

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Würzen mit Kräutern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552450>

### **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:** 27.12.2025

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



die Wacholderbeere (*Juniperus communis*) gebraucht.

### **Spezielle Erfahrungen aus Paraguay**

Paraguay war für mich eine ganz besondere medizinische Erfahrung. Es war kaum jemals ein Problem, jemanden vom Wert biologischer Behandlung und ihrer Überlegenheit bei zahlreichen, ja den meisten Erkrankungen zu überzeugen. So war es mir auch möglich, auf zwei Gebieten besondere Erfolge zu erzielen: Der Vorbeugung und Behandlung von Infarkt und Krebs.

Bei der Untersuchung infarktgefährdeter Patienten waren mir die Elektroakupunkturdiagnostik nach Voll und die Kirlian-Photographie nach Mandel von entscheidender Bedeutung. So habe ich im Verlauf von zehn Jahren bei gut 2000 potentiellen Infarkt-Anwärtern nicht einen einzigen Infarkt erlebt. Im Mittelpunkt der Behandlung stand neben einer entsprechenden Diät, entsprechenden homöopathischen und Pflanzenmitteln und absolutem Rauchverbot das orale Strophanthin in Form von Strodival, dem grossartigen Geschenk des Stuttgarter Arztes Dr. B. Kern, an die Menschheit.

In bezug auf den Krebs sind mir ebenfalls die EAV sowie der Wittingstest von grossem Wert gewesen, ferner auch die CEIA-Methode (Laboratoire Dr. Schoepfer, Strassburg).

Seit Jahrzehnten ist mir klar, dass die Gleichung Krebs=Tumor falsch ist. Der Krebs ist eine Allgemeinerkrankung, die Krebskrankheit, die – je nach Abwehrlage des Kranken und Virulenz der Krankheit – nach Monaten oder Jahren zur Tumorbildung führt. Die Pioniere auf dem Gebiet der Krebserkennung in der prä-tumoralen, nach meiner Erfahrung fast immer reversiblen Phase, wie Professor Zabel, Dr. Issels, Dr. Windstosser und zahlreiche andere, haben diagnostische Hilfsmittel erarbeitet, die – vor allem in ihrer Gesamtheit – die Diagnose «Krebskrankheit» in der prä-tumoralen Phase mit grosser Wahrscheinlichkeit erlauben und damit eine Therapie zum Einsatz bringen lassen, die beim Patienten das Rad herumreissen und ihm eine gute Chance geben, das fatale Schicksal, den bösartigen Tumor, zu vermeiden.

Aber nicht nur der infarkt- und tumorgefährdete Patient ist beim biologisch (energetisch) denkenden Arzt und Heilpraktiker gut aufgehoben.

Ich möchte zum Schluss nur noch sagen, dass für den Kranken, der sich biologisch-medizinisch behandeln lässt, Goethes schönes Wort, mit dem eines seiner herrlichen Gedichte schliesst, eine ganz besonders verheissungsvolle Bedeutung hat: «Wir heissen euch hoffen!»

Dr. med. Theodor Binder  
(Siehe Mitteilung an unsere Leser, Seite 95)

### **Würzen mit Kräutern**

Wenn unsere Niere sprechen könnte, würde sie sich oft sehr lautstark melden wegen des vielen Kochsalzes, mit dem sie sich abplagen muss. Vergessen wir nicht, je mehr wir die Niere mit der Salzausscheidung belasten, je weniger kann sie sich mit der Ausscheidung anderer harnpflichtiger Stoffe befassen. Ihre normale Kapazität ist begrenzt. Gerade darin liegt ja der Sinn einer salzarmen oder salzfreien Diät, dass man der Niere die Gelegenheit verschafft andere harnpflichtige Stoffe, sogenannte Urate, zur Ausscheidung zu bringen. Wenn demnach die

Niere ihre für die Gesundheit so wichtige Aufgabe erfüllen soll, dann müssen wir ihre Leistungsfähigkeit, also die Ausscheidungsmöglichkeit, optimal ausnützen. Salzarm leben bedeutet also die Niere zu unterstützen!

In den zivilisierten Ländern wird allgemein viel zuviel Kochsalz konsumiert. In den Restaurants wird oft sehr stark gesalzen. Von etlichen wird sogar die Ansicht geäussert, dass damit das Durstgefühl angeregt, beziehungsweise der Getränkekonsum, gesteigert werden soll. Wahrscheinlich ist



diese Annahme nicht ganz abwegig. Oft kann man auch beobachten, dass Leute im Restaurant, bevor sie überhaupt probiert haben wie würzig oder salzig die Speise ist, nachsalzen. Dabei ist das übermässige Salzen mitschuldig – neben der Eiweissüberfütterung – an Arteriosklerose, an Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Wasserrückstau und vielen anderen, sogenannten Zivilisationskrankheiten.

### **Übermässigen Salzgenuss unbedingt vermeiden**

Bei Naturvölkern habe ich beobachtet, dass sie nur sehr wenig Kochsalz einnehmen. Ein Grund dafür ist sicher, dass sie es zum Teil sehr kompliziert aus der Asche auslaugen, wie ich es in Afrika kennenlernte. Im Amazonasgebiet habe ich einen Stamm getroffen, der überhaupt kein Kochsalz zur Verfügung hat. Es gibt dort aber sehr mineralstoffreiche Wurzeln, wie zum Beispiel Yucca. Es wird nur Naturnahrung gegessen. Somit ist der Körper gezwungen, den normalen Salzgehalt für die Blutflüssigkeit zu produzieren und das Salz aus den Mineralstoffen der Naturnahrung selbst herauszuziehen. Bei diesen Indianerstämmen habe ich weder Arthritis, Arteriosklerose noch andere Krankheiten beob-

achtet, bei denen der übermässige Salzkonsum mit eine Rolle spielen könnte. Auf jeden Fall muss festgestellt werden, dass es von grossem gesundheitlichem Vorteil ist, den Salzkonsum auf einem bescheidenen Minimum zu halten. Man sollte mehr Gewicht auf das Würzen mit Kräutern legen, um gesunden Ernährungsgewohnheiten Rechnung zu tragen.

### **Würzen mit Kräutern**

Um unsere Nahrung geschmacklich zu bereichern, gut zu würzen, haben wir verschiedene Hilfsstoffe zur Verfügung: Würzkräuter, in mässigen Mengen Knoblauch, Meerrettich, Hefeextrakte.

Seit kurzem gibt es im Handel ein neues Produkt aus biologisch gezogenen, gartenfrischen Gemüse- und Gewürzkräutern, angereichert mit Meersalz und der Meeresalge Kelp. Es ist ausgewogen und mildwürzig im Geschmack, und es ist frei von Glutamat.

Wenn also Ihre Niere reden könnte, würde sie sich bestimmt sehr freudig und lobend ausdrücken, falls es Ihnen gelingen sollte, Ihren Salzkonsum wesentlich zu reduzieren und wenn Sie Ihr Augenmerk darauf legen würden, geschmackvoll und gesund zu würzen statt zu salzen.

## **Gesäuertes Gemüse – ein Vitaminspender**

Wir sollten uns zur nützlichen Gewohnheit machen, unserer täglichen Nahrung stets etwas Rohkost zuzufügen, sei es Salat oder seien es Rübli, Tomaten, Radieschen, je nach der Saison, denn sie versorgen uns mit den notwendigen Vitaminen. Der Gehalt an Vitaminen ist dabei abhängig von der Art des Anbaus, der Düngung und der Reifung. Biologisch angebautes Gemüse, welches zur vollen Reifung gelangt, ist gehaltvoller als in Gewächshäusern gezüchtete Pflanzen. Lange Lagerung reduziert den Vitamingehalt. Leider sind wir gewohnt, das Gemüse wie jede andere Ware zu betrachten. Dabei vergessen wir allzu oft, dass es sich um eine lebende Nahrung handelt, die aus komplizierten Zellverbän-

den aufgebaut ist, die uns am Leben erhalten. Aus diesem Grunde wird jede weit-sichtige Hausfrau danach trachten, eine gute biologische Rohkost auf den Tisch zu bringen.

### **Milchsaure Gärung erzeugt Vitamine**

Das beste Beispiel ist das Sauerkraut, welches roh genossen einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt aufweist. Deshalb ist Sauerkraut auch so gesund und wird in der vitaminärmeren Zeit – im Winter – bevorzugt gegessen. Dies alles haben wir dem Gärungsprozess zu verdanken. Dabei vermehrt sich der Vitamingehalt, vor allem der Vitamin-C- und -B-Gehalt.