

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 10

Artikel: Richtige Herstellung von Birkenasche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553092>

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: 25.02.2026

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

Wochen habe ich ganz konstant vier- bis fünfmal in der Woche Brennesselspinat gegessen und jeweils vor und nach dem Essen auch noch zwei Tassen Brennesseltee getrunken».

Darauf erwiderte die Ärztin: «Das hat Ihnen buchstäblich das Leben gerettet, etwas besseres konnten Sie gar nicht tun. Ich freue mich sehr für Sie. Es ist wirklich ein Wunder!»

«Auch ich freue mich sehr», sagte Gertrud zu ihrer Ärztin, «doch wissen Sie, wir wollen ganz besonders unserem grossen Schöpfer die Ehre geben, denn Er hat in der Natur so wunderbar für alles gesorgt, und da es gerade Frühjahr war, konnten wir durch die Brennesselkur ganz frisch diesen Nutzen daraus ziehen».

Positive Einstellung aktiviert die Heilung

Auch ich habe mich sehr gefreut, diese 83jährige Dame so frisch und fröhlich, mit einem so guten Allgemeinzustand, im Stadium begrüssen zu dürfen. Mit Brennesseln haben wir auch schon sehr interessante Erfahrungen gemacht. Aber, dass sie in einem solch schweren Fall so gut wirken, das habe ich nicht gewusst und auch nicht erwartet. Es gibt ja einige Pflanzen, die in

der Krebstherapie eine vorzügliche Rolle spielen. Sicherlich trägt die natürliche Ernährung und bei dieser Patientin vor allem die hervorragende geistige und positive Einstellung zu ihrer Gesundung bei. Nicht umsonst schreiben Autoren, Krebs sei ein seelisches Problem. Ich bin überzeugt und habe die Erfahrung gemacht, dass das Seelische eine ganz grosse Rolle spielt, obschon es nicht allein für die Entstehung des Krebses verantwortlich ist. Die seelischen Aspekte sollten in jeder Krebstherapie mitberücksichtigt werden.

Krebsfeindliche Diät einhalten

Man hat heute mehr Möglichkeiten auf den Krebs einen Einfluss auszuüben, sei es nun die eiweissfreie Diät, seien es Fastenkuren. Wenn man nun diese Brennesselwirkung auch noch mit in Betracht zieht, dann ist man nicht mehr so hilflos gegen diese furchtbare Geisel, die die Menschheit heute plagt. Ich bewundere auch Ruth, die Pflegerin, dass sie den Mut hatte, mit Gertrud diese Kur so konsequent durchzuführen. Sicherlich ist es auch für die Ärztin, die den Erfolg dann feststellen konnte, ein Ansporn, in der Krebstherapie der Brennessel einen gebührenden Platz einzuräumen.

Richtige Herstellung von Birkenasche

Holzasche ist zum Entsäuern ein sehr gutes Mittel. Aus ausgekochter Holzasche erhält man eine Lauge, die früher zum Wäsche- waschen verwendet wurde, meistens war es Buchenasche. Darum hat man auf dem Lande noch vor dem Ersten Weltkrieg ein Waschhaus als «Buch-Haus» bezeichnet.

Die Wirkung der Holzasche

Wer also an Übersäuerung leidet, an Hyperacidität, immer sauer aufstösst, der kann mit Holzasche – von Buchen oder noch besser von Birken – eine solche Übersäuerung loswerden, weil die Alkalien, die in der Asche sind, die Säuren neutralisieren. Wer einige Zeit regelmässig morgens und abends ein Teelöffel voll Birkenasche ein-

nimmt, der wird seinen ganzen Körper diätetisch entsäuern.

In verschiedenen Ländern, vor allem im Norden, wird Birkenasche als wirksames diätetisches Heilmittel bei Rheuma, Arthritis, ja sogar prophylaktisch bei einer Krebsdisposition genommen.

Es schadet also nichts, wenn man von Zeit zu Zeit Birkenasche einnimmt, um das Basen-Säure-Gleichgewicht günstig zu beeinflussen.

Wie wird Holzasche hergestellt?

Unsere allgemein übliche Ernährung hat sowieso einen Säureüberschuss, so dass ein Ausgleich durch stark basisch wirkende Stoffe von Zeit zu Zeit notwendig ist. Wer

ein offenes Feuer, ein Cheminée hat, der kann diese Asche, ob Birke oder Buche, selbst herstellen. Man muss nur versuchen, trockenes Birkenholz zu bekommen. Nun ist es aber wichtig, und darauf möchte ich noch ganz speziell hinweisen, dass beim Anfeuern kein Zeitungspapier oder keine Illustrierte verwendet wird. Dadurch würde Blei und die ungünstig wirkenden Mineralstoffe der Druckerschwärze als Verunreinigung in die Asche eingemischt. Man muss mit Seidenpapier oder Holzwolle anfeuern. Es ist ja so etwas Angenehmes, wenn man an kühlen Abenden am Cheminéefeuer sitzen kann – und so wird das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden. Die zurückbleibende Asche wird dann mit einem etwas

grösseren Sieb einfach abgesiebt. Wenn noch etwas Kohle mit hineinkommt, also unverbranntes oder nicht ganz verbranntes Holzmaterial, dann spielt das keine Rolle. Auch die Kohle wirkt neutralisierend. Gerade jetzt, wo durch die Umweltverschmutzung und auch durch die immer wieder möglichen Unfälle in Atomkraftwerken viele saure Elemente in der Luft und sogar in dem im Freiland wachsenden Gemüse gefunden werden, ist Asche ein neutralisierender, basenreicher Stoff und von grossem Vorteil.

Birkenasche kann in einem Glas aufbewahrt werden und hält praktisch unbegrenzt, weil sie sich auch bei längerem Aufbewahren in keiner Form verändert.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Resistenztropfen – Echinacea

Das Wort «resistent» bedeutet so viel wie «Widerstand leisten». Der Rote Sonnenhut, wie Echinacea auf deutsch genannt wird, ist eine gründlich erforschte Heilpflanze. Sie bewährt sich als ein zuverlässiges Mittel zur Hebung der Abwehrkräfte, besonders bei allen Arten von Erkältungskrankheiten.

Dies bestätigt uns ein Brief von Frau P. N. aus W., die uns schreibt:

«Seit über 25 Jahren habe ich an Neuralgie an der Schädeldecke schwer gelitten. Während vieler Jahre auch im Gesicht und zwar immer an der Schädeldecke, wenn ich im Winter keine Kopfbedeckung trug. Auch bei Durchzug im Auto und der Eisenbahn. Nun hat unsere ganze Familie seit September 1985 den ganzen Herbst und Winter und jetzt auch noch Echinaforce eingenommen. Auch die Grippe blieb aus, kein Katarrh, keine Bronchitis wie das Jahr zuvor. Wir können Ihnen nicht genug danken dafür, das ist wirklich ein Wundermittel.»

Dieses Mittel sollte schon im vorbeugenden Sinne im Herbst und den ganzen Winter hindurch eingenommen werden. Wenn es aber trotzdem zu einer Erkältung oder Grippe kommen sollte, dann ist ein milderer

Verlauf zu erwarten.

Auch im Sommer kann man sich eine Erkältung zuziehen. Langes Schwimmen, sogar bei warmen Wassertemperaturen, kann oft ganz unbemerkt zu Unterkühlungen führen. Erst am Abend oder am nächsten Tag bricht ein gehöriger Schnupfen oder Halsweh aus. In solchen Fällen werden alle zwei bis drei Stunden zwanzig Tropfen eingenommen.

Verstopfung – ein alltägliches Problem

Es gibt viele Gründe, die an der Darmträgheit schuld sind. Eine überwiegende Rolle spielen jedoch drei grundsätzliche Ursachen: denaturierte, verfeinerte Nahrung mit nur wenig Ballaststoffen, Mangel an Bewegung und verkrampfte Lebensführung, wie zum Beispiel der tägliche Stress und Ärger. Milde pflanzliche Abführmittel können nur zeitweise helfen, dem Übel beizukommen, aber auf die Dauer muss eine Umstellung der gesamten Lebenseinstellung erfolgen. Gleichzeitig sollte eine Entschlackungskur durchgeführt werden, die die Peristaltik im Darm, die Lebertätigkeit und den Gallenfluss anregt und auch harntreibend wirkt. Es muss also etwas