

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Kerbelkraut, Anthriscus cerefolium  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970100>

#### **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:** 21.02.2026

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

Morgens und abends nimmt man davon 10 Tropfen in einem Getränk ein, und zwar regelmässig. Auch Eleutherococcus, die Taigawurzel, die in Russland wächst, ist eine Pflanze, die bei Alterserscheinungen Linderung verschafft. Sie wird deshalb als Geriatricum bezeichnet. Es ist erfreulich,

dass solche Pflanzenmittel das Leben in alten Tagen erleichtern können, wodurch sie es angenehmer und problemloser gestalten. Auch im Herbst des Lebens bietet uns die Natur noch immer die beste Hilfe dar und ist dadurch eine Wohltäterin für Körper und Geist.

### Kerbekraut, *Anthriscus cerefolium*

Es handelt sich hierbei um den Gartenkerbel. Unter der Bezeichnung Chörblichruthwasser ist diese Pflanze schon lange im Kanton Bern wohlbekannt und von den betagten Leuten erfolgreich angewendet worden, sobald sie das Alter von 60 Jahren überschritten hatten. Tatsächlich hätte sich manch einer seines Lebens einige Jahre länger erfreuen können, wenn er dieses Kraut gekannt und auf verschiedene Weise angewendet hätte. Wir können uns seine Wirkung zunutze machen, wenn wir das Kraut fein schneiden und regelmässig dem Salat oder der Suppe als Würzkraut beigeben. Die Pflanze verfügt über die eigenartige Wirkung, das Blut zu verdünnen, wird demnach in der Fachsprache als Antikoagulans bezeichnet. Bei Emboliegefahr, also auch bei Thrombosen, wie sie bei Krampfadern auftreten können, ist Kerbelkraut ein einfaches, zuverlässiges und gefahrloses Hilfsmittel. Allerdings wirken in der Hinsicht die kumarinhaltigen Mittel viel schneller, bergen jedoch gewisse Gefahren in sich und müssen gut überwacht werden, weil eine Überdosierung, die man nicht beachtet, lebensgefährliche Folgen haben kann. Es ist daher vorteilhafter und sicherer, sich mit der weniger raschen Wirksamkeit von Cerefolium zu begnügen, weil durch diese Pflanze keine Überdosierung entstehen kann, da sowohl das Kraut, als auch die Cerefoliumtropfen das Blut nie mehr verdünnen als bis zur normalen Konsistenz. Dies ist auch bei dem soge-

nannten Chörblichruthwasser der Fall. Auch bei allerlei Knotenbildungen sollte man Kerbelkraut verwenden, wirkt es doch günstig bei Knotenbildung der Gicht wie auch bei Hämorrhoidalknoten, und zwar auflösend und zerteilend, was auch bei Knoten in den Milchdrüsen der Frauen der Fall sein kann.

### Aussaat und Ernte

Um uns ausgiebig mit Kerbelkraut bedienen zu können, säen wir dessen Samen in unserem Garten frühzeitig aus, denn bei günstigem Wetter kann er schon im Mai blühen. Wenn man ein Gewürzpulver herstellen will, wartet man nicht bis zur Blüte, sondern erntet das Kraut vorher, lässt es trocknen und reibt es durch ein Sieb. Auf diese Weise erhält man ein grobes Pulver, das uns als Würze und Heilmittel dienen kann. Um immer frisches Kraut zur Verfügung haben zu können, sät man alle 14 Tage etwas Samen aus. Trotz der wertvollen Wirkung ist Cerefolium eigentlich allgemein so ziemlich in Vergessenheit geraten. Auch wurde die Pflanze in Kräuterbüchern nur so nebenbei erwähnt, obwohl man einwandfrei feststellen konnte, dass sie für ältere Leute als wertvoller Wohltäter zu wirken vermag. Wenn uns zum Aussäen des Kerbelkrautes kein Garten zur Verfügung steht, werden wir aus dem regelmässigen Gebrauch der Cerefoliumtropfen den vollen Nutzen der Pflanze gewinnen können.

### Heilpflanze aus der Kalahari- und Namibwüste

Bekanntlich liegen diese beiden Wüsten in Südwestafrika, wo ich mit deutschen Freunden zusammentraf, um Heilpflan-

zen kennenzulernen und zu sammeln. Wüsste man nicht, dass dieses Gebiet einst unter deutscher Herrschaft stand, dann