

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wildpflanzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552470>

#### **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:** 25.12.2025

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

Meerrettich bei, dann bereichern wir diese dadurch nicht nur geschmacklich, sondern verbessern auch gleichzeitig die Abwehrfähigkeit des Körpers gegen Bakterien- und Vireninfektionen. Wir können auch den Quark mit etwas geraffeltem Meerrettich zubereiten, um dadurch die gleiche günstige Wirkung zu erzielen.

Vergessen wir nie, dass das Bebauen der Erde die natürlichste und gesündeste Tätigkeit ist, die der Schöpfer dem Menschen

zugesucht und verordnet hat. Der Abzug der Bevölkerung in die Städte ist daher weder für die Gesamtheit noch für den Einzelnen von besonders gesundheitlichem Vorteil. Ohne ein Flecklein eigenen oder persönlichen Gartenlandes kann sich niemand erfolgreiches, biologisches Gärtnern ermöglichen. Besonders heute ist dies von sehr grossem Vorteil, weil wir anderseits so viel Gift in der Nahrung zu gewärtigen haben.

## Wildpflanzen

Nach der vitaminarmen Winterszeit beschenkt uns der Frühling immer wieder mit einigen unscheinbaren Wildpflanzen, deren Nutzen wir jedoch nicht übersehen sollten. Unwillkürlich kommt mir bei dieser Gelegenheit die Schwester meiner Grossmutter in den Sinn. Sie war fest davon überzeugt, dass man sehr alt werden könne, wenn man jeden Frühling so lange Bärlauch einsammle, als er zu haben ist, um ihn als Salat oder gedämpft als Spinat zu geniessen. Vielleicht hat sie recht gehabt, denn als ich sie das letztemal besuchte, war sie bereits 96 Jahre alt und konnte noch ohne Brille die Zeitung lesen. Wohl mag der Bärlauch zu diesem hohen Alter beigetragen haben, wenn auch nicht alles von ihm abhängen möchte, denn ich weiss von dieser Verwandten, dass sie gesundheitlich eine gute, starke Grundlage besass und zudem bescheiden und genügsam lebte, und zwar mit innerer Zufriedenheit. Das war früher eher möglich als heute.

Noch immer können wir den Löwenzahnsalat zur Reinigung der Leber gebrauchen. Auch dieses Rezept stammt aus der Zeit unserer Ururgrossmütter, die dieses durch Erfahrung mit Ueberzeugung empfehlen konnten. Allerdings bestand damals noch keine Gefahr, dieses Wildkraut auf Wiesen zu ernten, die mit Kunstdünger bearbeitet worden waren, denn damals kannte man diese geschäftstüchtige Düngungsart noch nicht. Natürlich kann man diesen

Salat nicht erst zubereiten, wenn die Pflanzen schon ausgewachsen sind, sondern man muss sich der jungen Blattrosen bedienen.

Auch bei den Brennesseln haben wir die jungen Schosse zu ernten, wenn wir sie als Salat oder Gemüse verwerten möchten. Früher fand man diese reichlich längs den Wiesenhalde, doch stürmen heute soviele Autos durch alle möglichen Wege, dass es nicht ratsam ist, sich der Brennesseln an solchen Wegändern zu bedienen, viel eher kommt eine Waldlichtung in Frage, wo keine unliebsame Düngung erfolgt und sich auch keine Autogase ablagern können. Warum ist es denn die verachtete Brennessel wert, dass wir uns nach ihr bükken? Es ist bekannt, dass junge Brennesseln den Hämoglobingehalt des Blutes erhöhen und die Blutarmut beseitigen, und zwar viel besser als Eisenpräparate, die die Zähne benachteiligen können. Brennesseln beschaffen den Kindern rote Lippen und rote Wangen. Auch das behaupteten jeweils unsere kräuterkundigen Vorfahren.

Es wäre verkehrt und unweise, das Erfahrungsgut jener Leute, die alt geworden und dabei gesund geblieben sind, unbeachtet zu lassen. Im Laufe der Zeit bestätigt sogar die Wissenschaft oftmals solche Beobachtungen aus vergangener Zeit. Vergessen wir also nicht, dass Wildpflanzen geschenkte Vitamine und Nährsalze sind.