Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 9

Artikel: Kerbelkraut (Cerefolium)
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552705

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: 13.12.2025

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

Kerbelkraut (Cerefolium)

Dieses aromatische Gewürzkräutchen könnte Dir, Grossmama oder Grosspapa, bestimmt sogar helfen, das Leben zu verlängern. Es wäre also an der Zeit und für Deine Gesundheit äusserst wichtig, irgendwo in Deinem Gärtchen – oder wenn dies nicht möglich ist, in einem Pflanzkästchen auf dem Balkon – Kerbelkraut zu säen. Wenn es dann erntereif ist, schneidet man regelmässig mit einem scharfen Küchenmesser ein wenig davon ab. Einen gestrichenen Teelöffel voll, fein gehackt, fügt man zum Beispiel der Suppe bei, streut es über Salzkartoffeln oder mischt es unter allerlei Gemüse und Salate. Dieses Kraut hat nämlich die wunderbare Eigenschaft, das Blut ganz leicht zu verdünnen. Man kann es in kleinen Mengen das ganze Jahr über verwenden. Gegen den Herbst zu wird es getrocknet und pulverisiert, indem man es durch ein Sieb drückt. Dann haben wir auch für den Winter einen Vorrat. Früher konnte man vor allem im Bernbiet in jeder Drogerie das sogenannte «Körblikraut-Wasser» kaufen, und dies wurde täglich eingenommen; ein paar Löffel voll. Wer sich diese Mühe nicht nehmen will, der kann Cerefolium als Tropfen in der Apotheke oder Drogerie kaufen. Man nimmt morgens und abends jeweils etwa zehn bis zwanzig Tropfen davon ein.

Regelmässige Einnahme führt zum Erfolg

Wie manches Mütterchen oder Grossväterchen hätte sein Leben vielleicht um Jahre verlängern können, wenn es dieses interessante Gewürzkräutchen – das Würze und Heilmittel zugleich ist – gekannt und im gesetzten Alter regelmässig auf sich hätte wirken lassen. Die Betonung liegt aber auf «regelmässig», denn eine zwei- bis dreimalige Einnahme bleibt ohne Wirkung. Wenn man in älteren Tagen seine Ernährung noch etwas umstellt, weniger Fleisch, Eier und Käse isst und dafür mehr Gemüse und Salate einschaltet, dann dankt einem der Körper dies durch ein besseres Wohlbefinden und es vermag vielleicht vor einer plötzlichen Katastrophe zu schützen, die das dicke Blut und der hohe Blutdruck herbeiführen könnten.

Wenn man älter wird, muss man im Essen und Trinken sorgfältiger werden und ein paar Kräutlein, wie dieses «Körbli-Kraut» einsetzen. Beides kann dazu beitragen, dass man länger lebt und dabei gesund bleiben kann!

Helfer in der Natur

Die Natur hat so viele kleine Wohltäter für uns bereit, man muss ihnen nur die Gelegenheit geben, sich nützlich zu entfalten. Gerade im Frühling können uns so manche Kräutlein helfen mit der Schwere und Wintermüdigkeit im Körper besser fertig zu werden.

Denken wir nur an die jungen Brennesseln, den Bärlauch – um Altersbeschwerden ausgleichen zu helfen – und den Löwenzahn, eine Wohltat für unsere Leber, sowie die vielen Kressearten, ja sogar die Blättchen der Kapuzinerkresse, die man in den Salat schneiden kann. Diese können für die Drüsen, vor allem für die Schilddrüse, von ausgezeichneter Wirkung sein. Die Kapuzinerkresse mit ihren schönen Blumen ist eine Zierde in unserem Garten.

Die Natur ist so reichhaltig an hervorragenden Wirkstoffen, man muss sie nur gebrauchen!

Karotten/Mohrrüben

Wer erinnert sich nicht an seine Jugendzeit, wenn er das Glück hatte, auf dem Lande aufzuwachsen. Mit Vater oder Mutter durfte er auf's Feld und sich frisch aus dem Boden schön gelb-rote Karotten ziehen und daran munter knabbern. Vielen Kindern ist dies direkt ein Naturbedürfnis, als ob sie fühlen würden, dass gerade in den Karotten ganz wichtige Vitalstoffe enthalten sind, die sie für das Nervensystem und vor allem