

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 3

Artikel: Holzasche als Reinigungs- und Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969953>

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: 22.02.2026

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

Holzasche als Reinigungs- und Heilmittel

Früher, als es noch keine riesenhaften Wohnblöcke gab, stand neben dem bescheidenen Wohnhaus auf dem Lande noch ein kleines Waschhaus, das jedoch von unserer Grossmutter mit einem seltsamen Namen bezeichnet wurde. Sie hatte dort manchmal dies und das, was sie selten benötigte, versorgt. Wenn sie dies jedoch brauchte, sandte sie uns nicht ins Waschhaus, um es ihr zu holen, sondern ins sogenannte Buchhus. Heute ist dieses Dialektwort wohl ganz verschwunden, und höchstens Betagte kennen seine Bedeutung noch. Vor dem Ersten Weltkrieg war es nämlich nicht üblich, am Wäschetag Seife zu verwenden, sondern man wusch mit Buchenasche, aus der man eine reinigende Lauge gewann. Das Waschhaus war demnach für uns alle ein Buchenhaus, kurzum, in unserem Dialekt das Buchhus! Wir bekommen dadurch einen kleinen Begriff, in welch kurzer Zeit sich durch die Errungenschaften der Neuzeit alles anders gestalten konnte.

Damals aber wusste man noch über die Dienlichkeit der Holzasche Bescheid, besteht sie doch aus all den unverbrennbarer Mineralbestandteilen des Holzes, die bekanntlich basisch oder alkalisch reagieren. Darum konnte uns diese Asche eine Lauge zur Reinigung verschmutzter Wäsche verschaffen. Als Heizmaterial verwandte man zu jener Zeit vorwiegend Buchenholz, wodurch wir in den damals wertvollen Besitz von Buchenasche gelangten, die wir zur Hauptsache in der Waschküche vorteilhaft verwenden konnten. Das Buchhus war daher in unserer Dialektsprache zum dorf-eigenen, ja vielleicht sogar zu einem landesüblichen Begriff geworden.

Es ist interessant zu wissen, dass Naturvölker heute noch aus Asche ein basisch wirkendes Salz gewinnen. Für unsere Begriffe ist es zwar fast unbegreiflich, dass man in Zentralafrika aus der Asche der Kuhfladen ein Salz herstellt, mit dem man die Speisen würzt. Andere Länder, andere Verhältnisse und andere Sitten!

Ein zusätzliches Heilmittel

Nun ist es allerdings beachtenswert, dass man mit Asche infolge der daraus gewonnenen Lauge nicht nur verschmutzte Wäsche reinigen kann, denn die gleiche Asche kann auch unserem Darm dienlich sein, wenn dieser verschmutzt und durch Gärungen versäuerter ist. Viele Naturvölker kennen dieses Mittel ebenfalls und benutzen es gegen Gärungen und Darmfäulnisprozesse. Ja, sie verwenden es sogar gegen Vergiftungen. Neben der reinen Buchenasche darf sich auch die Asche, die aus Birkenholz gewonnen wurde, als altbewährtes Mittel in Erinnerung rufen, ist sie doch nicht minder hilfreich und bekannt.

Wer eine offene Kaminfeuerstelle besitzt, kann sich diese Holzasche für sich und seine Freunde ruhig selbst beschaffen. Er darf nur zum Anfeuern kein Zeitungspapier verwenden, sondern muss sich mit Holzwolle oder Seidenpapier behelfen, weil dadurch verhindert wird, dass Reste von Druckerschwärze in der Asche zurückbleiben, was nicht geschehen darf. Ebenso wenig sind Plastikbeutel mit zu verbrennen, denn die Rückstände solcher Kunststoffe sind sehr giftig. Da es sich bei der Beschaffung von Holzasche um ein hilfreiches Heilmittel handelt, ist entsprechende Vorsicht geboten.

Es mag zwar manche, die keinerlei Beziehung zu natürlichen Heilmitteln besitzen, in Erstaunen versetzen, dass Holzasche als solches zu dienen vermag. Dessen Hilfeleistung kann zwar jeder verspüren, der unter Gärungen, Durchfällen oder anderweitigen Fäulnisprozessen im Darm zu leiden hat, denn in der Regel findet er in der Holzasche ein billiges und hilfreiches Heilmittel. Schon zur Zeit, da die heutigen Bevölkerungen noch Kinder waren, bediente man sich der Holzasche als eines wirkungsvollen Heilmittels bei verschiedenen unliebsamen Magen- und Darmstörungen. Man wusste also schon damals, dass die Holzasche dem Darm vorteilhafte Dienste leisten kann, wenn er durch ungünstige

Umstände schmutzige Gifte zu erzeugen begann. Man mag zwar den Kopf darüber schütteln und dies als unmöglich, ja unwissenschaftlich betrachten, aber dennoch entspricht dies wirklichen Tatsachen.

Weitere Vorteile

Man benützte damals allerdings noch einen weiteren Vorteil, den die Holzasche zu bieten vermag, gebrauchte man sie doch des weiteren, um Speiseöl von überflüssiger Säure zu reinigen, denn die basischen Stoffe der Asche verbinden sich unwillkürlich mit der Säure, die das Öl aufweist, wodurch dieses von zu vieler Säure befreit werden kann. Lauter Vorteile, die heute nicht mehr in Betracht fallen, obwohl die naturgemäße Hilfeleistung noch immer risikolos und zu unserem Nutzen in Anspruch genommen werden könnte.

Darmkranke, Rheumatiker, Arthritiker, wie auch Krebskranke, die durch Darmstörungen immer wieder vergiftet werden können, sollten den Darm regelmässig mit der einfachen Hilfe einer Holzaschenkur risikolos reinigen. Die gewonnene Holzasche wird durch ein Sieb fein pulverisiert, worauf man die Kur monatlich wie folgt durchführt: Wöchentlich genügen für die einfache Kur 2 bis 3 Tage, indem man morgens und abends einem Glas Wasser einen Teelöffel voll Holzasche, und zwar möglichst Birkenasche, befügt, um dieses nach dem Erwachen nüchtern und vor dem Zutbettgehen zu trinken. Durch dieses einfache Vorgehen kann man auch Gifte, die übermässiger Radioaktivität zuzuschrei-

ben sind, neutralisieren, wodurch sie unschädlich werden.

Zusätzliche Hilfeleistung

Wenn uns die Holzasche regelmässig als Darmreinigung dient, während wir uns zusätzlich die Gemüsesäfte als Aufbaustoffe zugute kommen lassen, können wir mit erfreulichem Erfolg rechnen, weil wir auf diese Weise den Nachteilen der Zivilisationsnahrung wirksam entgegenarbeiten. Vor allem sollten wir bei Krebs auf diese Weise diätetisch so vorgehen. Haben wir dadurch dem Weiterschreiten von Zivilisationskrankheiten einen Riegel gestossen, dann heisst es allerdings weiterhin Abstand zu nehmen von verkehrten Ernährungsbräuchen, was somit eine nachträgliche Umstellung erfordert, so dass wir uns in Zukunft mit einer lactovegetarischen Naturkost abzufinden haben, da dies die einzige sichere Gewähr bietet, von den Folgen verschiedener Zivilisationskrankheiten verschont zu bleiben. Folgerichtiges Vorgehen ist immer auch bei Krebs von Nutzen, weshalb es sich bestimmt lohnt, bei einer entsprechenden Umstellung zu verharren. Von der Holzasche sind wir als Reinigungs- und Heilmittel ausgegangen, und wenn wir zusätzlich nicht vergessen, auch den Reichtum von Vitalstoffen durch Gemüsesäfte und unentwertete Naturkost als Ernährungsgrundlage zu beachten, dann verhelfen uns diese einfachen Zusammenhänge zur Befreiung von mancherlei Zivilisationsübeln.

Wie gewinnt der chinesische Reisbauer seinen Reis und wie wird dieser verwertet?

Diese Frage führt mich in den Fernen Osten zurück, wo mich besonders in China der mühsame Reisanbau stark beeindruckte. Bekanntlich bildet der Reis die Hauptnahrung dieser Länder, und es war für mich erstaunlich, dass zu dessen Anbau keine einzige Maschine verwendet wurde. Ohne maschinelle Hilfe gelangte der Sämling ins Erdreich. Ebenso steht bei der Ernte der Reispflanzen keine Maschine zur

Verfügung. Sie fehlt aber auch, um das Reiskorn zu dreschen und zu reinigen. Aber trotzdem hilft teilweise jemand anders mit, und zwar der schwarze Wasserbüffel, der sich besser dazu eignet als irgend ein Traktor oder eine andere Maschine. Durch die vom Wasser aufgeweichte, schlammige Erde zieht dieses kraftvolle Tier eine Art Rechen, durch den die Erde zur Aufnahme der Sämlinge fein zubereitet