Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 4

Artikel: Wildgemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969716

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: 24.12.2025

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

wirkende Pflanzen dürfen wir den Knoblauch und den Meerrettich nicht vergessen. Vor allem mit Quark und sauren Milchprodukten vermengt, dürfen wir von diesen zwei heilwirkenden Gewürzstoffen eine gute Unterstützung erwarten.

Mit Heilpflanzen vertraut machen

Auf Seite 405 des Buches «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» ist eine Aufzeichnung der wichtigsten Heilpflanzen beigefügt, die wir zur Unterstützung wichtiger Körperfunktionen anwenden können. Diese Liste ist zugleich das Verzeichnis der Farbbilder im Buch, so dass wir die Pflanzen auch ihrem Aussehen nach kennenlernen.

Wie einfach ist es, der Niere mit der Goldrute als Tee oder in Tropfenform, als Solidago-Urtinktur etwas nachzuhelfen. Wollen wir ein ermüdetes Herz unterstützen, dann haben wir in Crataegus, dem Weissdorn, ein einfaches, natürliches und gut wirkendes Mittel zur Verfügung. Bei all den erwähnten Therapien dürfen wir die Heilpflanzen, vor allem als Frischpflanzenpräparate zur Unterstützung und Anregung der Organfunktionen nicht ausser acht lassen. Alles, was wir an natürlichen Hilfsmitteln anwenden, kann mithelfen, den Zellstoffwechsel zu aktivieren und den Körper wieder in einen harmonischen Zustand versetzen.

Wildgemüse

Den Winter über hat es unser Körper sicher oft schwer, genügend Vitalstoffe und Vitamine zu bekommen. Ein diesbezügliches Manko können wir durch Wildgemüse, das wir in Salatform geniessen, wieder in Ordnung bringen.

Anregung von Leber und Galle

Der wichtigste aller Salate ist gewiss der Löwenzahnsalat. Wir müssen nur sehr vorsichtig sein, dass wir nicht Löwenzahn auf chemisch gedüngten Wiesen sammeln. Am besten holen wir ihn von Äckern, die umgepflügt sind. Dort finden wir gerade die kleinen Löwenzahnblätter, die zum Vorschein kommen. Wenn die gelben Spitzchen aus dem Erdreich hervorragen, dann ist die Zeit, um mit einem kleinen Schäufelchen das Pflänzchen freizuschaufeln und mit einem guten Messer die schönen, gelben Löwenzahnspitzen direkt über der Wurzel abzuschneiden. Wenn wir den Salat mit Öl, Zitronensaft oder Molke zubereiten und etwas Joghurt oder sauren Rahm dazutun, dann haben wir einen sehr schmackhaften Frühlingssalat, der vor allem auf Leber und Galle ganz hervorragend wirkt.

Versuchen Sie den Nüsslisalat (Feldsalat)

Unsere Salatplatten können wir noch mit etwas Nüsslisalat bereichern, der jetzt mit seinem Mineralstoff, vor allem dem Eisengehalt, sehr willkommen ist. Wir können ihn dem Kartoffelsalat beigeben, der mit geraspeltem Meerrettich und geraspeltem Knoblauch sehr schmackhaft und wirkungsvoll gemacht werden kann. Dieser Salat wirkt günstig auf die Magenschleimhaut und regt auch die endokrinen Drüsen an. Sowohl der Meerrettich als auch der Knoblauch entfalten eine stark antibiotische Wirkung. Nicht zuletzt kann man sie als anticancerogen bezeichnen, das heisst, sie fördern die eigenen zellregenerierenden Abwehrkräfte.

Weisskraut als Kalk- und Vitaminträger

Sicher haben wir noch etwas Weisskraut vom Winter im Keller. Mit dem geraspelten Weisskraut können wir einen eventuellen Kalkmangel und ein Vitamin-C-Defizit beheben.

Die wertvolle Brennessel

Den gehaltvollsten Frühlingssalat erhalten wir jedoch von den jungen Brennesseln, die vielleicht schon fünf Zentimeter hoch sind, wenn wir sie an sonnigen Hängen finden. Auch diese sind, fein geschnitten mit etwas griechischem Käse, «Feta», vermengt, ein Leckerbissen, der früher als Blutreinigungsmittel sehr hoch im Kurs stand.

Kennen Sie das Bärlauchgemüse?

Bestimmt freuen wir uns, wenn der Schnee geschmolzen ist und wir in den Buchenwäldern einen Spaziergang unternehmen können. Dort werden wir die feinen grünen Spitzen vom Bärlauch beobachten, der zwischen dem Buchenlaub an die Oberfläche dringt. Bärlauch, den wir nicht nur als Salat kennen, eignet sich sehr als schmackhaftes Frühlingsgemüse, das wir seit Jahren schätzen. Man braucht die feinen Bärlauchblättchen nur in etwas Öl leicht zu dämpfen und man hat ohne irgendeine Gewürzzugabe einen wunderschönen Spinat, Wildspinat, der mit Kartoffelstock zusammen gegessen, ganz herrlich mundet. Wir kennen seine Eigenschaften schon vom Bärlauchwein, der durch die Anregung der Lymphdrüsen auf den ganzen Organismus hervorragend zu wirken vermag.

Mangel beheben – Vitalität anregen

Mit all diesen wunderbar würzigen und gehaltvollen Kräutern, die uns die Natur im Frühling zur Verfügung stellt, können wir unseren Vitalstoffmangel, der sich unter Umständen doch eingestellt hat, auf einfache Weise in Ordnung bringen.

Bronchien reinigen mit Tannenknospen

Von Tannenknospen, die für die Herstellung eines Bronchialsirups geeignet sind, können wir zu Hause einen herrlichen Tee zubereiten, der, mit Honig gesüsst, sogar einen verschleppten Bronchialkatarrh beseitigen kann.

Lassen wir also den Frühling nicht vorübergehen, ohne diese herrlichen Geschenke der Natur, in Form der gehaltvollen Wildkräuter zu geniessen.

Unruhiger Schlaf

Sehr viele Menschen klagen über einen unruhigen Schlaf. Es wäre gut, einmal gründlich nachzudenken, woher diese Schlafstörungen überhaupt kommen. Es gibt verschiedene Ursachen. Der Hauptgrund mag darin liegen, dass viele Menschen zu spät ihr Abendessen einnehmen.

Das einfache Abendessen

Bei vielen liegt es auch daran, dass sie abends zu kräftige Eiweissnahrung oder zu fette Speisen geniessen. Bei der Eiweissnahrung sagt man zu recht, dass sie morgens Gold bedeutet, mittags Silber aber abends Blei. Ein Spruch, der, wenn man ihn richtig überdenkt, seine volle Berechtigung hat. Die Eiweissnahrung bringt für unsere Verdauungsorgane am meisten Arbeit. Bis die Aminosäuren mit basischen Stoffen verbunden und so zur Assimilation bereit sind, braucht es viel Zeit und Arbeit des Körpers.

Eine gute Hilfe ist die Entspannung

Nebenbei benötigen wir viele basische Verbindungsequivalente. Dies ist am Morgen am besten möglich, weil zu dieser Zeit auch die bioklimatischen Einflüsse, von der Atmosphäre her, günstig wirken und den genannten Verdauungs- und Abbauprozess beeinflussen. Auch mittags liegen wieder eher günstige Voraussetzungen vor, besonders wenn man ein kleines Mittagsschläfchen hält. Wer die Möglichkeit hat sich zu entspannen, leistet dem Körper eine grosse Hilfe.

Gut gekaut ist halb verdaut!

Durch gutes Einspeicheln und Kauen wird der ganze Verdauungsprozess wesentlich unterstützt. Die Speicheldrüsen sondern alkalische Stoffe ab, die sofort mit ihrer neutralisierenden Funktion beginnen. Das Eiweiss und die Stärke werden durch den Speichel beeinflusst, die Säuren werden zum Teil durch den basischen Speichel neutralisiert, und es findet eine richtige und wichtige Vorverdauung statt. Das Kauen ist nicht nur eine Zerkleinerung der Nahrung, sondern ein biologischer Vorgang, indem die alkalischen Stoffe des