

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 3

Artikel: Brennesseln, Bärlauch und Löwenzahn : drei spezielle Kostbarkeiten aus dem Garten der Natur!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551813>

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>

Brennesseln, Bärlauch und Löwenzahn

Drei spezielle Kostbarkeiten aus dem Garten der Natur!

Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen und ein Vernünftiger verachtet sie nicht. Dies ist ein Ausspruch aus alten Büchern, die weise, erfahrene Männer geschrieben haben. Und im Frühling, wo die noch vorhandene Nahrung nicht mehr so reich an Vitalstoffen ist, ist es doppelt wichtig, den Körper mit speziellen Nähr- und Heilstoffen wieder auf die Höhe zu bringen. Es ist nicht von ungefähr, dass sich die Brennessel durch ihre originelle Waffe schützt, indem sie bei Berührung ein starkes Brennen verursacht. Deshalb wird sie von den meisten Tieren gemieden. Die Brennessel ist das gehalt- und wertvollste Frühlingsgemüse, das es überhaupt gibt. Man erntet die Brennessel, wenn sie ungefähr fünf bis höchstens zehn Zentimeter hoch ist, dann brennt sie nämlich noch nicht. Am besten schneidet man sie ganz fein und mischt sie unter den Salat, oder man gibt sie in eine Suppe, bevor man diese anrichtet. Sie kann auch über Kartoffelstock gestreut werden. Die Brennessel enthält ein hervorragendes Chlorophyll mit organisch gebundenem Eisen, wertvolle Mineralbestandteile, vor allem Kalk, etwas Vitamin C und viele Spurenelemente, die der Körper benötigt, um das Blut- und das Drüsensystem gesund zu erhalten.

Vielseitige Vorteile der Brennessel

Während des Krieges habe ich, soweit Kontaktmöglichkeiten hergestellt werden konnten, meinen Freunden in kriegführenden Ländern mitteilen lassen, sie sollten ihren bleichsüchtigen, oft unterernährten Kindern viel Brennesseltee zu trinken geben, und wenn es möglich sei, junge Brennesseln unter Salate mischen. Junge Brennesseln als Gemüse sowie auch Brennesseltee von den später ausgewachsenen Pflanzen wirken sehr gut bei allen rheumatischen Leiden, weil dadurch auch die Nierentätigkeit, die Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe ange-regt wird. Brennesseln können auch getrocknet und pulverisiert einer Gewürz-

mischung beigegeben werden. Nicht nur das Kraut, sondern auch die Wurzeln haben eine ganz besondere Heilwirkung. Die alten Griechen hatten die ganze Pflanze – Kraut, Samen und Wurzeln – verwendet und dies sogar mit Erfolg gegen krebsartige Geschwüre, wie man in der alten Literatur nachlesen kann. Auch Drüsenanschwellungen können mit Brennesseln beseitigt werden.

Frische Wurzeln, fein geschnitten und als Tee verwendet, wirken ganz hervorragend auf die endokrinen Drüsen, vor allem auch auf die Keimdrüsen. Noch besser ist es, wenn man ein Stück frische Wurzel direkt kaut und den Saft so schluckt. Klinische Versuche haben sogar gezeigt, dass der Extrakt aus den frischen Wurzeln gegen Prostatahypertrophie ganz hervorragend wirkt. Tee oder Extrakt aus frischen Wurzeln wirkt ähnlich aktivierend wie eine Hormonbehandlung, ohne deren Nachteile an sich zu haben. Bildlich gesprochen könnte man also sagen, Brennesselwurzeln enthalten pflanzliche Hormone und zwar ohne die Nachteile der von Organextrakten hergestellten, tierischen Hormone. Es wäre also eine billige Therapie, wenn Männer über vierzig beim Spaziergehen ein Stück Brennesselwurzel aus der Erde zerren und sie dann auskauen würden. Ein Mittel gegen Prostatahypertrophie, das nichts kostet.

Nach und nach erkennt man, dass die Natur alles enthält. Man muss es nur finden. Auch ein jahrzehntelang bewährtes Kalkpräparat wird aus Brennesseln hergestellt, angereichert mit pulverisierten Meer-muschelschalen.

Regeneration der Gefäße mit Bärlauch

Bärlauch, *Allium ursinum*, ist ein weiteres, gehaltvolles Frühlingsgemüse mit all den Vorzügen, die wir vom Knoblauch kennen. Bärlauch wächst in Laubwäldern und oft so reichlich, dass er den ganzen Boden mit einem grünen Teppich überzieht. Wer einen

Garten besitzt tut gut, wenn er im Frühling etwas Bärlauchzwiebeln ausgräbt und sie in seinen Garten, im Halbschatten unter Bäumen, setzt. Dann hat er immer die Möglichkeit, einige Blätter zu ernten, fein zu schneiden und unter den Salat zu mischen. Da Bärlauch nur im Frühling zur Verfügung steht, kann man ihn als Vorrat im Tiefkühler lagern. So hat man noch viele Monate kräftigen, frisch aromatischen Bärlauch als Zusatz zum Salat. Bärlauch gedeiht vom ganzen Mittelmeergebiet bis in den hohen Norden hinauf. Pfarrer Künzli hat Bärlauch als eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen bezeichnet. Für den Allgemeingesundheitszustand sei er noch viel wirksamer als der Knoblauch, vor allem als Zusatz zu Salaten. Man kann ihn auch wie Spinat ohne Gewürzbeigabe dämpfen. Die eigenen Gewürzstoffe sind kräftig genug. Auch Landärzte haben Bärlauch als Vorbeugungsmittel gegen frühzeitige Arteriosklerose empfohlen. Frischer Bärlauch, zerkleinert in Wein eingelegt, gibt einen vorzüglichen Bärlauchwein. Dieses heilsame Kräutlein als Frühlingsalat eignet sich sehr gut, um manches, was sich über den Winter im Körper angesammelt hat, wieder herauszuarbeiten.

Aktivierung der Leber mit Löwenzahn

Die dritte wertvolle Frühlingspflanze ist der Löwenzahn, der auf ungedüngten Wie-

sen geerntet, eine hervorragende, gesunde Beilage zum Salat darstellt. Die feinen Bitterstoffe sind eine Wohltat für die Leber. Man achte jedoch streng darauf, dass der Löwenzahn nicht von chemisch gedüngten Wiesen stammt. Wer einen fein aromatischen, hellen Löwenzahn ziehen möchte, der mache im Herbst oder ganz früh im Frühling in seinem Garten einen Graben von zehn bis fünfzehn Zentimeter Tiefe, lege Löwenzahnwurzeln hinein, decke mit Kompost oder mit einer Mischung aus Sand und Torfmull zu. Im Frühling keimen dann diese Wurzeln. Wenn die gelbgrünen Spitzchen heraus schauen, kann man die aufgefüllte Erde etwas beiseite tun, die Spitzchen wegschneiden und sie als Salat verwenden. Dann deckt man wieder mit Erde zu und auf diese Weise kann man zwei- bis dreimal schönen, gelben, kräftigen Löwenzahnsalat ernten.

Dies wäre eine Bereicherung unserer Frühlingsnahrung, die nebenbei dazu beiträgt, die Leber richtig zu reinigen und zu aktivieren.

Jeder Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sollte sich die Mühe nehmen, von diesen drei Kostbarkeiten aus dem Garten der Natur zu profitieren. Es kostet ein wenig Mühe, aber es lohnt sich, bereitet Freude und Genugtuung, und der Körper wird uns dafür das ganze Jahr hindurch dankbar sein!

Einfache Heilung von Rheuma

Es gibt Millionen Rheumakranke auf unserer Erdkugel und verschiedene Heilmittel und Therapien werden angeboten, teure Rheumakliniken, allerlei Injektionen und vielseitige physikalische Therapien, die unter Umständen alle eine gewisse Berechtigung haben. Aber oft wird die einfachste Möglichkeit, Rheumaschmerzen zu begegnen, ganz ausser acht gelassen. Darüber möchte ich nun eine interessante Erfahrung veröffentlichen.

Vermehrtes Interesse an natürlicher Lebensweise

Anfangs Oktober habe ich in Madrid (Spanien) zwei Vorträge gehalten. Den einen für Fachleute und den anderen für das Publikum. Die Vorträge waren sehr gut besucht, denn heute ist sogar in Spanien ein reges Interesse für natürliche Heilmethoden vorhanden. Denn je mehr die Gesundheit durch die Luftverschmutzung und Gifte in der Nahrung, im Wasser, in den Medika-