

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vom Kräutertee zur Tinktur und zum Frischpflanzenpräparat  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970110>

#### 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:** 15.01.2026

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

wisse Alterserscheinungen erfolgreich ein. Junger Löwenzahnsalat diente als Wohltat zur Gesunderhaltung der Leber. Die verachtete Brennessel bereicherte das Blut und half es aufzufrischen. Den Vitamin-C-Bedarf deckte man hauptsächlich mit Hagebutten-, Sanddorn- und Berberitzenbeeren. War ich auf meinen Tropenreisen diesbezüglich benachteiligt, wusste ich mir mit dem Genuss von Azerolakirschen zu helfen. Nichts Künstliches kam hier wie dort in Frage. Wacholderbeeren und die stachligen Stauden, an denen sie wuchsen, halfen manchem Rheumatiker besser als die chemischen Mittel von heute. Die Rosskastanien waren unter dem lateinischen Namen Aesculus hippocastanum als Kreislaufmittel zur Pflege des Venensystems bekannt, und all diese Hilfeleistungen kämen uns auch in der gefährdeten Zukunft im Falle einer Isolierung zu Hilfe, besonders zum Schutz gegen die Bedrängnisse einer Hungersnot.

#### Zur praktischen Belehrung empfohlen

Aber kennen muss man all diese Vorteile, um ihrer habhaft werden zu können. Darum ist es gut, wenn sich forschende Geister mit reger Begeisterung trotz Widerstand für das Gebiet natürlicher Lebens- und Heilweise einsetzen. Als wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutigen Nahrung erschien neuerdings ein anregendes Werk über Wildgemüse und Wildfrüchte von Erich Heiss im Verlag von Dr. Johann Herp (8000 München 40, Amalienstrasse 67) oder auch im Buchhandel erhältlich. Reichlicher Aufschluss lässt sich den 336 Seiten mit mannigfaltigen Abbildungen (Preis DM 14,—) entnehmen. Wer sich auf diese Weise unterrichten lässt, kann reichlichen Nutzen für den Alltag aus solch einem Werk ziehen. So finden wir im Freundeskreis wilder Heilpflanzen eine erfreuliche Heil- und Ergänzungsnahrung an Stelle von Kulturpflanzen, die heute leider mehr oder weniger vergiftet sind.

### Vom Kräutertee zur Tinktur und zum Frischpflanzenpräparat

Schon beträchtliche Zeit vor dem Ersten Weltkrieg war es auf dem Lande üblich, dass Bäuerinnen ihre sorgfältig im Schatten getrockneten Heilkräuter, die sie säuberlich in Baumwollsäcklein aufbewahrten, als Vorrat auf dem Estrich aufgehängt hatten. Das diente zur Wohlfahrt für die gesamte Familie, wenn sich Kopfweh meldete, Durchfall oder Verstopfung auftraten, bei Quetschungen, Ekzemen oder schlecht heilenden Wunden. Auch bei Nervenschmerzen und Rheuma wie noch bei vielen anderen Störungen leistete zur damaligen Zeit der richtig gewählte Kräutertee stets seine vorzügliche Hilfe. Manchmal war es auch nötig, nach alter, überlieferter Erfahrung eine gut gewählte Kräutermischung zusammenzustellen. Diese altbewährte Methode ermöglichte es, jeweils aus den heilwirkenden Mineralstoffen der einzelnen Kräuter Nutzen zu ziehen. Damals war bereits auch die Tinkturenbereitung aus getrockneten Heil-

pflanzen üblich und vermochte sich gut auszuwirken, da der Alkohol nebst vielen Mineralien auch noch Harze, Öle und andere Wirkstoffe zu lösen vermag, weshalb diese Tinkturenbereitung auch heute noch Verwendung findet. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass sich einige Mineralstoffe wie Kieselsäure und verschiedene heilwirkende Schleimstoffe weniger gut im Alkohol als im Wasser lösen, woraus ersichtlich ist, dass die Tinktur den Tee nicht in allen Fällen völlig ersetzen kann. Angeregt durch das Beispiel meiner Vorfahren habe ich schon als Kind erfahren, wie günstig es sich auswirken kann, wenn man Heilpflanzen frisch, also roh geniesst, weshalb ich mich ihrer oft auf diese Weise bediene. Dadurch konnte ich schon in jungen Jahren die noch stärkere Wirksamkeit solcher Pflanzen feststellen, besonders wenn es sich dabei um harntreibende und appetitanregende Kräuter handelte. Gleichzeitig wurde ich auch gewahr, dass frisches Obst

ganz anders auf den Körper einwirkt, als wenn wir es in getrocknetem Zustand geniessen.

### Neue Richtlinien

Alle diese Beobachtungen und die damit verbundenen Überlegungen brachten mich auf den Gedanken, dass Produkte, die man aus frischen Pflanzen herstellt, mehr Wirkstoffe enthalten, als wenn man dazu getrocknete Pflanzen verwendet. Wir bezeichnen ein solches Produkt richtigerweise als Frischpflanzenpräparat. Durch die Verwendung frischer Pflanzen stehen einem solchen Präparat nebst wirksamen Mineralbestandteilen auch noch Enzyme und Vitamine zur Verfügung, und zwar mit unveränderten Geschmacksstoffen, die ihrerseits wieder mit Wirkstoffen gekuppelt sind.

Meine diesbezüglichen ersten Versuche begann ich mit biologisch gezogenen Gewürzkräutern, woraus ich mit Meersalz eine Frischpflanzenverreibung herstellte. Das Endergebnis dieser Versuche gipfelte im bekannten Herbamare und Trocomare. Diese Erzeugnisse wurden zum vollen Erfolg, da sich alle Vital- und Wirkstoffe in diesen beiden Würzsalzen aus frischen Pflanzen vorfinden, zusammen mit dem vorteilhaften Geschmack gartenfrischer Gewürzkräuter. Diesen letzteren Vorzug können Mischungen aus Gewürzpulvern und Salz nicht aufweisen, da hierzu keine biologisch gezogenen Frischpflanzen verwendet werden. Sie sind daher, landläufig ausgedrückt, mit einem typischen Heugout, also mit einem vorherrschenden Heugeschmack behaftet, was nicht jedem mundet. Da Wirkstoffe und Geschmacksstoffe bekanntlich zusammengekuppelt sind, wirkt sich dies im Frischpflanzenpräparat günstig aus, ob es sich dabei um Verwertung von Würzstoffen oder um Frischpflanzentinkturen handelt, denn sie weisen dadurch einen Höchstwert an Wirkungsmöglichkeiten auf. Es ist darum nicht erstaunlich, wenn die einzelnen Frischpflanzenpräparate bedeutend schneller, stärker und tiefer wirken, als dies bei Präparaten aus getrockneten Pflanzen möglich ist. Bei

vielen Patienten liess sich daher einwandfrei feststellen, dass das Nierenmittel Solidago, das entzündungswidrige Echinacea, das krampflösende Petasites als Frischpflanzenpräparat über grössere Vorteile verfügt, als wenn diese Präparate nur aus getrockneten Kräutern hergestellt werden konnten. Dies gilt auch noch für viele andere Heilpflanzen.

### Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Sogar bei Anwendung äusserer Art haben sich die Frischpflanzenpräparate als überlegen erwiesen. Dies ist offensichtlich bei Symphosan der Fall, das bekanntlich ein hervorragendes Einreibemittel darstellt. Vor einer solchen äusseren Anwendung sollte man immer zuerst ein Bad oder eine sehr warme Dusche nehmen. Dadurch wird die Haut gut durchblutet, wodurch sich eine äussere Anwendung wirkungsvoller gestalten lässt.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit liegt in Heilkräutern, die man in frischem Zustand quetscht und roh auf die erkrankten Stellen auflegt. Dies ist wirkungsvoller, als wenn wir uns bloss mit abgebrühten Kräuterauflagen aus getrockneten Pflanzen behelfen. Zuerst lernte ich diese Heilmethode mit rohgequetschten Kräuterauflagen bei Naturvölkern kennen. Ihrer guten Wirksamkeit wegen fiel es mir leicht, sie entsprechend zu schätzen und auch in Europa erfolgreich anzuwenden. Jahrzehnte hindurch konnten sich bei uns Kohlblätterauflagen einer gerechtfertigten Beliebtheit erfreuen, halfen sie doch verschiedene Störungen risikolos zu beheben. Im Fernen Osten ist es längst üblich, in der Alltagsernährung frische Heil- und Gewürzkräuter zu verwenden. Dies hat sich allmählich auch bei uns durchgesetzt, so das wir Salate, Suppen und Saucen mit einer solchen Beilage gewohnheitsmäßig versehen. Manch eine Krankheit lässt sich dadurch fernhalten oder schneller und leichter überwinden. Man denke dabei nur an den regelmässigen Gebrauch von Meerrettich, Knoblauch und anderen vorteilhaften Gewürzpfanzen.

Wie es sich erwiesen hat, ist die Verwendung frischer Gewürzpflanzen und Heilkräuter die geeignete Form, da sie sich bis

heute am besten bewährt hat, weil dadurch möglichst alle Heilwerte der Pflanzen zur Geltung kommen können.

## Die Bedeutung der Hirse früher und heute

In früherer Zeit war die Hirse bei uns sehr gut bekannt. Das bestätigen verschiedene Ortsnamen wie Hirslanden, Hirsboden und andere mehr. Sie ergaben sich unwillkürlich zu einer Zeit, in der man die Hirse bei uns noch anpflanzte, weil man ihre Werte beachtete, schätzte und auch den Umständen entsprechend zu unserer Ernährung benötigte. Neben unseren üblichen Brotgetreidearten galt auch sie daher für unsere Ernährung als unentbehrlich. Bekannt ist eine geschichtliche Begebenheit, dass die Basler nämlich den notleidenden Strassburgern mit einem dampfenden Hirsebrei zu Hilfe kamen. Sie flössten diesen den Rhein hinunter, und als sie in Strassburg ankamen, war der Brei noch heiß, ein Beweis, dass Hirsebrei die Wärme sehr lange festhalten kann. Damals war die Hirse demnach noch ein anerkannt wertvolles Nahrungsmittel. Aber mit der Zeit verlor sie ihre Bedeutung, und als wir sie vor Jahrzehnten zur wertvollen Bereicherung unseres Speisezetts wieder einführen wollten, stiessen wir anfangs auf behördlichen Widerstand, denn es war damals nur noch ungeschälte Hirse als Vogelfutter im Handel erhältlich. Inzwischen aber haben neuzeitliche Forschungen dieses Nahrungsmittel wieder zu Ehren kommen lassen.

### Gesundheitliche Wertmesser

Wer die Hirse heute schätzt, weiß, dass sie sehr kieselsäurereich ist. Aus diesem Grunde ist sie äusserst nutzbringend für den gesunden Aufbau der Haare, Fingernägel, Zähne und Knochen. Es war daher begreiflich, dass man sich bemühte, sie zu Ernährungszwecken wieder zuzuziehen. Neuerdings stellte man jedoch auch noch fest, dass dieses Nahrungsmittel sehr kalium- und eisenreich ist, auch verfügt es über einen hohen Gehalt an Magnesium. Trotz-

dem gelang es nicht ohne weiteres, die Hirse wieder allgemein als volkstümliche Nahrung für den Alltag einzuführen. Wer es auf eine gesunde Vollwertnahrung abgesehen hat, benutzt und schätzt sie allerdings, nicht nur der Abwechslung, sondern auch ihres heilwirkenden Gehaltes wegen.

### Die Hirse als Hauptnahrung

Anders verhält es sich in jenen Gegenden, in denen die Hirse der Bevölkerung als Hauptnahrung dient. Wer schon Gelegenheit hatte, sich im trockenen Gebiet der Sahara aufzuhalten, so dass er von den Arabern und Beduinen zum Essen eingeladen wurde, konnte mit Leichtigkeit beobachten, wie hoch bei diesen die Hirse eingeschätzt wird. In irgendeiner Oase inmitten von Sand- und Steinwüsten dient sie als Hauptnahrung. In vielen nordafrikanischen Völkern, vor allem bei den Nomadenstämmen, die leider immer mehr verschwinden, ist sie unentbehrlich. Auf dem Markt einer Oase tauscht man in der Regel Hirse gegen Datteln ein. Das nordafrikanische Gericht Kuskus kann Hirse und Datteln enthalten. Andere Zutaten bestehen in Hammelfleisch und Gewürzen. Als Getränk dient Kamelmilch und Tee. Jahrhunderte hindurch lebten die dortigen Wüstenbewohner mit dieser Nahrung gesund und blieben dabei stark und widerstandsfähig. Um den Unbilden des Wüstenklimas standhalten zu können, ist eine zähe Natur erforderlich. Tagsüber ist es glühend heiß und nachts oft eisig kalt. Trotzdem muss der Wüstenbewohner mit einer bescheidenen Unterkunft durchhalten. Die einfache Ernährungsweise, bei der die Hirse als Lieferant von Eiweiß, Mineral- und Vitalstoffen einen grossen Anteil aufweist, ist demnach gesund und genügt zur Erhaltung einer guten Leistungsfähigkeit und anderen gesundheitlichen Vorteilen.