Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 11

Artikel: Ein schätzenswertes Kräutlein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970159

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: 10.12.2025

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

gute Anleitung verschafft uns einfache, zweckmässige Literatur über neuzeitliche Bewirtschaftung des Landes. Dadurch kann man ziemlich rasch sein eigener Gärtner werden. Wie soviel besser munden uns die gesund gezogenen Radieschen, Rüebli, Kohlräbli und Salate aus dem eigenen Garten, der zudem unser Vollwertmüesli mit einwandfreien Beerenfrüchten bereichern kann. Solcherlei Aussichten spornen bestimmt manchen an, auf die Vorteile eines eigenen Gartens hinzuzielen.

Ein schätzenswertes Kräutlein

Zwar haben wir uns über das Kerbelkraut erst kürzlich geäussert. Da aber nicht allen klar ist, dass zwischen dem bekannten Wiesenkerbel und dem Gartenkerbelkraut ein auffallender Unterschied besteht, möchten wir diesen zur Vermeidung von Verwechslungen noch besonders hervorheben. Gleichzeitig werden wir aber auch nochmals auf die Vorzüge des Gartenkerbels näher eingehen.

Nach den Aufzeichnungen von Prof. Hegi gibt es in Europa und im Orient 12 verschiedene Kerbelarten. Gleichwohl schenken weder ältere noch neuere Kräuterbücher dieser Pflanze die gebührende Beachtung. Der Wiesenkerbel konnte allerdings durch die neuzeitige Düngungsweise bis heute auffallend überhandnehmen. Dadurch verdrängte er mit dem Hahnenfuss zusammen die frühere bunte Blumenpracht unserer Wiesen. Besonders betagte Leute beanstanden diesen unerfreulichen Wechsel, während die junge Generation ohne weiteres damit vertraut ist, hat sie doch nie etwas anderes kennengelernt. Als sie ins Leben trat, war die erwähnte Pracht bereits verschwunden, und nur ganz selten berichtet noch eine verlassene Magerwiese davon. Mit der Pracht verschwand jedoch auch das vorzügliche Weidefutter für die Tiere sowie das herrlich duftende Heu.

Cerefolium, das nützliche Gartenkerbelkraut

Lernen wir nun also die Vorzüge des Gartenkerbels näher kennen, wobei wir unbedingt in Betracht ziehen sollten, dass diese dem Wiesenkerbel nicht zu eigen sind. Dagegen unterscheidet sich das wertvolle Gewürz- und Heilkraut auch in seiner Struktur auffallend vom Wiesenkerbel, da diese viel feiner geartet ist. Zudem besitzt der Gartenkerbel ein kräftiges Aroma, das uns an den Änis erinnert. Da das Kräutlein ja ohnedies nicht allgemein bekannt ist, wird seine Würz- und Heilkraft auch viel zu wenig verwertet. Dies ist allerdings im Kanton Bern nicht der Fall, denn dort gelangt es mit grosser Wertschätzung regelmässig zur Anwendung. Man kennt seine feine Würzkraft, aber auch die verschiedensten Heilwirkungen, die ihm zugeschrieben werden. So dient der Gartenkerbel vor allem bei Drüsenkrankheiten, bei Verschleimung der Brust wie auch der Lunge, ja sogar gegen Gicht sollen Erfolge erzielt worden sein. Seine regelmässige Anwendung kann sich daher auch im vorbeugenden Sinne besonders günstig auswirken. Dies kommt im Alltag hauptsächlich durch seine blutverdünnende, aber völlig risikolose Wirkung vorteilhaft zur Geltung. Dies ist sehr zu schätzen, da man dadurch nicht genötigt ist, zu gefahrvollen Mitteln zu greifen, um das Blut verdünnen zu können. Wenn sich auch der Gartenkerbel auf diesem Gebiet vielleicht nicht so unmittelbar stark einzusetzen vermag, wirkt sich dies bei regelmässiger, vorbeugender Anwendung gleichwohl nicht zum Nachteil aus, weil die Verdünnung auf völlig normaler Grundlage verbleibt. Stärkere Mittel können indes unter Umständen eine zu grosse Verdünnung des Blutes zur Folge haben und sich daher lebensgefährlich auswirken. Der erwähnte Vorteil, der dem Kerbelkraut zu eigen ist, spielt besonders bei Schlaganfall und Embolie eine günstige Rolle. Auch bei stockender Periode kommt den Frauen die blutverdünnende Wirkung des Kerbelkrauts sowie der daraus gewonnenen Cerefoliumtropfen zugu-

te, da sich die Störung dadurch problemlos beheben lässt. Nimmt man das Kraut oder die Tropfen längere Zeit regelmässig ein, dann kann sich dies auch bei Krampfadern mit Emboliegefahr günstig auswirken, da man dadurch diese Gefahr vermindern oder sogar verhüten kann.

Vorteilhafte Frühlingsaussaat

Schon in der Mainummer des ablaufenden Jahres wiesen wir darauf hin, dass es am vorteilhaftesten ist, den Kerbelsamen möglichst früh im Frühling auszusäen. Dies ermöglicht ein rasches Wachstum der jungen, zarten Blätter, die wir fein geschnitten sowohl dem Salat als auch dem Quark beimengen oder sonstwie als Gewürz verwenden können. Alle 14 Tage sollten wir eine mässige Aussaat wiederholen, da wir dadurch bis in den Herbst hinein stets frischen, zarten Gartenkerbel ernten können. Für den Winter legt man sich in Pulverform einen Vorrat an.

Ein anderweitiger Vorteil

Ältere Leute wissen von früher her oft eine weitere, nutzbringende Erfahrung zu melden, ist ihnen doch bekannt, dass der Gartenkerbel Ameisen vertreiben kann. Noch heute mag es vorkommen, dass Ameisen, insbesondere die roten, zur Plage werden können, wenn sie sich im Küchenschrank oder im Vorratsraum ansiedeln. Mit Vorliebe stöbern sie dort in süssen Lebensmitteln herum, wobei sie besonders den Honig bevorzugen. Wer nun auf die erwähnte Abhilfe durch den Gartenkerbel hinweisen kann, ist uns mit seinem guten Rat willkommen. Oft sind wir aber auch selbst aufmerksame Beobachter und können dieserhalb feststellen, dass Beete, die mit Gartenkerbel besät sind, keine Ameisen aufweisen, wenn sie auch auf den anderen wimmeln mögen. Wir schneiden uns also dieses Kräutlein fein und streuen es dorthin, wo sich die Ameisen störend aufhalten. Das vertreibt sie schlagartig, da ihnen der Kerbelgeruch zu lästig ist. Sicher erleichtern uns die Vorteile, die uns das Gartenkerbelkraut zu bieten vermag, die eine oder andere Alltagssorge, wenn wir das unscheinbare Kräutlein nicht verachten, sondern in seiner Dienstfertigkeit ernst nehmen.

Vorteile im Stamme der Zulu

Als ich mich in Südafrika auf einer Vortragsreise befand, hatte ich immer wieder Gelegenheit, mit dem Stamme der Zulu in nähere Berührung zu treten. Ihr gesunder, kräftiger Körperbau, vor allem auch ihre schönen Zähne fielen mir jedesmal ganz besonders auf, so dass ich mich stets darüber wunderte, woher diese Vorteile kommen mochten. Da mich diese Leute so besonders beeindruckten, erkundigte ich mich eingehender über ihre Lebensführung und natürlich auch vor allem über ihre Ernährung, steht diese doch in engem Zusammenhang mit gesundheitlichem Wohlergehen. Ich erfuhr dann, dass die Zulu der einzige Stamm in Südafrika seien, der den Anbau von Gemüse und Früchten auf rein biologischer Grundlage durchführe und zwar so, wie es bei uns nicht besser geschehen könnte. Im gegenseitigen Erfahrungsaustausch war es dann möglich, beidseitig auf mancherlei Vorteile zu stossen und dadurch neue Belehrungen zu erlangen. Für mich war es wirklich erstaunlich, dass diese dunkelfarbigen Leute ohne unseren Einfluss zu den gleichen Ergebnissen hatten gelangen können wie wir. Allerdings hatte ich dies auch schon bei den Maya-Indianern in Guatemala feststellen können, ebenso bei den Nachkommen der Inkas in den Cordilleren. Sämtliche Vertreter dieser Völker verfügen noch über einen kräftigen Knochenbau und gute Zähne, ererbten sie doch eine zähe Gesundheit von ihren Vorfahren. Sie stehen nur in Gefahr, diese Vorteile zu verlieren, wenn sie mit der Zivilisation in enge Verbindung treten und dadurch von den Gesundheitsregeln ihrer Ahnen abzuweichen beginnen.

Abhilfe bei uns

Wer in Gesundheitsfragen richtig bewandert ist, weiss genau, dass diese Vorzüge bei uns hauptsächlich durch die verkehrte