masse helfen könnte. An uns liegt es also, uns die Brunnenkresse, die auch auf dem Markt und in Gemüsegeschäften zu kaufen ist, zu beschaffen, ja, wir können sie sogar im eigenen Garten anpflanzen. Durch nachfolgende Worte möchten wir immer wieder an sie erinnert werden:

Dennoch schaffst du manchen Segen,
Deine Kräfte froh sich regen,
Bist du auch verächtlich klein,
Kannst du gleichwohl Helfer sein !

»Der kleine Doktor« findet Freunde in Korea

Wohin auch immer »Der kleine Doktor« reist, ist er willkommen. Wenn er auch nicht überall die gleiche Wirkungsmöglichkeit besitzt wie bei uns, weil in anderen Ländern die Verhältnisse vielfach anders sind und auch nicht die gleiche Heilkräuterflora zu finden ist wie bei uns, können seine Ratschläge das Leben gleichwohl auf mancherlei Art erleichtern. In diesem Sinne schrieb kürzlich ein junger, koreanischer Arzt, den wir während unseres letzten Aufenthaltes in Korea kennengelernt haben. Sein Schreiben war die Antwort auf den Erhalt unserer beiden Bücher. »Der kleine Doktor« durfte nämlich mit unserem Leberbuch zusammen nach Korea reisen und diese Schiffsreise hatte zwei volle Monate gedauert.

Über die Ankunft der beiden Bücher ist der Koreanerarzt sehr erfreut und bedauert nur, dass die Verhältnisse hier und dort nicht die gleichen sind, so dass er bei seinen Kranken nicht im Sinne unserer schweizerischen Volksheilkunde wirken kann, denn die Heilpflanzen sind sich nicht gleich und auch die Ernährungsmöglichkeiten nicht. Wohl versteht er die Grundsätze und kann sich wenigstens diese zunutze machen, was ihm schon viel bedeutet. Sein Vater, der ebenfalls Arzt ist, beglückwünschte ihn zum Empfang der beiden Bücher und anerbot sich sogar, das für Korea Dienliche zum Wohle seiner Landsleute übersetzen zu wollen. So sind denn solche Reisen immer wieder nutzbringend für manche und es ist gut,