

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 5

Artikel: Der Ginseng aus der Schweiz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969872>

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: 23.02.2026

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

und für Mensch und Tier, für alle Warmblüter völlig harmlos ist? Ausser in Kenya wird diese Pflanze, soviel mir bekannt ist, nirgends als Insektizid verwendet und auch dort nur in bescheidenem Masse.

Insektizide aus Wurzeln

Dann gibt es die Barbascowurzeln, die in Südamerika in sehr reichen Mengen wachsen, die die Amerikaner seinerzeit über Iquitos importiert haben. Daraus wurden hervorragende Insektizide hergestellt, die zuverlässig wirkten. Sie sind allerdings giftig, aber sie werden im Boden rasch neutralisiert, was bei chemischen Insektiziden wie sie in Indien hergestellt wurden, eben nach den Berichten der Presse, nicht der Fall ist.

Barbascopräparate wirken wie DDT, sind aber im Unterschied zu diesem chemischen Stoff leicht durch Bodenbakterien abbaubar. Heute wird Barbasco immer noch in grossen Mengen als Grundstoff für die Hormonindustrie verwendet, vor allem in Mexiko in Guernavaca. Ich war selbst dort und habe mich persönlich orientieren können.

Suche nach Alternativen

Wir hätten also eine Menge Möglichkeiten, und die Forschung könnte genügend pflanzliche Mittel für die Bekämpfung schädlicher Insekten finden. Diese hätten dazu noch den Vorteil, dass sich die Insekten auch nicht so leicht daran gewöhnen würden, wie dies zum Beispiel bei chemischen Präparaten der Fall sein kann, gegen die sie nach gewisser Zeit resistent werden. Dies ist bei den pflanzlichen Insektiziden nicht der Fall. Versuche haben das bestätigt. Ist es nicht paradox, wenn die Behörden die Herstellung solcher furchtbarer Gifte, die Hunderten von Menschen das Leben kosten können oder durch die langsam wirkenden Zellgifte schleichende Leiden verursachen, die mit der Zeit ebenfalls zum Tode führen, nicht verbieten. Es sind enorme Risiken, ja Verbrechen, und sie werden vom Gesetzgeber toleriert. Wenn aber ein Kräuterfrau in den Alpen ein paar harmlose Pflänzchen sammelt, sie mischt und verkauft, wird sie, wenn es gut geht, zuerst verwarnt. Nützt dies nichts, ist sie nicht «einsichtig», wird sie eben gebüßt. Ist dies nicht eine komische Welt und existieren nicht eigenartige Begriffe von Recht und Unrecht?

Der Ginseng aus der Schweiz

Als solchen bezeichnet unser bekannter Schweizer Kräuterkenner, Bruno Vonarburg, den Sellerie. Dies nicht zu unrecht. Im Fernen Osten, vor allem in Korea, wird Ginseng sehr hoch eingeschätzt, und ich habe auch bei meinen Koreaner Freunden, die als Ärzte tätig sind, regelmässig Ginsengtee bekommen, wenn ich bei ihnen zu Besuch war. Wenn jemand in Korea ein sehr hohes Alter erreichte, dann haben die Leute und sogar die Ärzte immer gesagt, er hätte einen guten Ginseng zur Verfügung gehabt.

Heilkraft aus Ginseng

Dieser Wurzel schrieb und schreibt man Heilkräfte zu, die gegen Ernährungsfehler und gegen vielerlei Unsitten in den Lebens-

gewohnheiten wirken. Vor allem die üblichen Folgen einer Übersäuerung des Körpers, wie Rheuma, Arthritis, Gicht, Nieren- und Blasenbeschwerden, soll Ginseng auszugleichen vermögen und zwar durch den Gehalt an basischen Mineralstoffen. Auch auf das Nervensystem übt Ginseng eine vorzügliche, beruhigende und stärkende Wirkung aus. Ich habe dies im Fernen Osten, während der Zeit, als ich regelmässig bei meinen Freunden Ginsengtee serviert bekam, wirklich feststellen können.

Wirkung der Sellerie

Eine ähnliche Wirkung soll nun die Selleriepflanze haben. Es ist bestimmt nicht ganz abwegig, wenn man sie als der «Ginseng

aus der Schweiz» bezeichnet. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass gerade Sellerie, wenn zuviel Harnsäure im Körper produziert und nur mangelhaft ausgeschieden wird, eine hervorragende Hilfe bieten kann. Sellerie wirkt auf die Niere, fördert die Ausscheidung, neutralisiert Säure im Blut und wirkt bei Frauen auch gegen Verhärtungen in den Brüsten. Sellerie sollte aber erfahrungsgemäss von Wöchnerinnen während der Stillzeit nicht allzu oft gegessen werden, weil sie die Milchsekretion etwas hemmt. Interessant ist auch, dass Sellerie gegen Depressionen und Melancholie wirken soll, ähnlich wie der Ginseng. Mit sehr grossem Erfolg ist Sellerie auch bei gewissen Nervenschwächen, vor allem bei mangelnder Funktion der Keimdrüsen, gegen die Impotenz, angewandt worden.

Anwendungsweise der Sellerie

Man kann von der Sellerie das Kraut verwenden, etwas stärker als das Kraut wirkt die Wurzel oder Knolle, und noch stärker – besonders in bezug auf die harnfördernde Wirkung – wirkt der Tee aus dem Samen. Sellerie wird vorzugsweise roh als Salat gegessen. Diesen Selleriesalat bereitet man mit Molkenkonzentrat und Rahm zu, und so schmeckt er ganz hervorragend. Auch Selleriesaft ist ausgezeichnet, aber man sollte keine zu grossen Mengen davon nehmen, sonst wird die Niere etwas zu stark angeregt, wenn nicht sogar gereizt.

Konkurrenz zur Sellerie

Nun gibt es noch eine zweite Ginsengkonkurrenz, die in der Schweiz wächst, das ist der Meerrettich. Auch diese interessante Wurzel, die bei uns viel zu wenig Verwendung findet, hat eine dem Sellerie ähnliche Wirkung.

Wie wirkt Meerrettich?

Meerrettich wirkt weniger stark auf die Niere, dafür um so kräftiger neutralisierend auf eine Blutübersäuerung sowie sehr günstig auf das Nervensystem.

Bei Krampfzuständen, speziell bei Kindern, ist Meerrettich ein ganz hervorragen-

des Mittel. Äusserlich angewandt wirkt er antiseptisch, das heisst keimtötend, und wenn man Meerrettich raspelt, mit etwas Quark vermengt oder eine Tinktur ansetzt, so gibt es kein besseres Mittel bei faulenden Wunden, um die kranken Zellen abzustossen und die Bildung gesunder, neuer Zellen zu fördern.

Vielfalt in der Küche

Wenn man also im Haushalt Sellerie als Salat verwendet, sollte man keine Salatsauce zubereiten, ohne etwas geraspelten Meerrettich hinzuzufügen. Frisch geraspelter Meerrettich mit Quark oder Rahm vermischt schmeckt auch gut, denn so wird die Schärfe etwas gebrochen. Die Chinesen bringen ihn so täglich auf den Tisch, weil sie wissen, dass damit die endokrinen Drüsen angeregt werden, dass das Blut gereinigt wird, die Schleimhäute desinfiziert und gepflegt werden. Meerrettich wird auch mit Erfolg unter den Senf gemischt, und es ist nicht zuviel gesagt, wenn wir den Meerrettich als die zweite Ginsengwurzel der Schweiz betrachten.

Eine weitere Heilpflanze

Dann gibt es noch einen Dritten im Bunde, den Knoblauch. Er ist weniger beliebt wegen seines spezifischen Geschmackes. Wenn man ihn aber durch die Knoblauchpresse drückt und mit Quark vermischt, dann ist er ebenfalls willkommen auf dem Tisch. Wenn man einmal keinen Meerrettichquark hat, kann man Knoblauchquark servieren. Auch dieser Dritte im Bunde hat eine reinigende Wirkung bei Übersäuerung.

Regelmässiger Gebrauch von Nutzen

Man sollte diese drei Hilfsmittel in jedem europäischen Haushalt regelmässig gebrauchen. Bestimmt ist es zudem nicht abwegig, wenn man zum Dessert noch eine Tasse echten Ginsengtee trinkt, und zwar Ginseng aus Korea! Dann hat man ganz bestimmt «den Batzen und das Weggli», das will heissen: Was die eine der Wurzeln nicht hat, das hat dann eben die andere. Und diese Hilfsmittel, die die Natur uns

diesbezüglich schenkt, sollten wir regelmässig benützen, um davon zu profitieren und um unseren Körper frisch und leistungsfähig zu erhalten, vor allem was das endokrine Drüsensystem betrifft.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Wallwurz-Creme

Von Frau M. P. aus L. erhielten wir folgende kurze Mitteilung:

«Ich möchte Ihnen sagen, dass die Wallwurz-Creme für mich die beste Gesichts- und Lippensalbe ist.»

Diese Creme enthält als Bestandteil einen Auszug aus den Wurzeln der als Wallwurz oder Beinwell seit alters her bekannten Heilpflanze. Symphytum, wie die Pflanze auf lateinisch heisst, wächst auf nassem Boden, also auf feuchten Äckern, Wiesen und schattigen Waldrändern.

Sehr gute Heilerfolge erzielt man mit Symphytum bei der Wundbehandlung. Operationsnarben heilen schnell und gut zu, ohne Verhärtungen zu hinterlassen. Sogar eitrige Wunden und «offene Beine» lassen sich mit Beinwell – deshalb der Name – gut heilen. Kein Wunder, dass die Wirkstoffe der Wallwurz, zu einer Creme verarbeitet, einer rissigen und durch Witterung strapazierten Haut gute Dienste leisten. Nicht nur Heilung und Schutz sind von ihr zu erwarten; sie verstärkt auch die Durchblutung der Haut und damit wirkt sie regenerierend, denn eine gute Durchblutung macht welche Haut wieder geschmeidig. Besonders nach dem Waschen oder nach dem Bad dünn auf die Haut aufgetragen, empfindet man die angenehme Frische der Wallwurz-Creme. Alle, die Sport treiben oder wandern, werden die Creme als eine Wohltat für die müden Füsse empfinden.

Allergien

Bei keiner Erkrankung ist die Ursache und die Behandlung so undurchschaubar und unsicher, wie gerade bei einer Allergie. Der massive Einsatz von Chemie in allen Bereichen des Lebens, seien es Nahrungsmittel, Bekleidung oder Gebrauchsgegenstände,

Mit diesen drei heilwirkenden Naturprodukten können wir uns manches Leiden und vor allem in vielen Fällen den Arzt ersparen, wenn wir sie nur richtig dosieren und regelmässig gebrauchen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

löst diese unangenehmen Erscheinungen aus. Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf verschiedene Faktoren ihrer Umwelt.

Wir freuen uns, eine Bestätigung zu erhalten, dass man mit Naturmitteln eine Allergie erfolgreich bekämpfen kann.

Jeder, der an einer Allergie leidet, sollte sich genau beobachten und herausfinden, welche Stoffe ihm zu schaffen machen. Da es oft mehrere sind, gestaltet sich die «Einkreisung» recht schwierig.

Vor kurzem erhielten wir von Frau R. L. aus O. eine Anfrage. In diesem Brief erwähnt sie das Befinden ihres Sohnes.

«Die Allergie meines Sohnes, ich schrieb letzten Herbst, ist nach Anwendung Ihres Rates fast weg. Nur wenn er fetten Käse in „Mengen“ isst, flackert etwas Allergie an manchen Stellen wieder auf.

Nochmals Dank!»

Bei einer Allergie unbestimmter Ursache ist es immer wichtig, die Ernährung umzustellen und Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel zu sehr belasten, zu meiden; also fettes Fleisch, Geräuchertes, Wurstwaren, fette Käsesorten, hartgekochte Eier und scharfe Gewürze.

Als erster Schritt zur Besserung erweist sich die Anregung der Nierenfunktion durch einen guten Nierentee und ein pflanzliches Nierenpräparat immer als sehr gut, damit die Stoffwechselschlacken aus dem Körper herausgeschwemmt werden. Dabei hilft auch ein Saftfasten. Die betroffenen Stellen, die sich als Ausschlag oder Pusteln bemerkbar machen, betupft man mehrmals täglich mit Molke, das heisst mit Molkosan. Auch die Homöopathie kennt einige Mittel, mit der sich eine Hautallergie bekämpfen lässt. Zu erwähnen wären Graphites und Arsen, in millionenfach verdünnter Form. Wenn man auf diese Weise vorgeht und