

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Brennessel und der Bärlauch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551797>

### **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:** 02.05.2026

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

schaft, die eigene Heiltendenz zu aktivieren, damit die wunderbare in uns wohnende, vom Schöpfer gegebene Regenerations-

kraft zur Wiedererlangung der Gesundheit und zum Sieg über dieses schwere Leiden zum Zuge kommt.

## Die Brennessel und der Bärlauch

Wenn Kinder auf dem Lande spielen kommt es vor, dass eines das andere anstösst und eines dann ausgerechnet in die Nesseln fällt. Diesen eigenartigen, brennenden Schmerz, der so rote Tüpfchen hervorruft und einige Zeit anhält, wird man nicht so schnell vergessen. Brennesseln werden nicht nur in der Volksmedizin, sondern heute auch in der Schulmedizin als hervorragendes Heilmittel anerkannt. Während des Krieges hatten wir die Möglichkeit, unsere Freunde in den umliegenden Ländern, die uns über bleichsüchtige, blutarme Kinder berichteten, auf die wohltuende Wirkung der Brennesseln aufmerksam zu machen. Dieses Heilmittel steht überall zur Verfügung, zwischen den Mauerresten, auf ungepflegten Feldern und überall dort, wo nicht eine strikte Monokultur betrieben wird. Die Brennessel wird von den Tieren als Futter gemieden und kann sich deshalb sehr gut vermehren.

### Verwendung der Brennessel

Es gibt kein einfacheres und billigeres Mittel, um blutarme und bleichsüchtige Kinder wieder auf die Höhe zu bringen. So kann die Brennessel dafür sorgen, dass sie bald wieder rote Bäcklein bekommen. Im Frühling sollte man nicht verfehlen, sowohl als Blutreinigung als auch zum Entsäuern des Blutes, und vor allem um bei den Kindern den oft so gesunkenen Kalkspiegel zu heben, täglich etwas Brennesseln auf den Tisch zu bringen. Man wird sich nun fragen, wie soll man sie essen, denn sie brennen ja. Wenn man die jungen Pflänzchen erntet, bis sie zirka zehn Zentimeter gross sind, kann man sie ganz fein schneiden und unter den Salat mischen. Man kann sie auch mit dem Mixer zerhacken und in die Suppe geben oder genau wie Schnittlauch über Salzkartoffeln streuen. Es gibt also viele

Möglichkeiten, Brennesseln unter die Speisen zu mischen. Man kann auch grössere Brennesseln auskochen und daraus eine Suppengrundlage herstellen, ähnlich wie eine Bouillon. Wer mit Rheuma zu tun hat und mit allerlei Patentmitteln den Rank nicht mehr findet, der sollte ein paar Wochen lang mit Brennesseln, wie bereits erwähnt, einen Versuch machen.

### Die Brennessel als Kalkspender

Lymphatische Kinder, die unter Kalk- und Vitamin-D-Mangel leiden und demnach sehr empfänglich sind für allerlei Infektionen, können durch eine Brennesselkur langsam über ihre gesundheitliche Schwäche hinwegkommen und mehr Widerstandskraft entwickeln. Erwachsene wie auch Kinder könnten eine gesundheitlich bessere Grundlage schaffen, wenn sie im Frühling die Brennessel als Vitalstofflieferant verwenden. Sie würden damit den Nachholbedarf für den vitaminarmen Winter decken.

### Praktische Hinweise im «Kleinen Doktor»

Ich habe im «Kleinen Doktor» auf den Seiten 151 bis 153 die Wichtigkeit der Brennessel in bezug auf die Behebung des Kalkmangels, hervorgehoben, und auf den Seiten 154 bis 156 über die praktische Anwendung der Brennessel und ihre speziellen Wirkstoffe geschrieben. Auf Seite 495 ist auch die Wirkung der Urtinktur als phytotherapeutisches Medikament noch genauer erklärt. Die jungen Brennesseln lassen sich gut auch im Tiefkühlfach aufbewahren und nach Bedarf verwenden. Auch als Pulver ist die getrocknete Brennessel gut zu gebrauchen, da sich die Mineralstoffe durch das Trocknen und Pulverisieren nicht verändern. Die Vitamine sind natürlich in der frischen Pflanze reichlicher

vorhanden. Im Frühling ist es wirklich gut, wenn man den jungen Pflanzen besondere Aufmerksamkeit schenkt.

### **Bärlauch, die regenerierende Frühjahrs-pflanze**

Auch der Bärlauch ist eine der interessantesten Saisonpflanzen, und man sollte auch ihn nicht verpassen. Auch Bärlauch kann im Tiefkühler aufbewahrt werden und ist so durch Monate verfügbar. Bärlauch braucht man nur in kleinen Mengen einzunehmen, dafür aber über längere Zeit. Man kann ihn auch zerkleinern, in Wein ansetzen und somit als Bärlauchwein regelmässig,

wie einen Aperitif, geniessen. Er enthält ebenso viel Chlorophyll wie die Brennnessel und ist deshalb auch bei Blutarmut wirksam, wenn auch weniger stark als die Brennnessel. Bärlauch wird auch zur Regenerierung der arteriellen Blutgefässe mit Erfolg eingesetzt. Daher ist er gegen Alterserscheinungen ein hervorragendes, pflanzliches Heilmittel. So mancher hätte eine Arterienverkalkung mit all den schlimmen Folgen verhindern können, wenn er regelmässig Bärlauchwein eingenommen hätte.

Lassen wir also den Frühling nicht vorübergehen, ohne von diesen zwei ganz hervorragenden, natürlichen Heilmitteln zu unserem Wohle zu profitieren.

## **Gewaltfreie Medizin**

Unter diesem Titel hat Professor Dr. med. Karl Kötschau ein Buch verfasst, das von der Stiftung der Deutschen Heilpraktikerschaft herausgegeben wurde. Für jeden Menschen, Arzt, Naturarzt oder Patienten, der sich über die Medizin der Zukunft orientieren möchte, ist dieses Buch eine Fundgrube wertvoller Überlegungen und Gedankengänge. Professor Kötschau, den ich persönlich sehr gut kannte, mit dem ich viele Diskussionen gerade über die Medizin der Zukunft führte, war ein Schulmediziner, der sich ganz für die Heilweise der Natur einsetzte und die Natur als Ganzheit erkannte. Dementsprechend predigte er seinen Studenten und Freunden das, was wir heute als Ganzheitsmedizin bezeichnen. In einem gewissen Sinne ist er der Schöpfer dieser umfassenden Idee. Wer das Inhaltsverzeichnis anschaut, der findet sehr interessante Aufsätze wie «Der Intellekt als ein Ungeheuer unserer Zeit», «Gift macht giftig», «Die Aufforderung um mehr Vernunft», «Wo bleiben Ordnung, Ganzheit und Gesundheit?».

### **Mut zum Bekenntnis**

Dann geht Professor Dr. med. Karl Kötschau auch auf die wichtigsten Probleme ein, die gerade für Schulmediziner eine

grosse Rolle spielen: «Maulkorb für Forscher». Viele Forscher erkennen etwas ganz klar, haben aber nicht den Mut, dies zu bekennen oder zu verkünden. Sie wollen nicht dazustehen, weil sie eben fürchten, in ihren Kreisen auf Feindschaften zu stossen oder sich lächerlich zu machen.

Noch vor fünfzig Jahren war es sehr gefährlich, diesbezüglich offene Bekenntnisse zu veröffentlichen. Interessant ist auch der Aufsatz, in dem er offen und ehrlich beleuchtet, was der heutige Mediziner über das Heilen und Helfen lernt. Er stellt die ursächliche der symptomatischen Behandlung gegenüber.

«Welche Berechtigung hat die exakte Wissenschaft im Lebensbereich?» Auch dieser interessante Aufsatz gibt Aufschluss, vor allem über den tieferen Begriff der Naturwissenschaft. Dann zeichnet Professor Kötschau neue Wege in der Medizin auf.

### **Trauer um Professor Kötschau**

Leider ist dieser führende Vertreter der Naturheilkunde mit über neunzig Jahren gestorben. Dabei spielte eine Infektion eine Rolle, die er sich auf dem Lande zuzog, als ein Bauer mit Klärschlamm die Wiesen düngte. Etwas ist ihm dabei ins Auge gekommen, das nachher schlimme Folgen