

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 6

Artikel: Pflanzliche Antibiotika
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552766>

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>

Biologischer Landbau

Die Nahrung wird teuer und knapp. Die Zeit des Ueberflusses ist dahin. Sämtliche Reserven der ganzen Welt sind aufgebraucht. Man verliess sich auf den Welt-handel, und immer mehr Pflanzland fiel der Baulust zum Opfer. Für den, der Land besitzt, ist es kein Luxus, es für sich, wo-möglich sogar noch für seine Freunde nutz-bringend anzupflanzen. Die biologische Bewirtschaftung bringt gesündere Produk-te hervor. Diese besitzen mehr Vitamine, mehr Mineralien, besseren Geschmack und längere Haltbarkeit. Der Zuckergehalt unserer biologisch gezogenen Karotten war um 30 Prozent höher als bei der nor-malen Handelsware. Die Äpfel hielten im normalen Keller bis in den Monat Mai hinein. In der Ostschweiz und im Enga-din konnten wir in höherer Lage jeweils sogar bis in den Juli noch den schmack-haften Restbestand eigener Aepfel ver-werten.

Sojabohnen

Noch viel zu wenig bekannt und verwer-tet ist die Sojabohne, ist sie doch der beste, pflanzliche Eiweisslieferant. Es gibt heute Sorten, die bei uns gut gedeihen, beson-ders, wenn für sie bakterienreicher Boden zur Verfügung steht. Sojabohnen eignen sich ausgezeichnet zur Notvorratshaltung. Man bezeichnet sie oftmals als das Fleisch der Asiaten, da ihr Nährwert dem Fleisch nicht nachsteht. Zudem fehlen ihr die säurebildenden Nachteile des Fleisches. Um den leicht bitterlichen Geschmack der Sojabohne zu beheben, insofern er unse-rem Gaumen nicht zusagt, lässt man die Sojabohne leicht ankeimen. Dies ist inso-fern vorteilhaft, weil beim Keimen En-

zyme aktiv werden, was die Sojabohne sehr gut zu entbittern vermag.

Andere Hülsenfrüchte

Auch die grossen, weissen Bohnen, sowie jene, die als Limabohnen bekannt sind, ergeben eine gute Eiweissnahrung und sind deshalb zum Anbau empfehlenswert. In gleichem Sinne sollten wir die Erbsen berücksichtigen, da auch sie reichlich Ei-weiss enthalten. Es gibt besondere Sorten, die sich für die Tiefkühlung eignen. Bei allgemeiner Knappheit werden uns aller-dings auch gedörrte Erbsen eine Hilfe sein. Wir müssen also damit rechnen, dass uns das Ausland nicht mehr unum-schränkt zur Verfügung stehen wird, wes-halb wir uns vorsehen sollten. Allerdings ist es für den zivilisierten Menschen ge-sundheitlich vorteilhaft, wenn er sich mit weniger Eiweissnahrung begnügen muss, da er in der Regel den täglichen Eiweiss-bedarf weit überschreitet.

Beachtenswerte Regel

Sollte der kommende Sommer trocken ausfallen, dann dürfen wir auf unserem Pflanzland auf keinen Fall die Boden-bedeckung vernachlässigen. Achten wir nicht auf diesen Vorzug, dann kann der unbedeckte Boden durch starke Sonnen-bestrahlung ausbrennen, und die vielen Bodenbakterien werden dadurch vernich-tet. Das aktive Leben unter den Boden-bakterien kann nur gedeihen bei entspre-chender Feuchtigkeit und bei sorgfältigem Schutz gegen das zu starke Sonnenlicht. Das ist eine Regel, die man stets beachten sollte.

Pflanzliche Antibiotika

Die Entdeckung des Penizillins ist eigent-lich durch eine Pflanze, nämlich durch Schimmelpilze ermöglicht worden. Was ich jedoch heute beleuchten möchte, sind harmlose Antibiotika, die vor allem auf

die Darmflora keinerlei nachteilige Einwir-kung haben.

In dieses Gebiet gehört in erster Linie die Brunnenkresse, eine zwar unschein-bare, aber sehr wertvolle Pflanze. Sie be-

sitzt nebst dem nützlichen Chlorophyll noch reichlich Kalium, Vitamin C und Senföle. Besonders diese Oele scheinen an der antibiotischen Wirkung beteiligt zu sein. Auch Jod ist in kleinen Mengen in der Brunnenkresse enthalten. Dieses wirkt bereits genügend, um bei einer Ueberfunktion der Schilddrüse eine heilende Wirkung zu unterstützen. Alle anderen Kressearten weisen eine ähnliche Wirkung auf, und ebenso kann man dies vom Lauch bestätigen. Sehr wichtig ist in dieser Hinsicht auch der Meerrettich, der ebenfalls zu jenen Gewürzpflanzen gehört, die über eine antibiotische Wirkung verfügen. Statt dadurch der Darmflora zu schaden, üben sie einen wunderbar regenerierenden Einfluss aus. Dies ist für uns von grossem Vorteil, weil gerade heute die gefürchtete Dysbakterie immer mehr auftritt. Durch diese Erkrankung weicht die gesunde Darmflora und an ihre Stelle treten Proteusbakterien, Staphylokokken, Salmonellen und allerlei Eiterbakterien. Indem sie sich auszubreiten vermögen, lösen sie viele Störungen aus.

Es ist nicht leicht, einer solchen Dysbakterie erfolgreich beizukommen. Die Erfahrung hat jedoch bewiesen, dass die er-

wähnten Pflanzen durch ihre antibiotische Wirkung zur Schaffung einer neuen, guten Darmflora viel beizutragen vermögen. Daher ist es vorteilhaft, sie regelmässig zu gebrauchen. Brunnenkresse sollte möglichst oft als Salat auf unserem Tisch erscheinen. Auch die gewöhnliche Gartenkresse ist auf diese Weise reichlich zu verwenden. Fein geschnittene Kapuzinerkresse geben wir als wirkungsvolle Beigabe unter andere Salate. Wenn wir uns im Garten aufhalten, können wir tagsüber jeweils ein Blatt im Munde zerkauen, hilft es doch vor allem die Mundschleimhäute zu desinfizieren. Auch die Salatsauce und den Quark können wir mit diesen Gewürzpflanzen bereichern. Sehr gut eignet sich geraffelter Meerrettich zur Beigabe von Quark, wodurch dessen Aroma erfrischend und anregend wirkt. Wer gewohnt ist, den Meerrettich auf diese Weise zu verwenden, wird gleichzeitig die heilsame Wirkung als Wohltat empfinden. In Anbetracht der günstigen Wirksamkeit sämtlicher antibiotischer Gewürzpflanzen wurden sie, nebenbei bemerkt, auch als wesentlicher Bestandteil der beiden vorzüglichen Kräutersalze Herbamare und Trocomare verwendet.

Ernährung als Wissenschaft

Es ist unverständlich, dass man sich fast an allen Universitäten krampfhaft sträubt, einen Lehrstuhl für Ernährungstherapie einzurichten. Nicht nur in sogenannten Laien-, sondern auch in wissenschaftlichen Kreisen weiss man heute doch eigentlich genau, wie wichtig die Nahrung als Heilfaktor zu bewerten ist. Will sich nun aber ein Arzt für seine Praxis in der Ernährungstherapie gut auf die Höhe bringen, dann muss er sich diesen Vorzug im Selbststudium aneignen. Leider sind indes die meisten Aerzte schon überbeschäftigt, weshalb sie sich für Ernährungsfragen nicht die notwendige Zeit einräumen. Aus diesem Grunde wissen die wenigsten Aerzte Bescheid über die Heilwirkung der Nahrung, insofern solche richtig gewählt wird, wie auch über die schädigende Wirkung

verkehrter Ernährungsweise, wobei besonders auch die Qualität und Reinheit der Nahrungsmittel eine wesentliche Rolle spielen. Wer eine grundlegende Ahnung erhalten möchte, inwiefern unsere Gesundheit von der Nahrung abhängt, sollte einmal die Bücher von Dr. Bircher-Benner lesen oder die Veröffentlichungen von Professor Kollath studieren. Auch die Ergebnisse experimenteller Forschungen, die wir dem Japaner Professor Dr. med. A. Katase aus Osaka verdanken, werden mit dazu beitragen, sich auf diesem Gebiet besser auskennen zu lernen.

Halbe Arbeit

Ein Arzt oder Naturarzt, der die Ernährung nicht in seinen Therapieplan miteinschliesst, begeht einen nicht zu übersehen-