Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 47 (1990)

Heft: 9

Artikel: Koriander : Arzneipflanze, gewürzkraut und nachwachsende Rohstoffpflanze

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554696

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: 14.12.2025

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

bank und habe das Patent als Naturarzt und Heilpraktiker erworben. Meine Praxis übte ich bis ins hohe Alter aus. Auch heute sind immer noch Menschen froh um meinen Rat, und so bin ich nicht abgeschrieben und darf noch etwas dienen. Danebst habe ich mein schönes Heim mit einem grossen Garten, welchen ich noch teilweise selber pflegen kann. So hat man immer noch seine Pflichten.

Ausblick

Für mich ist jeder Tag ein Geschenk. Es gibt noch so viel Schönes auf der Welt, man muss es bloss sehen, auch wahrnehmen und für alles dankbar sein. Ich habe auch noch viele liebe Freunde, bin kontaktfreudig, und ich kenne keine Einsamkeit. Dies ist also der Bericht eines betagten, aber zufriedenen Menschen.»

Ich wünsche allen Lesern viele positive Gedankenanstösse und deren Umsetzung in die Tat – die zu solcher Zufriedenheit und Dankbarkeit zu führen vermögen – auch wenn jemand von Altersbeschwerden oder sonstigen Krankheiten geplagt sein sollte. AV

Koriander – Arzneipflanze, Gewürzkraut und nachwachsende Rohstoffpflanze

Hatten Sie schon einmal Gelegenheit, an einem blühenden Korianderfeld vorbeizugehen, vielleicht in Ostasien oder Ungarn? – Wenn nicht, so hatten Sie Glück! Wenn ja, so wird Ihnen der penetrante Geruch wohl für immer in der Nase bleiben. Die Griechen gaben dem Koriander deswegen den Spitznamen «Wanzendill». Daraus wurde später der heutige botanische Name «Coriandrum sativum».

Die kleinen, weiss-violett blühenden und unangenehm riechenden Blüten werden jedoch gerne von Bienen besucht. Wer selber Bienen hat oder einen Imker kennt, soll mal versuchen, auf einem kleinen Gartenstück etwas Koriander auszusähen. Er wird belohnt werden durch einen höheren Honigertrag. Darüber hinaus erhält der Honig eine herrlich duftende Note, da die Bienen den Wanzengeruch umwandeln. Aus diesen Blüten entwickeln sich dann innerhalb weniger Wochen kleine grüne Kugeln, die sich goldbraun verfärben. Reife Korianderfrüchte verströmen einen herrlichen, würzig-aromatischen Duft. Bevor wir aber zu den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen der Koriandersamen kommen, noch ein Wort zum Korianderkraut: Wer ein Stück Garten oder einen freien Balkonkasten hat, kann sich selber Koriander ziehen. Die Pflanze ist zwar in der Schweiz und in Deutschland noch recht selten und wird nur vereinzelt angebaut, aber sie lässt sich problemlos in allen gemässigten Zonen wie den unseren kultivieren.

Ernten Sie das frische, junge Kraut, wenn es etwa zehn Zentimeter hoch ist. Aromatisieren Sie damit – wie mit Petersilie oder Kerbel – Salatsaucen, Kräuterbutter, Kartoffelgerichte und Naturreis. Das kleingeschnittene junge Korianderkraut wird auch «chinesische Petersilie» genannt, da es in der aussereuropäischen Küche starke Verwendung findet. Das Kraut ist sehr vitamin- und mineralstoffreich, wirkt blutreinigend und verhindert Blähungen.

Wussten Sie, dass das fertig zu kaufende gelbe und scharfe Gewürz Currypulver eine Mischung aus mindestens zwölf verschiedenen Gewürzen ist? Wussten Sie, dass die gemahlenen Samen des Korianders einen wesentlichen Anteil davon ausmachen? Aber nicht nur Curry, sondern auch viel Weihnachtsgebäck und vor allem frisches Brot bekommen eine hervorragend aromatische, ganz typische Geschmacksnote und werden durch den Koriander wesentlich leichter verdaulich.

Die getrockneten und feingemahlenen Korianderfrüchte oder entsprechende Frischpflanzenextrakte aus Koriander sind

ein erprobtes Heilmittel. Sie helfen bei Völlegefühl, Blähungen und Durchfall, also hauptsächlich bei allen Erkrankungen des Magen-Darm-Bereiches. Kleinkinder können bei solchen Beschwerden auch eine in kleinen Schlucken verabreichte Teemischung aus Fenchel, Anis, Koriander und Kümmel trinken. Wegen seiner vielseitigen Qualitäten wird der Koriander auch in grösserem Stil angebaut und als nachwachsende Rohstoffpflanze geerntet.

Es wird schwierig sein, ganze Korianderkugeln zu finden. Denn nur der optimal geerntete, vorsichtig getrocknete und abgepackte Koriander ist noch ganz. Meistens finden Sie die Kugeln in zwei Hälften zerfallen. Die Frucht ist eine sogenannte Spaltfrucht, die aus zwei Fruchtblättern (Hälften) besteht. Die Verwachsungsfläche dieser beiden Hälften wird durch ein hauchdünnes Häutchen gehalten, das leicht beschädigt werden kann. Das ist aber nicht weiter schlimm. Es kann nämlich aus jeder der beiden Hälften ein Korianderpflänzchen wachsen. Für die Verwendung als Gewürz nehmen Sie am besten Ihre Nase zu Hilfe. Die Früchte sollen würzig-aromatisch und nicht fade und staubig riechen. BN

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Kiwis

In der Juli-Nummer 1990 veröffentlichten wir einen Artikel über Kiwis und erwähnten, dass jede Person die eigenen Reaktionen, das heisst die Verträglichkeit beim Genuss dieser Frucht herausfinden muss. Um dies zu illustrieren, hatten wir diverse Beispiele von Erfahrungen angeführt, die sich zum Teil, man könnte fast sagen, widersprechen.

Dieser Tage erhielten wir nochmals drei Briefe mit Anmerkungen, die obige Aussage erneut bestätigen:

Frau P. S. aus R. schrieb uns:

«Zu Ihrer Umfrage betreffend Kiwis möchte ich Ihnen meine Erfahrung mitteilen: Eine Kiwi pro Tag (auf dem Müesli am Morgen) macht seit etwa acht Jahren meine unreine, diffizile Haut reiner, heller (die Couperose ist viel weniger sichtbar), fast schön. Wenn Sie bedenken, dass ich seit eh und je gegen Akne zu kämpfen habe und mit fünfzehn einen ganz schlimmen Ausschlag hatte (ich sah aus, wie wenn ich Pocken hätte), ist das ein grosser Erfolg. Auch Urticalcin und Echinaforce, die ich regelmässig einnehme, helfen mit.»

Von Frau A. S. aus A. trafen folgende Zeilen ein:

«Meine Mutter, 87jährig, muss sich immer nach dem Genuss von Kiwis übergeben und zwar innerhalb von einer Viertelstunde, auch nach dem Essen eines nur ganz kleinen Stückchens. Es wird ihr sterbenselend. Keine Frage, dass sie den Kiwis ausweicht. Ich selbst esse sie mit Vergnügen, ohne jegliche Nebenwirkungen.»

Die Erfahrungen von Frau S. H. aus R. sehen folgendermassen aus:

«Ich habe vor zirka zwei Jahren jeden Tag eine Kiwi gegessen. Nach einiger Zeit hatte ich praktisch jeden Tag Nasenbluten. Ich habe meinen Hausarzt um Rat gefragt, er meinte, wenn es nicht aufhört, müsse ich es veröden lassen. Es kam immer schlimmer, bis mir jemand sagte, dass die Kiwis sehr viel Vitamin C hätten und dadurch die Nasenschleimhäute anschwellen und das Nasenbluten verursachen. Ich habe aufgehört Kiwis zu essen und habe seither kein Nasenbluten mehr.

Ich möchte jenen Personen, die vielleicht auch ähnliches erfahren haben, mit meinem Hinweis dienen.»

Denjenigen, die Kiwis ertragen, wünschen wir guten Appetit, ob sie diese als Frucht, einfach so in einem Müesli oder in einem Fruchtsalat geniessen.

Soziale Komponente nicht vergessen

Heute erhielten wir folgende, interessante Zuschrift von Frau J. S.-R. aus Deutschland. Sie sollte uns zum Überlegen anre-