

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Senf, Sinapis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553032>

### **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:** 24.02.2026

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



### **Erfreuliche Bestätigungen**

Wer unter Störungen im Kreislauf, an Kurzatmigkeit, Stechen in der Herzgegend und anderen beängstigenden Symptomen leidet, wird durch die regelmässige Einnahme von Crataegisan oder Cardiaforce nach einiger Zeit wahrnehmen können, dass die erwähnten Uebel restlos verschwunden sind. Schon oft erhielten wir von Betagten hierüber dankbare Bestätigung. Bei Uebermüdung kenne ich selbst keine besser wirkenden Naturmittel. Von Crataegisan genügen 20–30 Tropfen und

von Cardiaforce ein Esslöffel voll, um den Zustand zu heben. In keinem Haushalt sollten solch einfache, zuverlässig wirkende Naturmittel fehlen, sondern stets zur Verfügung stehen. Mit Crataegus lassen sich sogar die verengten Herzkranzgefässe wieder erweitern, was kürzliche Beobachtungen und Erfahrungen bestätigt haben. Auch der Blutdruck, wenn wir gleichzeitig eine Naturreisdiät einsetzen, kann mit Hilfe der erwähnten Weissdornmittel langsam aber sicher normalisiert werden, was bestimmt als vorzüglich und äusserst wünschenswert zu bezeichnen ist.

### **Senf, Sinapis**

Nach dem ausführlichen Botanikwerk von Professor Hegi gibt es über 30 Sorten von Senf, und sie alle werden rund um unseren Erdenball herum irgendwo verwendet. Am meisten mag sich seiner die chinesische Küche bedienen, so, wie sie es ja auch auf den Meerrettich abgesehen hat. Wenigstens hatte ich jeweils den Eindruck, dass der Chinese zu würzen versteht und dabei auch noch die Heilwerte der Würzstoffe auszuwerten versucht, womöglich mehr als irgendein anderes Volk. Man konnte bis ins 10. Jahrhundert zurück chinesische Berichte über den Heilwert der Senfkörner verfolgen. Verwendet wurden sie gegen Magenstörungen, bekannt auch als Gastropathien, gegen Rheuma und sogar gegen Tumoren. – Doch auch bei den alten Griechen und Römern waren die Senfkörner schon in Gebrauch, denn sie betrachteten diese als bestes Mittel gegen Milz- und Leberleiden. Dabei bedienten sie sich vor allem der weissen Senfkörner, der Sinapis alba. In manchen Ländern bereitet man aus diesem den Speisesenf, während in anderen der schwarze Senf, also der Sinapis nigra, dazu benützt wird. Manchmal ist dieser Speisesenf jedoch auch eine Mischung verschiedener Senfarten. Erfahrungsgemäss wirkt sich der Meerrettichsenf für die Gesundheit am besten aus. Zwar würde er gerade in der Hinsicht um vieles gewinnen, wenn man bei seiner

Zubereitung statt Essig das ohnedies gesundheitsfördernde Molkosan verwenden würde. Einen solchen Speisesenf könnte man als besonders gesunde Würze wärmstens empfehlen. Aber noch ist er nicht in dieser Form erhältlich.

#### **Senfwickel**

Frisches Senfmehl eignet sich als milde Ableitung ausgezeichnet bei Rheuma, und zwar vor allem bei Muskelrheuma, ferner bei Huftweh, bei Hexenschuss, bei Ischias und ebenso bei Entzündungen der Atmungsorgane. Ein solcher Senfmehlwickel soll jedoch nicht länger als zehn Minuten dauern, sonst könnte sich die Reizwirkung des Senföles zu stark äussern. Nach der Anwendung folgt Abwaschen mit warmem Wasser und Einreiben mit echtem Johannisöl.

#### **Das Senfbad**

Auch das Senfbad leistet bei gewissen Störungen vorzügliche Dienste, so bei Kreislaufkollaps, bei Stauungen nach einer Grippe und Lungenentzündung. Seine Anwendung vermag die Genesungszeit wesentlich zu verkürzen. Man gewinnt das Bad auf folgende Weise. Etwa 200 Gramm frischgemahlenes Senfmehl bindet man in ein Baumwollsäcklein, das man dem Badewasser beigibt. Heisses Abbrühen sollte man unterlassen, da man dadurch sonst die Hauptwirkung zerstören könnte. Ist



das Senfmehl vom Badewasser ausgiebig durchdrungen, dann lässt sich das Säcklein im Wasser leicht ausdrücken, wodurch sich die Wirkstoffe des Senfmehles entfalten können.

### **Einnahme ganzer Senfkörner**

Die ganzen Senfkörner werden zwar nicht verdaut, geben jedoch schon im Magen osmotisch Senföl und andere Wirkstoffe ab, was sich vorteilhaft auszuwirken vermag, denn die Produktion der Magensäure wird dadurch geregelt.

Eine Ueberproduktion der Magensäure, bekannt als Hyperazidität, was Sodbrennen zur Folge hat, kann mit der Zeit dadurch behoben werden. Die Wirkung lässt sich durch Einnahme von Centauritropfen noch verstärken. Diese Tropfen gewinnt man durch das Centauri- oder Tausendguldenkraut. Etwa eine halbe Stunde vor Einnahme der Senfkörner nimmt man 10 bis 20 Centauritropfen in etwas Wasser ein, denn auch diese Tropfen wirken gegen

das Sodbrennen sehr günstig. Da der Senfsamen im Ausland, vor allem im Nahen und Fernen Osten öfters Verunreinigungen enthält, ist es dort nicht ratsam, Senfsamen einzunehmen. Solche Verunreinigungen sind auf sehr giftige Samen zurückzuführen, so auf *Hyoscyamus niger*, auf *Conium maculatum*, ja sogar auf *Agrostemma Githago*, wie dies Professor Hegi berichtet. In diesem Zusammenhang ist zu bemerken, dass Senalfa Senfkörner garantiert frei sind von anderen Samenkörnern.

Wenn wir gegen chronische Verstopfung vorgehen müssen, dann ist die Einnahme von Senfkörnern ausgezeichnet. Sie bewähren sich besonders in Verbindung mit regelmässiger Einnahme von Vollwertweizenkleie. – Eine Kur mit Senfkörnern sollten wir zweimal im Jahre durchführen, da wir dadurch die Reinigung des gesamten Verdauungstrakts erreichen können. Wer diesen Ratschlag beachtet, wird sich vorbeugend vor vielen Störungen bewahren können.

## **Ablehnung des Naturheilverfahrens in den USA**

Weil wir von der Jugend an gewohnt waren, die Vereinigten Staaten von Amerika als Land der unbegrenzten Möglichkeiten zu betrachten, war es begreiflich, wenn wir erwarteten, in ihm grosszügiges Verständnis und entsprechende Freiheit vorfinden zu können, besonders, was ideelle Lebensgestaltung anbetrifft. Nach meinen verschiedenen Reisen durch die Staaten trat allerdings das Bild der Wirklichkeit an Stelle blosser Mutmassungen. Lebhaft konnte ich daher Professor Dr. Aschner mit seinem grossen Kummer verstehen, als ich ihn in der 5. Avenue von New York besuchte. Er war mir als tüchtiger Arzt der alten Schule gut bekannt, denn an manchen Aerkongressen erfreute mich sein umfassendes Wissen über Naturheilmethodik. Auch sein Buch über die Konstitutionstherapie erinnert mich immer wieder an seine wertvollen Bestrebungen auf dem Gebiet des

Heilverfahrens. Er hatte Europa aus rassistischen Gründen verlassen und hoffte zuversichtlich, in New York sein Lebenswerk auf gewohnter Grundlage weiterführen zu können. Anfangs versuchte er auch gewissenhaft die Patienten umzustimmen und sie für Naturheilbehandlung zu gewinnen, aber seine Bestrebungen scheiterten am Widerstand der Kranken. Warum sollte man das gefährliche Fieber nicht einfach unterdrücken dürfen, da es doch entsprechende Mittel dafür gab? Dass man die Krankheitserreger durch Fieber sollte überwinden können, war für die meisten unbegreiflich. Ebenso verhielt es sich mit der Einstellung gegenüber dem Schmerz. Wieso sollte dieser als Kontrolle im Heilungsprozess dienen, da es doch Mittel gab, um ihn sofort zu betäuben, damit man nicht länger zu leiden brauchte! – Statt der Schlaflosigkeit nachzuforschen, um die Grundursa-