Heilwirkende Gewürzpflanzen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552679

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

leidet dieser indes nur eine geringe Einbusse gegenüber dem Frischsaft.
Unsere Abhandlung will nun aber nicht etwa den Eindruck erwecken, als ob man den Traubensaft nur für Kuren verwenden könnte. Auch der tägliche Genuss von Fruchtsäften, vor allem von Traubensaft, ist sehr empfehlenswert. Diese Einsicht hat sich in den letzten Jahren immer mehr verbreitet und manche wissen heute diese Vitalstofflieferanten sehr zu schätzen. Vergessen wir also nie, Traubensaft ist konzentrierte Sonnenenergie.

Heilwirkende Gewürzpflanzen

Wer einen eigenen Garten besitzt, kann sich heute glücklich schätzen, ist er doch dadurch in der Lage, auf einigen Quadratmetern Land für eine gesunde Küche viele heilwirkende Stoffe zu ziehen. Da sind vor allem die vitalstoffreichen Kressearten, die infolge ihrer wertvollen Heilwirkung besonderer Erwähnung und Beachtung bedürfen, denn es wäre schade, sie nicht zu kennen und deshalb ihrer Vorteile verlustig zu gehen. Sie alle verleihen dem beliebten Kräutersalz Herbamare den hauptsächlichsten Gehalt.
Es ist heute bekannt, dass sämtliche Kressearten, also sowohl die Garten- und die Amerikanerkresse als auch die Brunnen- und die schmucke Kapuzinerkresse neben einem reichen Gehalt an Vitamin C und anderen wertvollen Mineralbestandteilen auch noch Senföl enthalten. Neuerdings hat man zudem noch herausgefunden, dass sie des weiteren Träger antibiotisch wirkender Stoffe sind. Betrachten wir nun aber einmal besonders den Wert des Senföls, besitzt dieses doch eine sekretionsanregende Wirkung auf die Magenschleimhäute. Dies können wir auch bei der Einnahme von Senfkörnern beobachten. Senföl fördert nämlich die Durchblutung der Magenschleimhäute, weshalb der Magen durch dessen Einnahme besser arbeiten kann, was sich gleichzeitig auch appetitanregend auszuwirken vermag. Wenn die Magensäure- und Pepsinproduktion gestört ist, kann man diesen Nachteil durch die Einnahme von rohen Kressearten beheben. Des weitern ist es vorteilhaft, jeden Morgen und jeden Abend 1 bis 2 Blätter der Kapuzinerkresse gründlich zu kauen, denn dies reinigt die Mundschleimhäute und die guten Mundbakterien können sich besser auswirken, was die Empfänglichkeit für Katarrhe vermindert. Wir sind es in der Schweiz allerdings nicht gewöhnt, die Kapuzinerkresse zu Nahrungszwecken zuzuziehen und aus ihr Salate zu bereiten, ja, wir benützen sie nicht einmal als Beigabe unter andere Salate, könnten dies aber der Nützlichkeit wegen beachten, ziehen wir diese Kresseart doch ihrer schönen Blüten wegen allenthalben in unseren Gärten. Es ist auch in den Städten leicht, sich den Wert dieser Pflanze anzueignen, denn man kann sie in Kistchen auf dem Fenstersims ziehen, wodurch man regelmässig ein heilwirkendes Gewürzkraut zur Verfügung hat.
Dies ist besonders heute von grossem Nutzen, denn durch Düng- und Spritzmittel sehen wir uns immer der Gefahr ausgesetzt, mancherlei Gifte in uns aufzunehmen. Die tägliche Einnahme einer kleinen Menge grüner Frischkräuter ist daher viel wertvoller als man denkt. Bevor die grosse Sommerhitze die Kresse allzurasch aufschiessen lässt, sollte man vom frühen Frühling an alle 14 Tage je nach Bedarf eine einzelne Reihe Kresse neu aussäen, denn dadurch verfügt man täglich über genügend gartenfrische Pflanzen, die stets jung und zart sind. Am besten gedeiht die Kresse auf frischer Komposterde, die man mit etwas Knochenmehl vermischt hat. Bei der Kapuzinerkresse erntet man die jüngeren Blättchen, und zwar so lange, bis die Pflanze durch die Herbstfröste erfriert, denn so lange bringt sie immer wieder neue Blätter hervor. Sie ist eine sehr vitale und ausdauernde Gewürzpflanze, um deren Werte wir tatsächlich dankbar sein können. Ihre Verwertung ist sehr ein-

fach, können wir sie doch als Salat verwenden oder fein gehackt allerlei Saucen beifügen. Dabei ist jedoch streng darauf zu achten, dass diese Beigabe erst nach Fertigerstellung der Saucen erfolgen darf, da durch die Erhitzung der Pflanze das Senföl und die ätherischen Öle zerstört werden. Auch das Herbamare enthält bekanntlich alle diese Kressearten und zwar in rohem Zustande, was diesem Kräutersalz den feinen, natürlichen Geschmack verleiht.

Unsichtbare Feinde der Gesundheit

Wenn wir das erstemal im Urwald weilen, dann stellen wir uns unwillkürlich auf einen Angriff wilder Tiere ein. Mit Vorsicht sehen wir daher der Begegnung von Tigern, Leoparden, Löwen, Schlangen, Krokodilen und anderen gefürchteten Raubtieren entgegen. Weit seltener sind wir jedoch auf noch viel schlimmere Feinde unseres Lebens eingestellt, ja viele von uns mögen diese wohl kaum kennen, sind sie doch von blossem Auge unsichtbar. Sie scheinen daher für manche nicht zu existieren oder zum mindesten doch harmlos, wenn nicht gar unwirksam zu sein. Dabei brauchen wir jedoch nicht einmal in den Urwald zu gehen, um diesen unsichtbaren Feinden begegnen zu können, denn eine genügende Anzahl von ihnen lebt bereits unter uns. Wissenschaftler, die fieberhaft mit Mikroskopen und Ultramikroskopen arbeiten, versuchen eifrig, den Charakter und die Kampfmethoden dieser Feinde von Mensch, Tier und Pflanzen kennenzulernen. Dabei haben sie eine der verschiedenen dieser Mikroorganismen, die unserem Leben besonders gefährlich werden können, bereits eingehender erforscht.

Die Viren als schweigsame Gefahr

Man nennt diese Art Viren. Ein einzelnes Virus ist so klein, dass man ungefähr 1 Million Viren in einer Reihe aufstellen müsste, um damit etwa 1 Millimeter dekken zu können. Dieses Ergebnis zeigt uns, dass diese Viren um Tausende von Malen kleiner sind als die bekannten Bakterien, die als Krankheitserreger in Frage kommen. Während die Bakterien nach gewissen, bereits bekannten Regeln arbeiten, so dass man sie dieserhalb besser bekämpfen kann, scheinen die Viren keiner bestimmten Gesetzmässigkeit zu folgen. Sie sind je nach gewissen Voraussetzungen wandelbar. Unter gesunden, biologischen Verhältnissen können sie harmlos sein, ändern sich diese jedoch ungünstig, dann können auch die Viren im nächsten Augenblick als sehr gefährliche Feinde auftreten. Sobald daher das biologische Gleichgewicht im Boden und in der Luft einer Störung unterliegt, macht sich diese auch bei den Viren geltend, indem sie gefährlich für uns werden. Scheinbar lässt auch vermehrte Radioaktivität die Viren, die sich wie ein Chamäleon ändern können, bösartig werden. Interessant ist auch die Beobachtung, dass Pflanzen, die durch Massivdüngung überernährt sind, virusanfällig werden, während jene, die man biologisch gezogen hat, von Viren wenig oder gar nicht angefallen werden. Wildtiere, die unter normalen, guten Ernährungsverhältnissen leben können, sind gegen Viren ebenfalls weniger anfällig als Haustiere, denen es nicht möglich ist, die Nahrung selbst zu bestimmen.

Die Grippeepidemie von 1918 war eine schlimme Invasion bösartiger Viren. Tausende junger, starker Menschen, besonders Männer, die im Militärdienste standen, fielen dieser ungewohnten Invasion zum Opfer. Die übliche Nahrung von Käse, Kakao, Kartoffeln und weissem Reis nebst Brot und Fleisch war vielleicht auch nicht genügend vitalstoffreich und konnte deshalb nicht zur notwendigen Abwehrfähigkeit führen. Auch den vergangenen Winter hindurch bis in den Frühling hinein waren Tausende von Viren am Werk, um vielen von uns eine Plage zu sein. Katarrhe in der Stirnhöhle, im Kehlkopf oder den Bronchien traten auf, begleitet von hartnäckigem schlimmem Husten,