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

Artikel: Brunnenkresse, Nasturtium officinale
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969259

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: 12.12.2025

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

ter ein etwas eigenartig anmutendes scharfes Beissen auf der Zunge, doch gewöhnt man sich rasch daran, besonders wenn man weiss, dass gerade das zum Desinfizieren des Mundes beiträgt. Bei der getrockneten Pflanze oder bei einem aus ihr gewonnenen Präparat ist dieses Beissen nicht mehr wahrnehmbar. Fast alle Kressearten besitzen diesen gleichen Stoff sowie die typisch antibiotische Wirkung. Ihrer guten Wirksamkeit wegen findet die Kapuzinerkresse nebst der Brunnenkresse, sowie die meisten Kressearten nützliche Verwendung im Kräutersalz Herbamare und Trocomare. Die Pflanzen werden zu diesem Zweck roh, also frisch von der Pflanzung weg verarbeitet. Sie bieten somit Gewähr bester Auswertung.

Brunnenkresse, Nasturtium officinale

Neben der Gartenkresse ist auch die Brunnenkresse bei uns ein beliebter Frühlingssalat, denn sie ist reich an Vitalstoffen und hilft daher Vitaminmangelkrankheiten zu verhüten. Da sie ferner den Stoffwechsel anregt und auch dem Nervensystem zugute kommt, bevorzugt man den Salat besonders nach Verlauf des Winters zur Blutreinigung. Es ist dies begreiflich, denn der Gehalt an Senföl ist günstig für vermehrte Absonderung der Schleimhäute unserer Atmungsorgane. Da der erwähnte Gehalt zudem den Gallenfluss anregt, ziehen auch Leber und Bauchspeicheldrüse entsprechenden Nutzen daraus. Für den Magen ist der Genuss von Brunnenkresse stärkend. Da die Pflanze auch noch einen bescheidenen Jodgehalt aufweist, mag damit ihre beruhigende Wirkung bei einer Schilddrüsenüberfunktion zusammenhängen. Medikamentempfindliche Menschen haben mit Brunnenkresse guten Erfolg, wenn sie gleichzeitig ein biologisches Kalkpräparat wie Urticalcin einnehmen. Man sollte indes solche Mittel längere Zeit gebrauchen, wenn man gute Ergebnisse erreichen will. Leider fehlt vielen hierzu die notwendige Geduld und Ausdauer. Manche Pflanzenpräparate arbeiten indes, wenn auch sicher und zuverlässig, nicht allzuschnell, da sie ihre Heilkraft nur langsam entfalten. So ist es denn angebracht, dass wir in der Einnahme der Mittel ausdauernd und regelmässig sind. Je nach dem Gehalt einer Pflanze sollte man auch nicht denken, viel hilft viel, sondern vielmehr, dass sparsamer aber regelmässiger Gebrauch mehr ausrichten kann, da dadurch Störungen vermieden werden können. Dies gilt auch für die Brunnenkresse. Besonders bei Schilddrüsenüberfunktion sollte man sehr individuell vorgehen und die Einnahmedosis dem jeweiligen Zustand anpassen. Von der Tinktur der Pflanze kann man dreimal täglich 5 bis 20 Tropfen einnehmen. Wirken also 5 Tropfen günstig, während eine Steigerung Störungen verursacht, dann bleiben wir eben bei diesem Quantum, bis wir langsam mehr ertragen.

Im übrigen kann man auch die Wirksamkeit der Kapuzinerkresse im grossen und ganzen bei der Brunnenkresse finden. Um des Salates nicht überdrüssig werden zu müssen, kann man die Pflanze auch abwechslungsweise fein geschnitten als Gewürz unter den Salat oder eine Sauce mengen. Solange die Pflanze grünt, bedienen wir uns ihrer auf diese Weise, ist sie jedoch nicht mehr erhältlich, dann verwenden wir die daraus gewonnene Tinktur. Um sich möglichst lange der frischen Pflanze bedienen zu können, pflanzt man sie gerne selbst im Garten an, während sie sonst mit Vorliebe entsprechend ihres Namens in der Nähe des Wassers gedeiht, bei Quellen, Bächen und Flüssen. Auch bei den Bächen unserer Gebirge ist sie zu finden, und zwar in ganzen Kolonien, nur dass sie dort zartblättrig ist, während sie bei uns ansehnliche Blätter entwickelt. Als Kreuzblütler weist die Pflanze kleine, weisse Blüten auf. Kinder, die dem Brunnenkressesalat aus Talgegenden gerne zusprechen, streiken meist, wenn Brunnenkressesalat aus dem Gebirge auf den Tisch kommt, denn dieser ist bedeutend schärfern im Geschmack, weshalb er auf der Zunge förmlich brennen und beissen kann. In der Regel sind Gebirgspflanzen ja ge-

haltvoller als Pflanzen der Ebene, weshalb sich die Bergbrunnenkresse eher zur Tinkturenbereitung oder als Gewürz eignet, statt als regelrechter Salat.

Aus dem Leserkreis

Erfolgreiche Behandlung bei M. S.

Vor geraumer Zeit berichtete uns Herr E. aus S. in Deutschland von dem günstigen Erfolg, den die Frischhormonanwendung, wie sie «Der kleine Doktor» auf Seite 357 unter Behandlung Nr. 3 erwähnt, bei seiner an Multipler Sklerose erkrankten Tochter zu erzielen vermochte, wie folgt: «Nun kann ich Ihnen zu meiner Freude mitteilen, dass diese Einreibungen zum Erfolg geführt haben. Meine Tochter hat nun wieder volle Gewalt über ihre Beine und die Sehstörungen sind verschwunden. Es ist uns allen wie ein Wunder, und ich möchte auch im Namen meiner Tochter und meines Schwiegersohnes den Dank aussprechen. Etwa zwei Jahre nach dieser Behandlung hat meine Tochter ihr erstes Kind, einen Jungen, der vor Gesundheit strotzt, zur Welt gebracht. Nun ist sie wieder schwanger und sehr glücklich darüber.»

Wir konnten natürlich sehr gut begreifen, dass es beglückend ist, trotz den vorherig trostlosen Aussichten, die eine solche Krankheit mit sich bringt, nach völliger Heilung ungetrübtes Mutterglück erleben zu dürfen. Wenn es sich bei der empfohlenen Anwendung auch nicht um ein völlig sympathisches Mittel der Natur handelt, ist doch seine Heilkraft ohne Nebenwirkungen massgebend. Während wir Hormonbehandlungen anderer Art sehr skeptisch gegenüberstehen und sie infolgedessen nicht bejahen, hat die erwähnte Anwendung stets nur gute Erfolge zu verzeichnen gehabt.

Ein altes Volksmittel bewährt sich

Fräulein M. aus H. berichtete uns anfangs Februar, wie ihre Mutter, angeregt durch die alten, volkstümlichen Ratschläge, die «Der kleine Doktor» nebst den neuzeitlichen erteilt, bei ihr eine Anwendung aus früheren Zeiten erfolgreich durchgeführt habe. Sie schildert dies folgendermassen: «In den ‚Gesundheits-Nachrichten' las ich hie und da Dankesbriefe von Lesern. Ich möchte Ihnen heute erzählen, wie meine Mutter vor einigen Wochen meinem Hexenschuss zu Leibe rückte. Die Schmerzen waren arg, und wäre meine Einstellung zur Art von Spritzen, wie sie der Hausarzt ausführt, nicht immer etwas skeptisch, dann hätte ich ihn bestimmt an jenem Tage belästigt.

Statt dessen griffen wir zum Rat, den ‚Der kleine Doktor' in solchem Falle darbietet, und setzten das Glätteeisen in Funktion. Ein mit Johannisöl getränktes Läppchen wurde auf mein schmerzendes linkes Schulterblatt gelegt und über dieses Ölläppchen kam ein trockenes Tüchlein. Während ungefähr einer Viertelstunde glättete meine Mutter die schmerzende Stelle.

Ich glaubte eine sofortige Wirkung zu verspüren, doch dann kam der Schmerz zurück, aber nur für etwa eine halbe Stunde. Bald darauf durchdrang eine wohlige Wärme den Muskel, und ich konnte sogar den Arm wieder heben. Am nächsten und übernächsten Tag wurde die Prozedur wiederholt, auch trugen gelegentliche Lockerungsübungen noch zur Heilung bei.»

Die Anwendung dieses Ratschlages befindet sich im erwähnten Buch auf Seite 27, so dass die Leser Bescheid wissen, wenn sie im gleichen Falle zur gleichen Hilfe greifen wollen. Auf alle Fälle ist die Behandlung einfach und billig und hilft dennoch verhältnismässig rasch.

Biochemischer Verein Zürich

Restaurant «Rütli», Zähringerstrasse 43

Am Mittwoch, den 21. Mai 1969, 20 Uhr, spricht Johannes Meister, Psychologe und Lebensberater, Luzern, über das Thema:

«Wie wirken sich Laster und Tugend im Leben aus?»

Einen guten Besuch erwartet der Referent und der Vorstand.