

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Vielseitiger Nutzen der Brennesseln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970545>

### **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:** 06.05.2026

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

Fieberzuständen, werden wir meist feststellen können, dass wir Süßigkeiten gegenüber eher abgeneigt sind. Das ist eine natürliche Reaktion, der wir Folge leisten sollten. Sobald wir wieder hergestellt sind,

stellt sich auch das Verlangen nach natürlichen Süßigkeiten wieder ein. Je natürlicher unsere Ernährungsweise ist, um so verlässlicher äussern sich auch die körperlichen Forderungen.

### Vielseitiger Nutzen der Brennesseln

Je nach der Gegend sind jetzt schon wieder junge Brennesseln zu ernten. Man sollte daher diese Gelegenheit nicht verpassen und sich auf staubfreiem, ungedüngtem Gelände junge Brennesselschösslinge verschaffen. Man kann sie feingeschnitten unter den Salat mengen, kann sie aber auch wie Blattspinat als schmackhaftes Gemüse zubereiten. Die Brennessel gehört nämlich zu den gehaltvollsten Wildpflanzen. Sie besitzt in reichem Masse organisch gebundenes Eisen, weshalb sie für Blutarmut und Bleichsucht das billigste, womöglich sogar das beste Mittel ist. Der hohe Gehalt an Kalk, zusammen mit etwas Vitamin D ist für alle Lymphatiker und für alle jene, die unter Kalkarmut leiden, Grund genug, sich der jungen Brennesseln zu bedienen. Ein Grossteil unseres Erfolges mit Urticalcin ist seinem Gehalt an Brennesseln zu verdanken.

Ueberbrühen wir Brennesseln, dann erhalten wir ein grünlich-gelbes Wasser, das vorteilhaft wirkt, wenn wir es zum Nachspülen der Haare verwenden, was sowohl angenehm ist als auch die Kopfhaut sowie

die Haarwurzeln stärkt. Umschläge mit dem Kraut überbrühter Brennesseln fördern die Blutzirkulation und können dadurch die Heiltendenz einzelner Körperteile unterstützen. Legen wir solch überbrühtes Brennesselkraut auf die geschlossenen Augen, dann können wir dadurch deren Sehfähigkeit fördern wegen der günstigen Wirkung auf die Kapillaren. In etlichen Fällen sollen bei längerer Anwendung sogar die Starwolken zum Verschwinden gebracht worden sein. Auf jeden Fall kann man beim grauen Star mit dieser Anwendung nie etwas verderben. Empfehlenswert ist es, bei beginnendem Star gleichzeitig auch Mittel einzunehmen, die den Kreislauf fördern, wie Hyperisan und Aesculaforce, nebst rohem Karottensaft. Zusammen mit den Brennesselaufgaben bildet all dies eine vielseitige Unterstützung, so dass unerwartete Erfolge nicht ausgeschlossen sind.

Verachten wir also die Brennessel nicht mehr weiter, sondern benützen wir sie da, wo sie sich uns gegenüber als heilsam erweist.

### Die geheimnisvollen Sequoiabäume

Noch nie hat mich ein Baum je so beeindruckt wie die Sequoia gigantea. Welch eine Lebenskraft muss in einem solchen Baum stecken, wenn sein Stammdurchmesser ungefähr zwölf Meter aufweist, und er in eine Höhe von etwa 90 Metern aufragt? Botaniker schätzen den ältesten dieser Bäume auf mindestens 4000 Jahre, so dass dessen Same kurz nach der Sintflut zu sprossen begonnen hat. Wie ein kurzlebiger Zwerg kam ich mir neben diesem gewaltigen Baumriesen vor, strotzte er doch noch in völliger Gesundheit, während sich seine mächtigen Aeste im Blau

des kalifornischen Himmels verloren. Welches Geheimnis verbarg sich hinter solch unbeugsamer Lebenskraft. Weder Waldbrände noch Insekten oder Pilze können zerstörend auf diese stolzen Giganten einwirken. Nicht einmal die Termiten haben bei ihnen Erfolg. Kein Wunder, dass sie vorzügliches Bauholz ergeben, da dieses nicht fault.

In diesem Holz scheinen daher unzerstörbare Stoffe vorhanden zu sein, die den Zellen eine widerstandsfähige, zähe Lebensmöglichkeit in die Jahrtausende hinein zu übermitteln vermögen. Kein Wunder,