

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

#### **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:** 04.02.2026

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

## Sauerampfer

«Sauerampfer / Lattich und Endivien mit Essig bereit und gegessen / benimmt das Grauen und Unwillen des Magens / so von vieler hitziger Gall sein Ursprung hat», heisst es bei Tabernaemontanus über den Sauerampfer. Die zur Familie der Knöterichgewächse gehörende Pflanze *Rumex acetosa* besitzt neben einer kleinen Schwester, *Rumex acetosella*, eine grosse Verwandtschaft, wie z.B. den Stumpfblättrigen, den Knäuel- oder den Krausen Ampfer. Allen gemeinsam ist der hohe Anteil an Oxalsäure, die den sauren Geschmack der Sauerampfer ausmacht. In hohen Mengen genossen, ist der Sauerampfer dieses Stoffes wegen nicht sehr verträglich. Die Blätter der rötlich-braunen Pflanze soll man im Frühling pflücken, die Wurzel gräbt man im Herbst. Es gibt Leute, die den Sauerampfer für und gegen schlechterdings alles verwenden – und vielleicht



haben sie so unrecht nicht. Als Frühlingsgemüse steht der Grosse Ampfer in einer langen Tradition, ebenso in der Volksmedizin, wo man ihn seit Urzeiten erfolgreich anwendet. Und tatsächlich in grosser Vielfalt:

Während die Blätter als Tee, Saft oder Umschlag den Körper beleben, schwärende Wunden heilen und Geschwüre zurückbilden helfen, wirkt die Wurzel als harnreibendes Mittel. Lange Zeit verwendete man ihn auch als Wundermittel gegen Skorbut, Infektionen, Fieber und sogar Vergiftungen. Neben der problematischen Oxalsäure beinhalten seine Blätter reichlich Vitamin A und C sowie verschiedene Mineralstoffe. A. Vogel empfiehlt einen Sauerampfersalat mit Zitronensaft oder Molkekonzentrat sowie kaltgepresstem Olivenöl – ein gesunder Leckerbissen, den allerdings Leute mit einer Neigung zur Steinbildung lieber sein lassen sollten. • CU

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Tagungen:

**23.1. Schwyz:** Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger, gleicher Vortrag am 30.1. in Arbon, am 31.1. in Baden, am 5.2. in Laufen, am 6.2. in Luzern am 7.2. in Biel, am 12.2. in Glarus, am 13.2. in Uster und am 14.2. in Lenzburg, Info: Monika Scheuzger, Tel. CH 041/66 75 82.

**25.1. Kölliken:** Irisdiagnose und Wärmeausgleich-Therapie, Vortrag von Salvatore Russo, Info: S. und M. Russo, Tel. CH 062/723 65 86.

**1.2. Kölliken:** Wie kann die Manuelle Lymphdrainage unserer Gesundheit helfen? Vortrag von Marie Russo, Info: S. und M. Russo, Tel. CH 062/723 65 86.

### Ferien:

**17.2. – 24.2. Bad Wörishofen:** Entschlacken, Entgiften, Entspannen, Fastenwoche nach Dr. Lützner, gleiche Fastenwoche vom 30.3. – 6.4. in Inzell, Info: Maria Habich, Tel. D. 08261/9361

**17.2. – 2.3. Wienacht AR:** Fastenkurs nach F. X. Mayr, Ferienkurs von Dr. med. V. v. Tönges und M. Weber, Info: Kurhotel Seeblick, Wienacht, Tel. CH 071/91 29 98

## Blaue Gletscherkälte

Eisberg in der Le Conte Bay, Alaska

