

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gewürz- und Kräutergarten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554569>

### **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>**



## Gewürz- und Kräutergarten

Zum biologischen Landbau gehört auch ein Gewürz- und Kräutergarten, selbst wenn man nur eine kleine Ecke dafür zur Verfügung hat. Darunter mögen sich auch einige Heilpflanzen finden wie das Kerbelkraut. Wenn sich jemand in der Familie oder Verwandtschaft über etwas dickes Blut und hohen Blutdruck zu beklagen hat, dann ist es vorteilhaft, Kerbelkraut auszusäen. Ist es pflückreif geworden, kann man sich seiner täglich bedienen, um es feingeschnitten dem Salat beizugeben. Den Grosseltern bereiten wir Tee aus dem Kraut, weil dieser den Blutdruck senken und die Schaganfallgefahr vermindern kann.

Auch ein Salbeistock kann uns gute Dienste leisten, wenn uns übermässige Schweissabsonderung plagt. Trinken wir regelmässig einige Zeit etwas Salbeitee, dann können wir diese unangenehme Schweissbildung dadurch wieder normalisieren. Die Chinesen halten sehr viel von der Salbeipflanze. Nach ihrer Meinung soll das ganze Lymphsystem damit gereinigt werden. Die frühere Sitte, Salbeiblätter in einem Teig zu wenden und schwimmend im Fett zu backen, ist so ziemlich in Vergessenheit geraten. Es brauchte jeweils allerdings eine gut arbeitende Leber, um dieses Gebäck ohne Schwierigkeit verdauen zu können.

Petersilie fehlt wohl kaum in unserem Garten, denn als Gewürz ist dieses bescheidene Kräutlein beliebt und unentbehrlich. Es beeinflusst zudem die Nieren ausgezeichnet, enthält noch etwas Vitamin B 12 und hat auf das Blut eine bereichernde Wirkung. Wenn ein Sträusschen Petersilie eine Platte ziert, sollte man dies nicht nur als Schmuck betrachten, sondern das wertvolle Kräutlein zur Mahlzeit mitgeniessen. Gewöhnlich scheut man sich, rohen Knoblauch auf belegten Brötchen zu gebrauchen, selbst wenn man ihn sehr gerne hat. Der nachherige Genuss von Petersilienkraut hilft den anstössigen Knoblauchgeruch indes wieder neutralisieren, und man ist froh,

es auch zu diesem Zweck verwenden zu können.

Alle Kressearten regen die Magenschleimhäute an, beeinflussen die Darmflora gut und haben zudem noch eine antibiotische Wirkung. Dies gilt auch für die Kapuzinerkresse, weshalb man auch sie nicht vergessen sollte, hilft sie doch Mundschleimhäute und Rachen zu desinfizieren.

In alten Gärten finden wir auch noch die Zitronenmelissen vertreten. Da man früher keine Schlafpillen kannte, schätzte man den Melissentee zur Nervenberuhigung. Besonders abends leistet er beste Dienste, wenn man ihn leicht mit etwas Honig süsst. Man findet dadurch eher den Schlaf. Also lohnt es sich, auch in unserem Kräutergarten einen Stock Zitronenmelissen anzupflanzen. In milden Gegenden wird er uns das ganze Jahr hindurch seine Dienste darreichen.

Mit besonderer Sorgfalt sind Thymian, Mayoran, Bohnenkraut und dergleichen Gewürze mehr auszusäen. Soll unser Gewürz- und Kräutergarten überhaupt richtig und gut gedeihen, dann dürfen wir ihn nur mit gesiebttem Kompost versehen. Auch müssen wir diesen während der Keimzeit stets feucht halten, was das Keimen erleichtert.

### Vergessen wir nicht

Was nun folgt, gehört nicht in den Kräutergarten, sondern dient zur beachtenswerten Erinnerung. Mit Erfolg haben wir vielleicht letztes Jahr zwischen unsere angesäten Karottenreihen Lauchsetzlinge gepflanzt. Der Erfolg war darin zu verzeichnen, dass der Lauch die Karottenfliege fernhielt, weil diese dem Lauchgeruch abhold ist. Dadurch wurde die Vermehrung der Karottenfliege verhindert, was natürlich sehr erfreulich ist. Auf eine solch natürliche Weise eine wurmfreie Karottenernte zu erlangen, ist bestimmt von besonderem Nutzen, da man sich dadurch keinen vergiftenden Nachteilen aussetzen



7  
muss. Vergessen wir also auch dieses Jahr den Vorteil dieser Pflanzweise nicht. Noch ein weiterer Hinweis betrifft die Tomatenstauden. Sollte auch der diesjährige Sommer nicht besser und wärmer

ausfallen als der letzte, dann wäre es gut, wir würden unsere Tomatenstauden mit Plastik überdecken, weil wir dadurch eher eine rechte Ernte und vollreife Tomaten erhalten werden.

## Milchnährsalze und Milchsäure

Wenn wir auf der Alpenweide eine Kuhherde beobachten, können wir uns darüber wundern, dass sich diese Tiere unter den Kräutern das auslesen, was ihnen passt. Hahnenfuss und Wiesenkerbel sagt ihnen nicht zu. Auch Schöllkraut und Enzian nebst dem grünen Germer sowie noch andere Pflanzen und Gräser lassen sie ganz einfach stehen. Instinktiv wissen sie, was ihnen nicht bekommt und womöglich Störungen verursacht. Mit Vorliebe wenden sie sich dem Klee und Alpenwegerich zu, wie auch noch vielen anderen Gräserarten, die zucker- und mineralsalzreich sind. Kein Wunder, wenn dadurch die Milcherzeugnisse entsprechend gehaltvoll sind. Ein Glas frische, unbearbeitete Alpenmilch ist daher dem durstigen Wanderer ein willkommener Genuss. Bekanntlich wird in den Alpen aus dieser vorzüglichen Milch Käse zubereitet. Zu diesem Zweck benützt der Käser Labferment, um Fett und Eiweiss von der Alpenmilch zu scheiden. Dadurch entsteht Quark oder Weisskäse, den man aus dem Käsekessel zieht und in feinporigen Tüchern abtropfen lässt. Was zurückbleibt, ist die Alpenmolke oder Schotte. Diese enthält nun eigentlich alle Nährsalze der Milch, vor allem die wertvollen Kalk- und Magnesiumsalze nebst sämtlichen Spurenelementen, die aus den vielen Kräutern stammen, mit denen sich die Kühe ernährt haben.

Die Alpenmilch, also auch deren Molke, besitzt noch den Vorteil, keine Giftbeigaben aufzuweisen, denn sie enthält weder DDT, Blei noch andere Gifte, die in den Niederungen durch Spritzmittel und Autoabgase über das Futter in die Tiere und ihre Milch gelangen. Wenn man die Molke sauer werden lässt, wird ein Teil des

Milchzuckers vergoren, wodurch die bekanntlich so wertvolle Milchsäure entsteht. Die Gärung schädigt weder die Mineralstoffe noch die Vitamine. Durch das Eindicken der Molke im Vakuumapparat werden Mineralsalze und Vitamine noch konzentrierter. Eiweiss und Fett verbleiben als Nährstoffe im Käse, während die eigentlichen Heilfaktoren der Milch, die erwähnten Nährsalze und Vitamine, in der Molke enthalten sind.

### Vom Wert der Molke

Schon in früheren Zeiten stand die Molke in hohem Ansehen, da man sie äusserlich als Schönheits- und Hautpflegemittel, innerlich aber zum Heilen verwendete. Auch wir kennen den Wert der Molke bei Hautunreinigkeiten, Ekzemen und Flechten. Wenn man beissende Stellen mit dem sauren, unverdünnten Molkenkonzentrat betupft, erzielt man sofort eine beruhigende Wirkung, so dass man sich nicht mehr zum Kratzen veranlasst fühlt. Da die konzentrierte Molke infolge ihres hohen Gehaltes an vorwiegend rechtsdrehender Milchsäure viele Pilze und Bakterien zerstören kann, leistet sie zum Desinfizieren von Schürfwunden und kleineren Wunden auch beste Dienste. Sie ersetzt demnach die früher verwendete Jodtinktur vorzüglich, ist indes völlig harmlos.

Im letzten und vorletzten Jahrhundert waren Gais und Luzern als Kurorte für Molkentrinkkuren bekannt. Manch ein Kranker verlor dadurch sein Übergewicht, seine Darmstörungen, sein heute als Dysbakterie bekanntes Leiden, ja sogar sein Zipperlein und dergleichen Plagegeister mehr. Wenn wir die saure Molke in kon-