Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 5

Artikel: Kräutertee
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969257

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: 09.08.2025

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

Bein abnehmen, doch wollte dieser lieber sterben als ein Krüppel werden. Er nahm Zuflucht zu dem besagten Mittel, und nach kurzer Zeit konnte er wieder gehen, auch war er seither erneut voll leistungsfähig. Leider konnte ich nicht erfahren, von welcher Krankheit der junge Mann auf diese Weise geheilt worden war. – Die Indianer behaupten, Lapacho wirke auch bei Zuckerkrankheit, jedoch wurde mir dies bis anhin durch keinen meiner weissen Bekannten bestätigt.
Der Lapacho-pichini-Baum soll sehr selten zu finden sein, aber gleichwohl konnte ich ein Quantum seiner Rinde bekommen. Es ist gut, eine solche Sache richtig zu prüfen, um feststellen zu können, ob sich die vorteilhaften Behauptungen darüber wiklich bewahrheiten, was ja bestimmt gut wäre. Die Verwendung des Mittels geschieht folgenderweise: Man lässt täglich 5–6 g der Rinde in 1 Liter Wasser so lange kochen, bis nur noch 7–6 Deziliter Flüssigkeit in der Pfanne übrigbleibt. Dieses Quantum hat der Kranke tagsüber zu trinken. Am besten verwendet man zur Zubereitung dieses Mittels eine Emailpfanne oder ein Tongefäss. – Es lohnt sich bestimmt, einige der besten Indianermittel bei uns nachzuprüfen. Handelt es sich dabei um giftfreie Pflanzen, die eine bedeutend günstigere Wirkung in Aussicht stellen, dann ist die Bemühung angebracht. Führt sie zum Erfolg, dann ist man bestimmt entschädigt, denn wirkungsvolle Helfer sind heute mehr denn je willkommen.

Kräutertee

Ein altes, fast vergessenes Heilverfahren zur Regeneration unseres Körpers, vor allem der Nerven, ist das Wandern durch blühende Fluren, durch lichte Wälder und Alpenwiesen. Wer kann an den vielen Blumen und duftenden Kräutern vorbeigehen, ohne einige von ihnen zu pflücken und im Rucksack mit nach Hause zu nehmen. Findet man einige Spirea, dann darf man wissen, dass diese die Niere anregen und uns zugleich vor Rheuma bewahren können. Auch Schafgarbe, Johanniskrautblüten und einige Arnika sollen uns auf unserm Weg nach Hause begleiten. Wenn wir uns zwischen Alpenrosen und Bergwacholder in felsigen Regionen befinden, dann schauen wir uns nach den kleinen Ivapflänzchen um, denn sie ergeben einen feinduftenden Tee, der die Magenschleimhäute kräftig und, falls sie nicht gut arbeiten, wieder in Ordnung bringt. Auch die Goldrute, die uns im Notfall sogar vor einer ganz schweren Nierenerkrankung zu bewahren vermag, begegnet uns inmitten der reichen Flora unseres Alpengebietes.

Richtiges Trocknen

Zu Hause angekommen, bringen wir unsere gesammelten Kräuterschätze auf den Estrich oder in ein luftiges Zimmer, öffnen links und rechts ein kleines Fenster, damit es etwas Durchzug gibt. Alsdann breiten wir die mitgebrachten Pflanzen schön geordnet auf einem grossen, starken Papier aus, um sie dort möglichst rasch trocknen zu lassen. Dies muss im Schatten geschehen, denn Pflanzen, die der Wurzeln beraubt sind, dürfen nicht mehr der Sonne ausgesetzt werden, wenn sie beim Trocknen nicht einen Teil ihrer Werte einbüssen sollen. Mit den auf diese Weise getrockneten Kräutern füllen wir unseren Teevorrat wieder auf.
Wer sich nun aber des Vorrechtes, seine Kräuter selbst zu sammeln, nicht erfreuen kann, wird im Fachgeschäft luftgetrocknete Heilkräuter vorfinden. Seit Jahrtausenden besteht die Gewohnheit, Heilkräuter zu trocknen und als Tee zu verwenden. In der Phytotherapie, unserer modernen Pflanzenheilkunde, zieht man allgemein Frischpflanzenpräparate vor, aber gleichwohl ist der Kräutertee nach alter Väter Sitte nicht verschwunden. Noch immer nimmt er seinen wohlverdienten Platz ein, und zwar vor allem als Helfer im vorbeugenden Sinne. Aber auch als Heilmittel ist er in jeder neuzeitlichen Familie immer noch von grosser Bedeutung.

Teebereitung

Im Tee finden sich in gelöstem Zustande wertvolle Mineralstoffe vor. Wenn wir daher Kräuter ohne Aromastoffe zu Tee zubereiten, müssen wir sie kochen, damit sich die Mineralstoffe lösen können, während wir die anderen Kräuter bekanntlich nur überbrühen. Silbermänteli sind ein typisches Beispiel hierfür, denn man muss sie ungefähr eine Stunde kochen, weil die Wirkstoffe erst dadurch kräftig genug zur Geltung gebracht werden können. Das ermöglicht dann dem auf diese Weise erhaltenen Silbermäntelitee, Kopfschmerzen zu beheben.
Gut aromatische Kräuter, die einen entsprechenden Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen, müssen wir, wie bereits erwähnt, in der Teebereitung anders behandeln, also nicht kochen, sondern nur überbrühen und 5–10 Minuten gut zugedeckt ziehen lassen, bevor wir sie abgiessen. Wenn wir diese Vorschrift nicht beachten, lassen wir die aromatischen Stoffe nutzlos in die Luft entweichen. Dann riecht es wohl in der Küche gut, während der Tee geschmacklich und gehaltlich einbüsst. Wir berücksichtigen also diese Zubereitungsart bei Pfefferminze, Kamille Melisse, Spirea und anderen aromatischen Kräutern. Es ist vorteilhafter, aromatische Kräuter in Papiertüten oder Baumwollsäcklein statt in festverschlossenen Büchsen oder Gläsern aufzubewahren. Als rascher Helfer sollte jeder Kräutertee zum Wohle der Familie stets griffbereit zur Verfügung stehen.

Kapuzinerkresse, Tropaeolum majus

Wer die hübschen Blüten der Kapuzinerkresse wohlgefällig betrachtet und sich an den schönen Blättern erfreut, besonders, wenn sich auf ihnen Tautropfen zur silberglänzenden Perle formen, der glaubt in der Regel, diese Pflanze diene nur zur Augenweide. Wie erstaunt ist er daher zu vernehmen, dass sie gleichzeitig auch ein vorzügliches Heilmittel ist. Peru ist ihre eigentliche Heimat, und man trifft dort ganze Teppiche dieser Pflanze an. Gerne windet sie sich um alte Mauern und deckt dabei gütig zu, was unser Auge weniger zu beglücken vermöchte als die schönen, orangeroten Blüten, die einem netten Spitzhütchen gleichen. Zart sind die schön geformten, saftiggrünen Blätter, die uns gesundheitlich besonders gute Dienste leisten können. Die indianischen Peruaner gebrauchen die gequetschten Blätter gegen Wundinfektionen. In etlichen Gebieten, auf der Ostseite der Anden, traf ich Indianer an, die vor dem Gebrauch die Blätter zuerst kauten, um sie erst dann auf die Wunden zu legen. Dass diese Blätter ziemlich stark antibiotische Stoffe enthalten, wissen nicht einmal alle von uns, geschweige denn die Indianer, aber dessenungeachtet haben sie ihre heilwirkenden Werte doch herausgefunden und ziehen entsprechenden Nutzen daraus. Bereits liegen demnach auch bei dieser Pflanze, wie bei noch vielen anderen, längst schon praktische Erfahrungen vor, so dass die Wissenschaft die eigentlichen Wirkungswerte nur zu bestätigen hat.
Sehr interessante Beobachtungen ergeben sich beim Vergleich antibiotisch wirkender Pflanzen mit den ebenfalls in dieser Richtung tätigen Konzentraten der Schimmelpilze oder gleichlaufender synthetischer Präparate. Nimmt man diese nämlich innerlich ein, dann können sie die guten Darmbakterien zerstören und dadurch die gefürchtete Dysbakterie verursachen, was aber bei den erwähnten Pflanzen nicht der Fall ist. Im Gegenteil, denn die antibiotische Wirkung der Kapuzinerkresse kann beispielsweise ein chronisches Halsleiden, ja sogar eine alte Bronchitis zum Ausheilen bringen. Die beste Anwendungsform ist, vor und nach der Mahlzeit ein bis zwei kleine Kapuzinerblätter in frischem Zustand zu essen, indem man sie langsam und gründlich kaut.
Die Hauptwirkstoffe weisen einen senfölartigen Charakter auf, und dieser verursacht anfänglich beim Kauen der Blät-