

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Aussergewöhnliche Anwendung von Frischkräutern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969174>

### **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:** 07.02.2026

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



## Aussergewöhnliche Anwendung von Frischkräutern

Früher war es während der Wachstumszeit der Pflanzen auf dem Lande üblich, die Kräuter, die man verwenden wollte, jeweils frisch zu sammeln und zu Grüntee zuzubereiten. Wir können aber auch noch anders vorgehen, um einen unmittelbaren Nutzen aus den frischen Kräutern zu ziehen. Genau so, wie wir regelmässig feingehackte Petersilie unter den Salat und die Suppe mengen oder über die Salzkartoffeln streuen, um dadurch ein gutes, nierenanregendes Heilmittel einnehmen zu können, gerade so gut kann jemand, der es benötigt, statt der üblichen Centauritropfen beim Spaziergehen ein Blütenköpfchen vom Tausendguldenkraut pflücken und kauen. Es wird auch auf diese Weise, also nicht bloss in Tropfenform, den Appetit anregen und gegen das Sodbrennen, die sogenannte Hyperacidität, wirken.

### Mannigfache Helfer im Pflanzenreich

Auch für andere Übel ist in Feld und Wald gesorgt, und es wäre doch schade, wenn wir achtlos an der stattlichen Solidago oder Goldrute vorbeigehen würden, ohne von ihr auf unserem Waldspaziergang einige Blümchen und Blättchen abzupfen, um sie zu kauen, denn dies regt die Niere wunderbar an und reinigt sie zugleich. Meist finden wir am Wiesenrand auch Schafgarben. Wir nehmen uns ein wenig von den Blättern und Blüten mit, um sie unter den Salat zu mengen. Finden wir gleichzeitig noch einige Johanniskrautblüten, dann geniessen wir auch diese, denn die Wirkung auf den Kreislauf, auf die Krampfadern und Hämorrhoiden ist bestimmt ebensogut, wie durch die Einnahme von Hyperisan. Wenn wir während der Blütezeit auf diese Weise regelmässig die beiden Heilkräuter verwenden, wird dies sicher günstig auf unsere Krampfadern wirken. Wie lästig empfinden wir Kopfweh oder gar die Migräne, weshalb wir gerne der Aufforderung folgen, doch während des Wanderns auf die Petasitespflanze zu achten, die

Wurzel zu graben und davon ein 1 cm<sup>3</sup> grosses Stückchen roh zu kauen. Dies hilft auch wunderbar gegen andere, spastische Schmerzen und ersetzt ohne weiteres 1 Tablette Petadolor.

Naturvölker gebrauchen die Frischpflanzen regelmässig, weshalb ihre Apotheke im Busch zu finden ist. Leider ist das Erfahrungsgut der alten Helvetier grösstenteils verloren gegangen, denn bestimmt haben auch sie sich auf ähnliche Weise geholfen. Schade, dass der afrikanische Neger seine Naturverbundenheit und gesunde Nacktheit heute mit Hemd, Kravatte und Bügelhosen vertauscht, denn dadurch verliert auch er sein Wissen über die Heilkräuter des Urwaldes. Ja, es ist schade, denn ich habe selbst einmal erlebt, wie ein Schweizer Konsul ein schweres Leiden loswurde, weil ihm eine Eingeborene, die bei ihm angestellt war, zu Frischkräuterauflagen verhalf. Keiner der europäischen Ärzte hatten bei ihm mit der üblichen Methode irgendwelche Erfolge erzielt.

So, wie man bei uns rohgeraffelten Meerrettich unter den Quark oder den Karottensalat mengt, um dadurch genügend natürliche antibiotisch wirkende Stoffe einnehmen zu können, weil uns diese gegen katarrhartige Zustände widerstandsfähiger zu machen vermögen, gerade so können wir es uns auch zur Gewohnheit werden lassen, die rohen Bibernell- und Meisterwurzeln zu kauen, denn dies hilft ebenfalls gegen den Katarrh und reinigt zudem die Bronchien nicht nur, sondern stärkt sie auch. Für die Schleimhäute im Hals sind Tannen- und Lärchenknospen wie auch Usnea oder auf deutsch der Lärchenbart roh gekaut wunderbar kräftigend. Kaut man rote Vogelbeeren, dann verschwindet die Heiserkeit wie durch keine andere Pflanze, weshalb die Beeren zur Pflege der Stimmbänder bei regelmässiger Einnahme besonders den Sängern dienlich sind.

Auch bei beginnenden Arthritisschmerzen, wenn es bereits in den Gelenken



knarrt, gibt es Hilfe, denn regelmässige Auflagen von gequetschten Wallwurzeln und Wallwurzblättern die Nacht hindurch, wirken wunderbar. Im Winter, wenn keine frischen Pflanzen mehr zur Verfügung stehen, kann man sich ja immer noch mit dem Wallwurzprodukt Symphosan behelfen. — Herzkranken werden sich im Herbst rasch wohler fühlen, wenn sie Weissdornbeeren kauen, denn Crataegus, wie die Pflanze auf lateinisch heisst, stärkt die Herzmuskulatur besser als irgend eine andere, völlig harmlose Pflanze. Auch ein Stücklein Arnikawurzel, das man im Munde langsam zerkaut, wirkt herrlich aufs Herz, wie auf den Kreislauf.

Mit Kohlblätteraufgaben hat bei uns die Anwendung der Frischpflanzen begonnen. Bei der Mannigfaltigkeit unserer Kräuterwelt brauchen wir es jedoch nicht beim Kohlblatt bewenden lassen. Das An-

wendungsgebiet von Frischpflanzen ist unbegrenzt. Einzig Gifte wie Belladonna, grüner Germer, Helleborus oder Digitalis eignen sich nicht zur Frischpflanzenverwendung, denn diese müssen genau dosiert werden, um heilend wirken zu können.

Mit einer raschen Kräuterauflage bei einem Bienenstich, konnte ich mir einmal die Gunst feindseliger Indianer, die nichts Gutes gegen mich vorhatten, einholen. Wer weiss, ob mir damals meine Kräuterkennntnisse nicht durch meine Hilfsbereitschaft das Leben retteten! Das Geschenk der Pflanzenwelt erfreut mich jedenfalls jedes Jahr von neuem, und es ist wohl nicht verwunderlich, dass es mir um meine verschiedenen stummen Pflanzenfreunde oft wohler ist als in Gesellschaft gewisser Menschen, denn Pflanzen haben mich noch nie enttäuscht.

### Das Vogel-Brot auch in Neuseeland erhältlich

Wer viel reist, weiss, wie bedauerlich es oft in anderen Ländern, vor allem in anderen Kontinenten um das Brot bestellt ist. Kein Wunder, dass unsere Gäste aus Übersee oftmals den Wunsch äusserten, zu Hause auch ein solch gutes Brot wie bei uns geniessen zu können. Leider ist es nicht überall möglich, die geeigneten Leute zur Herstellung eines wirklich guten Vollkornbrotes zu finden.

In Australien ist das Vogel-Brot zur Freude vieler bereits verschiedentlich erhältlich, und es hat sich von dort aus auch den Weg nach Neuseeland gebahnt. Auch dort ist es sehr willkommen, was der Brief einer Schweizerin der dortigen Gesandtschaft wie folgt bestätigt.

«Betreffs dem Vogel-Brot kann ich Ihnen nur Gutes berichten. Schon in der ersten Woche, als wir von unserem Heimaturlaub zurückkamen, telefonierte mir eine Frau, um mich auf das Brot aufmerksam zu machen. Schnurstraks machte ich mich auf in die Stadt, um mir ein Brot zu

erstehen. Es ist sehr gut und wird nun in drei Läden verkauft, soviel ich feststellen konnte. Ich mache alle Schweizer, die ich hier kenne, auf das Brot aufmerksam.»

Wenn man bedenkt, wie freudig unsere Schweizer in diesen Ländern ein gutes, schmackhaftes und zugleich vollwertiges Brot begrüssen, dann ist es wirklich beschämend, bei uns in Hotels und Gaststätten selbst bis hinauf in unsere Berge hören zu müssen: «Wir führen nur Weissbrot, das andere ist nicht beliebt.» Vielleicht könnte man eher sagen, nicht bekannt, denn wie sollten Fremde, die zu Hause nie ein richtiges Vollkornbrot zu sehen bekommen, dann bei uns nach Vollkornbrot Ausschau halten? Wäre es nicht vernünftiger, es ihnen anzubieten, so wie dies im Speisewagen der SBB zur Mittagszeit geschieht, wo es als Beigabe zum Käsedessert erhältlich ist, statt es durch Weissbrot und Weggli ersetzen zu wollen.