

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Antibiotisch wirkende Pflanzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553201>

### **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:** 03.05.2026

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

raten, wenn wir nicht beachten, dass kleine Reize anregen, während grosse zerstören können. Diese Feststellung nötigt uns daher, selbst die besten Heilsäfte so zu dosieren, dass sie uns mengenmässig den Erfolg sichern.

Geschmacklich mögen Kohl- und Kabisaft manchem widerstehen, weshalb wir diese Säfte einer bereits zubereiteten Suppe roh beigeben. Den Kartoffelsaft mischen wir vorteilhaft mit Karottensaft, damit er geschmacklich einladender wird. Bei Arthritis und vor allem auch bei Magengeschwüren möchten wir ihn nämlich seiner vorzüglichen Heilwirkung wegen nicht missen. Biokarottin, der eingedickte Karottensaft, hat sich als gute Leber-

therapie erwiesen. Überhaupt stellen solche eingedickte Rohsäfte konzentrierte Nahrungswerte dar. Geschmacklich kann man die Gemüsesäfte auch mit Molkosan aufwerten, doch auch gehaltlich ist dessen Beigabe zu empfehlen, erhöht diese doch den Heilwert der Säfte. Ebenso günstig wirkt sich die Milchsäuregärung bei der Sauerkrautbereitung aus. Auch bei den lactofermentierten Gemüsesäften, die wir als Biotta-Säfte kennen, macht sich dieser Vorzug geltend. Sie nützen schwachen Verdauungsorganen und ergänzen eine zu knappe Gemüsemahlzeit vorteilhaft. Ohne grosse Mühewaltung dienen uns diese Säfte mit ihren verschiedenen Heilwerten im Alltag daher vorzüglich.

### **Antibiotisch wirkende Pflanzen**

Wer schon einmal die Forschungsergebnisse von Dr. Fleming eingehender betrachtet hat, weiss, wie schwierig es war, aus Schimmelpilzen reines Penizillin zu gewinnen. Nach all den Erfahrungen, die man seither die Jahre hindurch sammeln konnte, ist nun aber der glanzvolle Ruf des reinen Penizillins als Medikament bedeutend verblasst, und zwar infolge der unangenehmen Nebenwirkungen, die es auszulösen vermag. Es ist demnach keineswegs harmlos, zu diesem Mittel zu greifen. In der Regel verursacht es bei Einnahme sogar eine Dysbakterie im Darm. Das Risiko, das man infolgedessen bei Verwendung von reinem Penizillin eingeht, sollte man daher nur in kritischen Fällen, in denen Leben und Tod auf dem Spiel stehen, auf sich nehmen. Des weiteren besteht bei häufiger Verwendung auch noch die Möglichkeit, gegen die Wirksamkeit des Mittels resistent zu werden, so dass es bei bakteriellen Entzündungen nicht mehr anspricht, wie beispielsweise bei einer septischen Lungenentzündung. Wenn solch ein Zustand eingetreten ist, kann man allerdings erfolgreich zu Echinacea, einer Rudbekiaart aus Mexiko, greifen, da diese Pflanze die Fä-

higkeit besitzt, die unliebsame Resistenz wieder aufzuheben, während sie selbst bei allen entzündlichen Zuständen phantastisch zu helfen vermag.

#### **Vorteilhafter Ausweg**

Im Naturheilverfahren ist man nun allerdings nicht auf die Verwendung von reinem Penizillin angewiesen, finden sich doch in verschiedenen Gewürz- und Gemüsepflanzen antibiotisch wirkende Stoffe vor, die über eine ähnliche Wirksamkeit verfügen, wie sie das Penizillin aufweist. Wir können daher durch diese Pflanzen ohne schwieriges Herstellungsverfahren mühelos zu den Vorzügen der erwähnten Stoffe gelangen. Da sie in Verbindung mit den übrigen Bestandteilen der Pflanzen keine ungünstigen Auswirkungen zeitigen, sind sie für uns wirklich von grossem Nutzen.

In der Volksheilkunde war es schon früher üblich, bei Katarrhen einen Meerrettichsirup zu verwenden, da man dessen vorzügliche Wirkung sehr schätzte. Noch wusste man damals nicht, dass dieser Vorzug jedenfalls auf die antibiotisch wirkenden Stoffe, die diese Wurzelpflanze enthält, zurückzuführen war. Inzwischen hat

die Forschung auf diesen Umstand hingewiesen, und zwar ist es nicht nur der Meerrettich, der infolgedessen über eine ähnliche Wirksamkeit wie Penizillin verfügt, sondern auch verschiedene Kressearten sind gleich günstig ausgestattet. Auch ihr Gehalt an antibiotischen Stoffen vermag daher die Empfindlichkeit gegen Infektionskrankheiten, vor allem gegen Katarrhe stark zu mindern. Es lohnt sich deshalb, vom frühen Frühling an, den ganzen Sommer hindurch bis in den Herbst hinein Gartenkresse auszusäen, da diese schmackhafte Salate ergibt und auch belegte Brötchen wunderbar würzt. Es empfiehlt sich, die Aussaat regelmässig vorzunehmen, damit man immer wieder über frische Kresse verfügen kann. Besonders in der Hitze schießt die Pflanze rasch hoch, weshalb wir einen Schattenplatz wählen und nur soviel aussäen, als wir etwa in 14 Tagen verwenden können. Bekannt und beliebt ist auch die Amerikaner Kresse. Während man früher die Kapuzinerkresse nur ihrer schönen Blumen

wegen zog, bedient man sich ihrer heute auch zur Nutzniessung der erwähnten, antibiotisch wirkenden Stoffe. An manchen kleinen Bächlein gedeiht auch die Brunnenkresse, die ebenfalls einen vorteilhaften Salat ergibt. Den Winter hindurch kann man sich auch auf dem Fenstersims Gartenkresse in kleinen Kistchen anlegen, ja, sie ist sogar in Kartonbehältern über diese Zeit in Gemüsegeschäften erhältlich. Es ist bestimmt vorteilhaft, besonders während der katarrhreicheren Winterszeit immer abwehrfähige Stoffe zur Hand zu haben. Aus diesem Grunde sollten wir auch regelmässig dem Meerrettich zusprechen, indem wir ihn feingeraffelt in kleinen Mengen unter den Quark vermengen oder den Salaten beigegeben. Da wir uns all diese Pflanzen selbst beschaffen können, sind wir gewissermassen imstande, unser eigenes Penizillin zu pflanzen, wenn wir einfachheitshalber zu diesem Ausdruck greifen möchten, infolge der ähnlich wirkenden antibiotischen Stoffe, die die erwähnten Pflanzen enthalten.

### Vom Wert des Fiebers

Wieder steht die Winterszeit mit ihren vermehrten Krankheitsmöglichkeiten vor der Türe. Können wir uns irgendwie vorbeugend gegen sie wappnen? Sind nicht Erkältungen, Infektionskrankheiten und Epidemien gewalttätige Eroberer unserer Gesundheit? Gesetzt den Fall, die Krankheitswelle, die unser Land durchfluten mag, erfasst auch uns. Wir fürchten uns, wie so viele andere Mitmenschen, vor hohen Fiebern und bestürmen die Apotheke, um uns ein Gegenmittel zu sichern, denn wir wollen die Fieber unten behalten. Das beruhigt uns, und wir haben nicht den Eindruck, der Krankheit restlos ausgeliefert zu sein. Hätten wir zur Zeit von Parmenides gelebt, dann würden wir anders urteilen. Damals, als dieser Mann 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung als grosser Denker bekannt war, kannte man noch den Wert des Fiebers und unterdrückte es nicht mit einer Reihe von Mitteln. Wie

würde jener Gelehrte staunen, wenn er heute eine neuzeitliche Apotheke betreten und die vielen Mittel einer genauen Prüfung unterziehen könnte! Pyramidon, Aspirin, Penizillin nebst den mannigfachen Medikamenten, die als Antibiotika bekannt sind, würden seine Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Wie kam es, dass hier das Gegenteil von seiner gewissenhaften Feststellung Anwendung finden konnte? Beide Ansichten, die des Altertums und jene der Neuzeit, sind doch im völligen Widerspruch zu einander, denn vertrat nicht gerade er den herausfordernden Gedanken: «Gib mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit!» Hier würde er einer Generation begegnen, die seinem intuitiven Verständnis für dieses grossartige Hilfsmittel der Natur völlig zuwiderhandelt. Wo sollte eine solche Auffassung, die ein erfolgreiches Naturgesetz bekämpfte, landen? Gut