

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 10

Artikel: Raphanus sativus, Rettich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553400>

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: 25.04.2026

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

für das eine Mal, denn sie ist so unangenehm, dass wir dieser zwar gesunden Würze in Zukunft nur noch sparsam zusprechen werden. Wunderbar schmeckt der erwähnte Meerrettichquark, wenn man ihn zusammen mit Pellkartoffeln genießt. Besonders für einen unverdorbenen Schweizergaumen bedeutet dies einen Leckerbissen. Wer möglichst oft,

vielleicht sogar täglich, etwas Meerrettich einnimmt, wird bestimmt keine Gallensteine bekommen. Auch gegen gichtartige Leiden wirkt sich diese Gewohnheit günstig aus, denn wenn man im übrigen einigermaßen vernünftig lebt, kann man sich auf diese einfache Weise vor dieser unangenehmen Erkrankung bewahren.

Raphanus sativus, Rettich

Wann diese aus Asien stammende Kulturpflanze ihren Weg nach Europa gefunden hat, wissen wir nicht. Da jedoch bereits die alten Griechen und Römer in ihren Schriften den Rettich erwähnten, geht daraus hervor, dass er bei uns schon früh bekannt war. Besonders Plinius berichtet über seine Verwendbarkeit als Nahrungs- und Heilmittel, was erkennen lässt, dass er in Europa bereits damals schon volle Wertschätzung genoss. Alle alten Schriften empfehlen den Rettich und den aus ihm gewonnenen Saft gegen Gallen- und teils auch gegen Lebererkrankungen. In neuerer Zeit haben sich viele Forscher für die Heilwirkung des Rettichs interessiert. Der eine von ihnen findet den Provitamin-A-Gehalt in Verbindung mit leicht assimilierbarem Eisen und Kalk wichtig, der andere glaubt, dass die schwefelhaltigen Öle in Verbindung mit Vitamin C die besonderen Wirkleistungen ermöglichen. Für uns ist bekanntlich bei allen Pflanzen die praktische Erfahrung massgebend. In der Regel beruhen die Heilwirkungen auf einer Gesamtwirkung der Pflanze, indem der Hauptgehaltstoff mit den anderen Gehaltstoffen zu einem harmonischen Ganzen zusammenarbeiten. Die Praxis hat gezeigt, dass Rettichsaft tonisierend auf den Darm wirkt, dass er die Galle treibt, dass sich die Gallenblase nach der Einnahme von Rettichsaft zusammenzieht und einen grossen Teil ihres Inhalts in den Zwölffingerdarm entleert. Dies wurde röntgenologisch nachgewiesen, und vor allem bei Gallenblasenentzündung und den damit zusammenhängenden Gallenstauungen ist

diese Feststellung von grosser Bedeutung. Wenn man den Rettichsaft mit dem entzündungswidrigen Echinaforce zusammen einnimmt, dann kann man sogar eine chronische Gallenblasenentzündung überraschend schnell beseitigen. Nimmt man den Rettich mit Leinsamenschleim oder Linoforce ein, dann vermag er die Peristaltik des Darmes leicht anzuregen und eine starke, chronische Verstopfung beheben.

Einnahmевorschrift

Es ist notwendig, sich bei der Einnahme von Rettichsaft nach den Vorschriften der Kur zu richten. Dies verbürgt eine volle Wirkung. Durch Erfahrung stellte man fest, dass man den besten Erfolg erzielt, wenn man eine Woche lang zweibis dreimal täglich 30 bis 50 g Rettichsaft einnimmt. Daraufhin setzt man drei Tage aus und beginnt dann erneut mit der wöchentlichen Kur. Diese soll zusammen mit der dreitägigen Unterbrechung jeweils mindestens viermal hintereinander durchgeführt werden. Der Zweck der Kur ist, die Gallenblase zu reinigen und ihre Tätigkeit zu normalisieren. Es empfiehlt sich deshalb, diese Kur jedes Jahr einmal vorzunehmen, denn die Gallenblase sowie die Gallengänge haben jährlich eine solch gründliche Reinigung nötig, damit sie wieder funktionstüchtig sind. Das Normalquantum wird jenen, die sehr sensibel sind, nicht bekömmlich sein, weshalb sie mit einem schwachen Teelöffel voll beginnen und langsam steigern sollen, bis sie das normale Quantum ohne Störung einnehmen können.

Der vorangegangene Artikel über den Meerrettich beleuchtet bereits die galstensteinlösende Wirkung dieser Pflanze. Ich bin überzeugt, dass wir weniger Rheuma- und Gicht-, weniger Leber- und Gallen-, ja sogar weniger Krebskranke hätten, wenn es üblich wäre, zusammen mit einer vernünftigen Ernährung, regelmässig Rettich, Rettichsaft und Meerrettich zu verwenden. Beide Naturprodukte gehören übrigens zu einer Leber- und Gallendiät. Was man mit Diät verhindern und heilen kann, erspart

uns viel Unannehmlichkeiten, wie wir sie oft bei Medikamenten mit unerwünschten Nebenwirkungen in Kauf nehmen müssen.

Das Auspressen des Rettichsafte mag vielen eine unerwünschte Mühe bedeuten, weshalb sie lieber darauf verzichten, als sich seine Heilwirkung zunutze zu machen. Ein erfreulicher Ausweg ist: Biotta-Rettichsaft ist ein vorzügliches Produkt, das durch das Verfahren der Milchsäuregärung geschmacklich zum Einnehmen sogar sehr angenehm ist.

Ysop, *Hyssopus off.*

Der Ysop ist dem Thymian verwandt, ein stark duftender Strauch, der bis zu einem Meter hoch wird. Schon in biblischen Zeiten, als der Gesetzgeber Mose seines Amtes waltete, war der Ysop bekannt. Bei der ersten Passahfeier diente jedem Familienvater ein Bündel Ysop, um die Türpfosten und die Oberschwelle mit dem Blut des Passahlammes zu bestreichen. Das war eine Kennzeichnung, die das Haus vor dem Schlagen der Erstgeburt bewahrte. Zur Zeit des Stiftshütendienstes diente erneut ein Bündel Ysop, um das entsühnende Blut auf vorgeschriebene Weise zu verwenden. Auch Salomo, der weiseste König des Altertums, besang nicht nur die Zedern des Libanons, sondern auch den bescheidenen Ysop, der aus der Mauer herauswächst. In der deutschen Literatur finden wir den Ysop erst viel später erwähnt, und zwar das erstemal durch die Äbtissin Hildegard, die ihn in ihrem Werk über Pflanzenkunde nicht unbeachtet liess. Bekanntlich hat diese Äbtissin durch ihre rege Forschungsarbeit die pflanzliche Heilkunde sehr gefördert. Es ist des weitern auch bekannt, dass in früheren Zeiten der Ysop hauptsächlich gegen Krankheiten der Luftwege verwendet worden ist, vor allem als Tee, mit Honig gesüsst. Alte Kräuterbücher empfahlen ihn noch gegen Augen- und Ohrenentzündungen wie gegen Rheuma. In der modernen Phytotherapie hat sich Ysop bei zu tiefem Blutdruck als eine

ganz zuverlässige Hilfe erwiesen. Dieser äusserst lästige Zustand löst oft eine eigenartige, krankhafte Müdigkeit und Schwäche aus nebst Kopfweg mit Schwindel. In solchem Falle dienen einige Ysopkräutertabletten zur Beseitigung der unangenehmen Störungen. Sehr oft ist mit dem erwähnten Zustand auch noch ein unruhiger, schlechter Schlaf verbunden, und auch dieser verschwindet schlagartig bei Einnahme von Ysop. Im übrigen stehen nur wenige Mittel zur Verfügung gegen die erwähnte Störung, weshalb es schon nötig ist, Ysop in seiner günstigen Eigenschaft kennenzulernen. Ich habe schon Patienten beobachtet, die so plötzlich von heftigem Schwindelgefühl ergriffen wurden, dass sie hinfielen und sich verletzten. Um solchem Übel vorzubeugen, ist es empfehlenswert, nebst den Ysoptabletten abwechselungsweise noch einige Kelpasantabletten einzunehmen. Der unangenehme Zustand kann dadurch erfolgreich zum Verschwinden gebracht werden, nur darf man bei der Verwendung dieser Kelpasantabletten keine überempfindlichen Schilddrüsen besitzen, da man das Mittel sonst bedeutend dosiert einnehmen muss. Bei solch empfindlicher, zu stark funktionierender Schilddrüse sollte man neben Ysop noch *Lycopus* einnehmen, da dieses Mittel das unangenehme Herzklopfen zu beseitigen vermag. Warum also starke Medikamente verwenden, wenn einfache Pflanzenmittel zu helfen vermögen.