

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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>**



## Bärlauch, *Allium Ursinum*

Schon früh im Frühling beginnt der Bärlauch in lichten Laubwäldern und bewaldeten Bachufern entlang seine Blätter zu entfalten. Grosse Flächen Waldbodens bedeckt er mit seinem Grün. Der durchdringende Knoblauchgeruch, der ihm zu eigen ist, verrät jeweils seinen Standort und auch seine Pflanzengattung, denn der Bau und die Anordnung der Blätter könnten sonst irreführen, gleichen sie doch auffallend dem Blattwerk der Maiglöckchen. Doch auch die weissen, sternartigen Blüten unterscheiden sich so wesentlich von der zierlichen Maiglöckchenblüte, dass wunderbarerweise keine Verwechslung stattfinden sollte.

Während der verwöhnte Städter dem Bärlauch wenig nachfragen mag, steht er doch auf dem Lande sehr hoch im Kurs. Die Wissenschaft hat sich allerdings noch keine Mühe genommen, die Wirkstoffe dieser Pflanze näher zu erforschen. Wir finden daher auch sehr wenig über sie in wissenschaftlichen Werken geschrieben. Bei den Bauern jedoch herrscht die Ansicht, und zwar nicht zu Unrecht, dass der Bärlauch gegen arteriosklerotische Zustände und hohen Blutdruck günstig wirkt, ja sie schreiben ihm womöglich eine noch stärkere Wirksamkeit zu als dem Knoblauch, während die Phytotherapie feststellt, dass der Einfluss auf die Gefässe demjenigen des Knoblauchs nachstehe. Aber vielleicht bevorzugen ihn gerade deshalb ältere Leute. Mit Freude

begrüssen sie nämlich jeweils im Frühling das Erscheinen des Bärlauchs, denn sie bereiten sich daraus feingeschnittene Salate oder verwenden ihn auch zur Beimengung unter andere Salate. Sehr schmackhaft und beliebt sind die Blätter auch, wenn man sie wie den Spinat als Gemüse dämpft. Es braucht dazu nur ein wenig Öl und kaum etwas Gewürze, da die Pflanze selbst genügend Würzstoffe enthält. Man kann die Blätter auch mit dem Spinat zusammen dämpfen, was ebenfalls ein schmackhaftes Gemüse ergibt. Als Beigabe zu diesem Gemüse sind Pellkartoffeln nebst Quark mit Meerrettich und Frühlingssalate als gesundes, heilwirkendes Essen vorzüglich.

Was den Knoblauch als wertvoll kennzeichnet, gilt gewissermassen auch für den Bärlauch, wenn vielleicht auch nur in etwas bescheidenerem Masse. Als Heilmittel wird die Pflanze in Form von Bärlauchmedizin bevorzugt. Zu diesem Zweck bereitet man ihn aus dem rohen Saft der frischen Blätter zu, und zwar in einem Pflanzenauszug mit Süsswein. Dieser Bärlauchwein schmeckt sehr gut und ist daher angenehm zum Einnehmen. Sehr vorteilhaft ist es, dass er keinerlei Geruch hinterlässt, nicht wie der Knoblauch und dessen Präparate. Als Normaldosis genügt die Einnahme von dreimal täglich einem Esslöffel voll dieses geschätzten Naturmittels.

## Aus dem Leserkreis

### **Kartoffelsaft und natürliche Heilmittel**

Im Schreiben von Frau P. aus Wien erhalten nicht nur die biologischen Heilmittel, sondern auch der rohe Kartoffelsaft ein gebührendes Lob. Der Bericht ging am 13. März dieses Jahres bei uns ein und lautet: «Gegen meine Arthrose habe ich fleissig jeden Tag Kartoffelsaft mit Imperarthritica eingenommen; auch trinke ich öfters für die Nieren den Hagebutten-

tee. Ich muss gestehen, dass meine Rückenschmerzen in der linken Hüftenhöhe bedeutend nachgelassen haben, obwohl die Erkrankung sehr langwierig ist. Nur Wetterwechsel sowie verschiedene Bewegungen wirken sich noch schmerzhaft aus, aber kein Vergleich zu früher. Wenn ich mich damals bückte, konnte ich mich ohne grosse Schmerzen nicht mehr aufrichten. All die vom Hausarzt verschriebenen und angewandten Therapien, wie Kurzwellen und Galvano, haben mir nur



eine geringe Linderung verschafft im Vergleich zu Ihren wunderbaren biologischen Heilmitteln und den Ratschlägen, und ich kann Ihnen hierfür nicht genug danken.

Ich nehme noch täglich Kartoffelsaft ein, doch da heute die meisten Kartoffeln mit Kunstdünger angebaut werden, kaufe ich mir im Reformhaus reinen Biotta-Kartoffelsaft von Tägerwilten aus der Schweiz. Auch Hyperisan und Arteriokomplex nehme ich ein, wenn es nötig ist. Dies hat mir auch gut geholfen, und mein Blutdruck ist jetzt geregelt, dass ich viel weniger Störungen spüre als früher.

Die Ratschläge über die Ernährung entnehme ich ihrem Buch 'Der kleine Doktor', der ohnedies auch die besten Ratschläge enthält. Auch für die erfolgreiche Konsultation fühle ich mich zu grossem Dank verpflichtet.»

Neben den erwähnten Heilmitteln ist wirklich auch der rohe Kartoffelsaft eine wertvolle Hilfe und manchem dient der Biotta-Kartoffelsaft, wie erwähnt, wenn er nicht in der Lage ist, biologisch gezogene Kartoffeln einzukaufen oder gar selbst zu ernten. Auch jene, die beruflich zu sehr in Anspruch genommen werden, sind dankbar für den bereits zubereiteten Saft. Dass die erwähnten elektrischen Anwendungen nicht so erfolgreich waren wie die Mittel und die entsprechende Ernährungsumstellung, ist begreiflich. Scheuen wir in dieser Hinsicht keine Mühe, dann haben wir auch entsprechenden Erfolg. Zusätzlich hat die Patientin auch noch unser Einreibeöl verwendet, und sehr zu empfehlen ist in solchem Falle auch Wallwurz-tinktur oder Symphosan.

#### **Beobachtungen mit Rotalgenkalk**

Immer bekannter werden die Vorzüge des Rotalgenkalkes (Corallinaceae Litiothamnion). So erhielt ich erst kürzlich aus Rotenburg einen derart interessanten Bericht über die Wirkung von Rotalgenmehl, dass ich ihn nachfolgend bekanntgeben möchte.

Ein Tierarzt, der schon seit 15 Jahren seine Kulturen biologisch bewirtschaftet, konnte wegen einem schweren Darmleiden kein Obst mehr essen, da ihm die Fruchtsäure nicht bekömmlich war. Erst als er seine Baumkulturen mit Rotalgenmehl zu düngen und zu bestäuben begann, war ihm der Obstgenuss wieder ohne Störungen möglich.

Auch Gärtner berichten von den Vorzügen des Rotalgenmehles, denn bei dessen Verwendung zum Bestäuben und als Düngung bleiben Pilzbefall und Gemüsefliegen aus. Ich selbst möchte jedem Gartenbesitzer einen Versuch empfehlen, da ich einen erfreulichen Mehrertrag an Gemüse und Beerenfrüchten verzeichnen konnte, sobald ich das interessante Rotalgenpulver gebrauchte. Noch könnte ich nicht mit Bestimmtheit sagen, woran der Erfolg liegt, vermute jedoch, dass der Jodkalkgehalt und einige andere Spurenelemente das Wachstum der Bodenbakterien so günstig zu beeinflussen vermögen, während die Entwicklung der Pilze durch den Kalk- und Jodgehalt verhindert werden. Unsere Leser in Deutschland erhalten den Rotalgenkalk bei Herrn Ernst-Otto Cohrs in 213 Rotenburg.

### **Biochemischer Verein Zürich**

Restaurant Rütli, Zähringerstrasse 43

**Aufklärung über das Blut  
und dessen Nährsalze**

**Mittwoch, den 15. Mai 1968, um 20 Uhr**

Vollzähliges Erscheinen erwartet  
der Vorstand