**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 45 (1988)
**Heft:** 2

**Artikel:** Butterküche : Achtung!
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-551566

**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:** 11.12.2025

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

die über 80 Jahre alt sind und sich beim Wandern immer noch tapfer schlagen. Das sind in der Regel naturverbundene Menschen, die auch im täglichen Leben vernünftiges Schuhwerk tragen. Es ist gut, wenn man Jugendlichen in der Erziehung hilfreich zur Seite steht, damit sie verstehen lernen, dass die Füsse uns ein ganzes Leben lang dienen müssen.

**Eine einfach zu beachtende Regel**

Wenn man immer darauf achtet, keine kalten Füsse entstehen zu lassen, vernünftiges, gesundes Schuhwerk zu tragen und somit Stauungen im Kreislauf zu vermeiden, und vor allem die Nieren nicht unnötig durch das kalte gestaute Blut – das schliesslich doch wieder vom Kreislauf aufgenommen werden muss – zu schädigen, dann kann man sich manches Unheil ersparen.

**Kreislauf anregen, Nieren unterstützen – wie?**

Es ist sehr zu empfehlen, nach einem warmen Fussbad die Füsse mit Johannisöl einzureiben, denn dieses Kräutlein wirkt ausgezeichnet auf das periphere Nervensystem. Wenn man dies von Zeit zu Zeit durchführt, dann wird man beobachten, dass der untere Kreislauf verbessert wird und nicht so oft kalte Füsse entstehen. Wer diesbezüglich die Füsse etwas vernachlässigt hat und merkt, dass der Urin an Farbe verliert, hell wie Wasser wird und nur spärlich ausgeschieden werden kann, dann ist es höchste Zeit, dass er mit einem guten pflanzlichen Nierenmittel, vor allem mit Goldrutentee (Solidago, wie dieses Kräutlein auf lateinisch heisst) nachhilft, bis das Wasser wieder reichlich fliesst und Farbe bekommt. Auf solche Symptome soll man achten und nicht zulassen, dass ein Leiden entsteht, denn vorbeugen ist besser als heilen. Bei rheumatischen und arthritischen Erscheinungen hat sich das Einreiben der Füsse mit Wacholder-Öl (Juniperus) gut bewährt.

Man muss sich nicht wundern, wenn oft schwere Leiden entstehen, nachdem man Funktionsstörungen unbeachtet liess und erst eingreift, wenn eine schwer zu kurierende Schädigung entstanden ist.

## Butterküche – Achtung!

Eine reine Butterküche ist geschmacklich sicher etwas ganz anderes, als wenn mit einem billigen Fett oder Öl gebacken oder gekocht wird. Wer eine ganz gute Leberfunktion hat, der kann sich an diesem kulinarischen Genuss sicher freuen. Was aber, wenn die Leber nicht mehr so einwandfrei arbeitet, wenn sich Bauchschmerzen, Gärungen und ähnliches einstellen, wenn der Stuhl beginnt, an dunkler Farbe zu verlieren und hell wird oder sogar grau? Dann gibt es leider nichts anderes, als auf alles fettgebackene und somit sogar auf diese wunderbar schmeckende Butterküche zu verzichten. Es ist oft schade, wenn man beispielsweise in den Wanderferien durch vieles Gehen und Atmen im Freien seine Drüsenfunktionen und auch die Lebertätigkeit in Ordnung gebracht hat und dann zu Hause durch fettgebackene Speisen wieder alles aus dem Gleichgewicht wirft. So schwierig es auch ist, man muss in einer solchen Situation eben auf alles in dieser Hinsicht verzichten.

**Butterflöckchen streuen**

Es gibt aber einen Kompromiss. Wenn wir einem gedünsteten Gemüse, sei es nun Blumenkohl oder vielleicht feine, selbst gezogene Kohlrabi vor dem Servieren kleine Butterflöckchen beifügen, dann bekommt das Gericht ebenfalls den feinen Buttergeschmack, ohne dass sich durch die Erhitzung Fettsäure und andere leberschädigende Stoffe bilden konnten. Wenn wir uns gut beobachten, dann werden wir feststellen, dass wir Öle, vor allem kaltgepresste Öle am Salat ohne Schwierigkeiten vertragen, auch wenn die Leber empfindlich ist. Wir werden auch in mässigen Mengen frische Butter auf dem Brot vertragen, besonders, wenn wir gewohnt sind, alles gut einzuspei-

cheln. Dann wird unsere Leber bestimmt nichts dagegen haben, auch wenn sie nicht mehr ganz so funktionstüchtig ist.

**Erhitzte Fette belasten die Leber**

Erhitzen wir aber Öle oder Fett, indem wir etwas darin backen, dann bilden sich freie Fettsäure und alle möglichen Nebenprodukte. Die so entstandenen Giftstoffe kann nur eine ganz gesunde Leber und ein möglichst reichlicher Gallenfluss verkraften. Steht dies aber nicht mehr zur Verfügung, dann entstehen Störungen, und wir müssen uns eben daran gewöhnen, auf diese Zubereitungsmethoden wie beispielsweise auf das Fritieren zu verzichten. Schlimm ist es für Menschen, die in Restaurants essen müssen, wo sie keine Kontrolle über die Zubereitungsart haben. Zu Hause hingegen lässt sich dies alles gut bewerkstelligen.

**Schwieriger Ausweg in Gaststätten**

In Diätrestaurants, vor allem in vegetarischen Gaststätten, sollte man für eine gute Zubereitung ohne Fette und Öle Verständnis haben. In Hotels und Gaststätten kann man oft seine Wünsche äussern, die, falls der Koch Verständnis hat, auch erfüllt werden. Sonst muss man sich eben nach einem anderen Restaurant umsehen. Nicht umsonst hat man den Begriff «Kochkunst» geprägt. Es ist wirklich eine Kunst, nicht nur schmackhafte, sondern auch gesunde Speisen zu kochen, die auch Menschen mit einer empfindlichen Leber vertragen können.

## Tiere und Heilpflanzen

Wer auf dem Lande aufgewachsen ist und somit Gelegenheit hatte, Tiere zu beobachten, ist oft erstaunt, wie geschickt diese sind. Seien es nun Pferde, Kühe, Schafe oder Ziegen, wenn sie frei weiden dürfen, futtern sie nicht einfach alles in sich hinein. Jedes Tier bevorzugt gewisse Kräuter, die anderen lässt es stehen. Als Bub habe ich oft Kühe gehütet. Wenn sie aus dem Stall auf die Weide kamen, frassen sie zum Beispiel Wiesenkerbel oder Hahnenfuss, später liessen sie diese aber stehen. Ich fragte einen alten Bauer nach dem Grund, und er erklärte mir, dass die Kühe gar nicht so dumm seien wie man oft annehme. Anfangs fressen sie alles, und dann merken sie, dass ihnen nicht sämtliche Kräuter guttun. Sie leiden unter Harnverhaltungen und meiden Pflanzen, die solche Symptome auslösen. Plötzlich sieht man, wenn eine Wiese abgeweidet ist, dass all diese weniger gut oder sogar schädlich wirkenden Pflanzen stehengeblieben sind.

**Der Instinkt als sichere Heilanzeige**

Schwieriger haben es die Tiere, wenn man die Wiese mäht und das Gras in die «Krüpfe» gibt. Auch dann beginnen sie ein wenig zu «schneuggen» und zu erlesen, aber leider sind viele gute Kräuter wie Wiesensalbei, Esparsetten und empfindliche Kleearten durch die moderne Düngung, besonders durch Kunstdünger, verschwunden. Unsere Weidetiere haben es nicht mehr so leicht wie früher, ihre guten, heilwirkenden Kräuter zu finden. Glücklicherweise ist der Löwenzahn sehr zäh. Er wirkt auch bei Tieren gut auf die Leber. Gewisse Kleearten gibt es auch noch. Aber im übrigen hat das Gras nicht mehr die gleichen Heilwerte wie früher, als die Wiesen noch in buntem Blumenflor standen. Bei Haustieren sieht man, wie sie sich oft instinktiv gewisser Kräuter bedienen, wenn ihnen irgend etwas nicht gut getan hat. Dann nehmen sie Gras zu sich, oft sogar diese stark kieselsäurehaltigen, harten Gräser, um dann nach einer Weile zu erbrechen, was ihnen nicht bekömmlich war. Sie sorgen dafür, dass es wieder herausgeschafft wird. Hier ist es der Instinkt, der ihnen die Heilanwendung eingibt.

**Der Erhaltungstrieb der Wildtiere**

In den Bergen beobachtet man immer wieder, wie Rotwild, Rehe, Hirsche, Gemsen,