

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Hochwertige Heilpflanzen im Frühling  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969861>

#### 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:** 12.01.2026

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

als eine Reaktion des Körpers auf giftige Substanzen.

### Vorbeugende Therapie

Die Therapie sollte vor der Blütezeit und damit vor dem Pollenflug durchgeführt werden, um die Empfindlichkeit gegen Pollen zu reduzieren. Aus diesem Grunde muss ein Mittel auf homöopathischer Basis mindestens zwei Wochen vor der Heuschnupfenzzeit eingesetzt werden.

Diese allergische Erkrankung, die ganz sicher nach der Blütezeit verschwindet, darf man trotzdem nicht leichtfertig hinnehmen. Es könnte zum Ausgangspunkt eines Asthmas oder einer Nebenhöhlenent-

zündung werden, die dann als chronische Leiden sehr schwer zu beeinflussen sind. Verstärkend auf den Heuschnupfen wirken das Rauchen, der Aufenthalt in verqualmten Räumen sowie frische Farbanstriche und Hausstaub, der anfällt, wenn Häuser und Wohnungen im Frühjahr auf Hochglanz gebracht werden.

Mit dem Verzehr von Schokolade, und Erdbeeren sollte der für Heuschnupfen anfällige etwas vorsichtig sein, denn sie können den Heuschnupfen verschlimmern.

Wir sollten also jetzt schon etwas tun, um diese, wenn auch kurze Leidenszeit abzuschwächen und gut zu überstehen.

W. G.

## Hochwertige Heilpflanzen im Frühling

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass jung und alt während der Winterzeit an einem Mangel an Vitaminen und gewissen Mineralstoffen leidet. Man spricht ja auch von einer allgemeinen Frühjahrsmüdigkeit. Wenn wir klug sind und die Mühe nicht scheuen, bekommen wir diese Frühlingsmüdigkeit sehr schnell weg, und zwar mit einigen Heilkräutern, die uns gerade im Frühling zur Verfügung stehen.

### Salat und Sirup aus dem Löwenzahn

Eine der wertvollsten Heilpflanzen, die auch zu späterer Jahreszeit gesammelt werden kann, ist der Löwenzahn. Überall da, wo Wiesen umgebrochen oder Äcker frisch bestellt werden, sehen wir die grün-gelben Spitzchen, aus der durch Kälte und Frost krümelig gewordenen Erde, hervor-gucken. Wenn wir die Erde mit einem Schäufelchen abtragen und den Löwenzahn gerade über der Wurzel abschneiden, bekommen wir einen ausgezeichneten Salat. Ebenso auf Wiesen, die nicht chemisch gedüngt wurden – darüber müssen wir uns bei den Besitzern schon erkundigen – können wir Löwenzahn ernten, auch wenn er nicht mehr so schön gelb ist. Auch die grünen Rosetten des jungen Löwenzahns sind ohne weiteres als Salat zu verwenden.

Aus den Blüten hat man zu Grossmutters Zeiten einen Honig hergestellt. Die Blüten wurden fein geschnitten, kurz gekocht und ausgepresst. Der so erhaltene Saft wurde mit Kandiszucker aufgekocht, dazu gab man noch etwas Honig, und die Masse wurde zu einem Sirup mit einer schönen Goldfarbe verarbeitet. Wenn man ihn genügend eindickt, ist er als Brotaufstrich und als Beigabe zum Müesli ein Genuss. Die Wurzeln des Löwenzahns kann man das ganze Jahr hindurch verwenden, indem man sie erntet, im Garten in eine kleine Grube oder Furche von zirka zehn Zentimeter Tiefe legt, mit Sand und etwas Torfmull zudeckt. Auf diese Art spriessen junge Triebe, gelblich mit grünen Spitzen, die man immer wieder ernten kann. Der Löwenzahnsalat wirkt ganz hervorragend auf die Leber. Er enthält auch ziemlich viel Vitamine.

### Der Wert der Brennessel

Ein zweiter Salat, an Vitaminen noch reichhaltiger als der Löwenzahn, und der vor allem das Vitamin D enthält, also ein seltenes Vitamin, das ist der Brennesselsalat. Die jungen Brennesseln werden geerntet, wenn sie eine Höhe von fünf bis zehn Zentimetern erreichen. Aber achten Sie dabei

dabei auf Wegränder, wo die Leute nicht gerade mit ihren Hunden spazieren. Oft wachsen Brennesseln in Waldlichtungen und an früheren Schutthalde; da kann man sicher sein, dass sie nicht verschmutzt sind. Man schneidet sie ganz fein und mischt sie unter einen anderen Salat oder gibt sie in die Suppe. Gegen Blutarmut, Bleichsucht, Eisenmangel und all diese Erscheinungen, ja sogar gegen Lymphdrüsenschwellungen, also für Leute, die sogenannten Lymphatiker, die an Kalkmangel leiden, eignet sich diese unscheinbare Pflanze ausgezeichnet. Die Brennessel ist ein Heilmittel ersten Ranges, um den Mineralstoffgehalt des Körpers wieder aufzuforsten. Man kann sie natürlich auch dämpfen, zum Beispiel wie gewöhnlichen Spinat oder als pures Gemüse, mit etwas Knoblauch abgeschmeckt. Es mundet vorzüglich!

#### Bärlauch regeneriert Arterien

Ein drittes hochwertiges Heilmittel aus Frühlingskräutern, das speziell für ältere Leute eine grosse Rolle spielt, ist der Bärlauch. Bald ist es soweit, dass in den Buchen- wie in allen Laubholzwäldern Bärlauch zum Vorschein kommt, diese schönen, grünen, spitzen Blättchen, die man frisch ernten kann. Man schneidet sie auch zu Salat oder man dämpft sie, ohne ein Gewürz, denn sie enthalten selbst genügend Würzstoffe. Bärlauch hat die wundervolle Eigenschaft, dass er die Adern regeneriert, vor allem das arterielle System. Er wirkt gegen Alterserscheinungen, zu hohen Blutdruck und gegen all die vielen Beschwerden, die sich eben im Alter melden. Da ist Bärlauch ein hervorragendes Heilmittel. Man kann ohne Bedenken Bärlauch ernten und in den Tiefkühler legen. So kann man auch mit Brennesseln verfahren und hat das ganze Jahr frische Kräuter, die man als Salat oder Gemüse zubereitet.

#### Vorsicht bei Maiglöckchen

Bald erscheinen nun auch die Maiglöckchen, die ganz ähnliche Blätter haben wie Bärlauch. Man muss acht geben, dass man sie nicht mit Bärlauch verwechselt, denn sie

sind giftig und sollten unter keinen Umständen als Tee verwendet oder aus Versehen zu einem Salat beigemischt werden. Die ganze Pflanze, die Wurzel, die Blätter und die herrlich duftenden weissen Blüten, enthalten ein Glykosid, das in der Wirkung dem Digitalis ähnlich ist. Deshalb kann sich der Genuss von Maiglöckchenblättern, in grösseren Mengen genossen, gefährlich auswirken.

#### Maiglöckchen als Herzmittel

Im Gegensatz zu Digitalis hat jedoch das Maiglöckchen weniger bleibende Nachteile. Als Medikament regt der Auszug aus Maiglöckchen das Herz an, man könnte fast sagen wie eine Herzpeitsche, aber es ist nicht ratsam, sich dieses Mittel selbst zuzubereiten, denn es besteht die Gefahr der Überdosierung. In der Hand eines biologisch eingestellten Arztes oder Naturarztes ist Maiglöckchen, Convallaria auf lateinisch, ein ganz hervorragendes Heilmittel, um einem müden Herzen wieder Schwung zu verschaffen. Richtig dosiert wirkt es sehr zuverlässig, ist aber, wie bereits gesagt, als Salat absolut nicht geeignet. Da im Wald Maiglöckchen neben Bärlauch gedeihen, muss man also gut unterscheiden können, um verhängnisvolle Folgen zu vermeiden.

#### Die antibiotische Kresse

Wenn wir einen eigenen Garten bearbeiten, dann sollten wir ja nicht vergessen, Kresse zu säen. Jede Art von Kresse ist sehr wertvoll. Auch wenn wir nicht Gartenbesitzer sind, ist es angebracht, in einem Kästchen auf dem Fenstersims oder Balkon Kresse zu ziehen. Wir können sogar Kapuzinerkresse stecken und über den Balkon hängen lassen. Diese runden schönen Blättchen der Kapuzinerkresse kann man auch in den Salat mischen. Das Beissende, das der Kresse ihre Eigenart gibt, gerade das ist ein antibiotisch wirkender Stoff. Mit Kresse kann man sich morgens und abends vor dem Schlafengehen den Mund desinfizieren. Die Mundschleimhaut wird gereinigt und unerwünschte Bakterien werden abgetötet. Ein oder zwei Blättchen Kapuziner

kresse werden richtig zerkaut, dann putzt man die Zähne, anschliessend nimmt man 10 bis 15 Tropfen Echinacea in den Mund. Die Schleimhäute können sich so nachts über gut erholen.

Alle Kressearten sind hervorragende Heilmittel, auch die Brunnenkresse, die später geerntet werden kann, wie auch die gelb-

blühende Amerikanerkresse. Sie alle haben ähnliche Wirkungs- und Heileffekte. Mit diesen vier Kräutern können wir die Mängel des Winters ausgleichen und die Frühjahrsmüdigkeit beseitigen. Wir werden uns wohler fühlen und den ersten wärmenden Sonnenstrahlen frisch und mit Freude begegnen.

### Frühlingstee

Früher war es üblich – und dies war ein guter Brauch –, dass man im Spätfrühling einen Blutreinigungstee zusammenstellte. Unsere Grosseltern gingen mit uns Kindern auf den üblichen Sonntagsspaziergängen durch Jungwald. Wir mussten die jungen Blätter von Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren sammeln, und da wo es noch Heidelbeeren gab, durfte man auch einige Blättchen davon in diese Mischung hineingeben. Diese Blättchen hat man dann zuhause schön fein mit der Schere geschnitten, und daraus wurde ein hervorragender Kräutertee zubereitet. Ein Vorrat wurde auf dem Ofenbänkli getrocknet. So hatten wir das ganze Jahr einen gut mundenden Kräutertee. Im Herbst sammelte man dann noch Weissdornbeeren und Hagebutten. Diese hat man ebenfalls kleingeschnitten, getrocknet und der Mischung beigefügt. So hatten wir auch im Winter einen wunderbaren, blutreinigenden Tee zur Verfügung. Leicht gesüßt hat man den Tee mit etwas

Honig oder Birnendicksaft. Dieser alte Brauch ist leider ganz in Vergessenheit geraten. Ich möchte ihn erwähnen, damit man ihn wieder nutzbar machen kann. Wer die Frühlingsrosetten der Goldrute kannte, der durfte von diesen feinduftenden Blättchen noch etwas darunter mischen, und so war es zugleich noch ein guter Nierentee.

Eltern, wenn ihr spazieren geht und diese Kräuter kennt, holt doch diesen alten, schönen Brauch wieder hervor. Sammelt mit euren Kindern diese Heilkräuter. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis, wenn man zum Frühstück einen solchen selbst gesammelten Kräutertee aufstellen kann, der alle Familienmitglieder mit der Natur verbindet und sie an die Natur erinnert. Das würde eine gute Atmosphäre im Familienkreis schaffen. Manch alter Brauch, der zu Grossmutters Zeiten dienlich war, kann uns auch heute wieder nutzen, wenn wir ihn neu beleben und verwirklichen.

### Das überforderte Kleinkind

Das Kleinkind lernt ungewöhnlich rasch und viel in seinen frühen Lebensjahren. Und doch sind wir Erwachsene oft ungeduldig; wir möchten meist alles noch viel, viel schneller haben. Daher werden Wunderkinder vergöttert, und fast jede Mutter ist stolz, wenn ihr Kind raschere Fortschritte erzielt als dasjenige ihrer Freundin oder in der Nachbarschaft. Aber wenn wir bedenken, wie kurz die Kindheit ist, dann sollten

wir uns fragen, warum wir sie denn noch mehr verkürzen wollen. Diese kurze Zeit, wo ein Menschenkind noch keinem Fliessband oder Computer gehorchen muss, wo das Spiel noch mehr zählen darf als der Leistungsdrang der modernen Welt, in der alles abgeurteilt wird, was keine Rendite bringt. Aber oft unterschätzen die Eltern das Spiel ihrer Kinder sehr. Sie möchten nicht darauf Rücksicht nehmen. Der Vater