

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

Artikel: Bambus lässt die Sprossen tanzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554758>

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

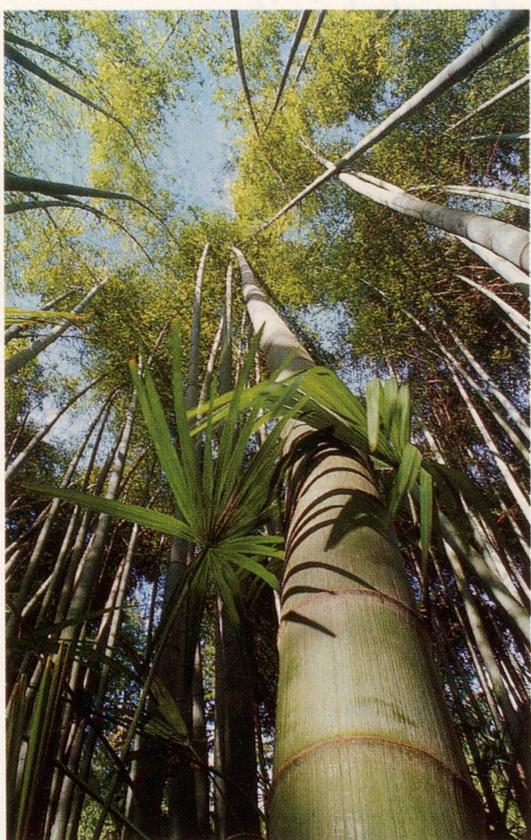
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

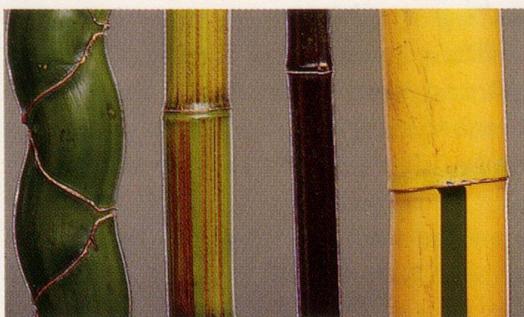
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

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



Bambus ist nicht
einfach nur Bambus.



Bambus lässt die Sprossen tanzen

Dass er kein Baum ist, sondern ein Gras – und dazu noch das grösste der Welt – erstaunt immer wieder. Was für ein Halm, der gut und gerne 40 Meter und mehr in die Höhe wächst! Zu 80 Prozent aus Wasser bestehend, scheint der Bambus auf den ersten Blick recht zerbrechlich. Doch der Schein trügt: Die baumhohen Stengel sind, obwohl elastisch wie Gummi, meist hart wie Stahl. Mit seinen vielen Facetten, zu denen auch einige natürliche Heilwirkungen gehören, ist der Bambus seit Urzeiten ein unverzichtbarer Teil vieler asiatischer Kulturen.

Man trifft ihn, wo man hinsieht: Die Dachtraufe besteht aus Bambus, der Fussboden, das Fischernetz und die Flöte. Ebenso das Schwert, der Zaun und der Schirm. Er prägt nicht nur die Geschichte Japans, Chinas und vieler anderer ostasiatischer Völker bis in die unscheinbarsten Winkel des Alltags, sondern auch die Gegenwart. Vom Häuserbau bis zur Ernährung, vom Teesieb über den Schiffsmast bis zum Zierteich – das «tropische Rohrgras» gehört in Asien zur Selbstverständlichkeit und ist fast so verbreitet wie die Palmen.

In China und Japan wachsen die Bambusse über ganze Hügelzüge hinweg und schaffen eine Atmosphäre aus Schlichtheit und kühler Verzauberung. In den Tropen und Subtropen sowie im Regenwald sind die meisten Arten zu Hause. Hier springt der Bambus gerne in Baumfalllücken und lässt die Sprossen regelrecht «tanzen»: Innerhalb weniger Wochen entsteht aus den Trieben des am schnellsten wachsenden Grases der Welt ein undurchdringliches Dickicht. Rekordverdächtige Bambusse sollen hier in 24 Stunden einen ganzen Meter wachsen! Ab dem dritten Jahr kann man daran Buschmesser dutzendweise stumpf schlagen: dann nämlich verholzen die Bambushalme und werden zum idealen, flexiblen und doch stahlharten Baumaterial, das die traditionelle asiatische Architektur prägt.

Harte Schale, hohler Kern

Doch nicht alle Bambusse verholzen gleich stark. Während die einen, in den Tropen heimischen, baumartige Vertreter ihrer Familie sind, handelt es sich bei jenen, die in den gemässigten Zonen vorkommen, um Kräuter bzw. Stauden. Angesichts der knapp hundert Gattungen und etwa 1000 Arten, die es weltweit geben soll (längst nicht alle sind botanisch erfasst), zeigt

sich eine erstaunliche Formenvielfalt. Die Rinde enthält bei den meisten Arten viel Kieselsäure, weshalb sie sehr hart ist und die Pflanze gegen Angriffe von aussen schützt. Gemeinsamkeit aller Rohrgräser sind die innen hohlen, knotigen, in Segmente geteilten Stengel sowie die Blüten mit ihren hängenden Staubbeuteln. Die Fortpflanzung erfolgt nicht allein durch Samen, sondern auch durch unterirdische Ableger.

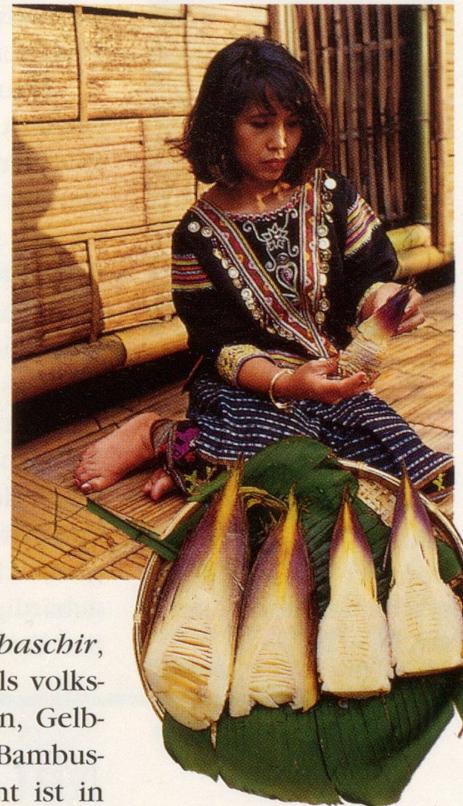
Eine Besonderheit stellt die Blüte dar: Ein Bambus blüht in seinem Leben, das bis zu 100 Jahre dauern kann, ein einziges Mal – und stirbt dann in der Regel ab. Schönes Beispiel dafür war letztes Jahr die Blüte des auch in Europa kultivierten Garten- oder Schirm-Bambus (*lat. Fargesia murielae*). Sie versetzte Botaniker allenthalben in Verzückung – und gleich darauf in Besorgnis, weil diese Bambusart mit letzter Kraft und in aller Schönheit ihr Leben aushauchte. Neuere Forschungen haben aber gezeigt, dass die Blüte offenbar doch nicht in jedem Fall zwingend den Tod der Pflanze bedeuten muss.

Bambus in der asiatischen Volksmedizin

Schon im Mittelalter wurde aus Bambus ein Mittel namens *Tabaschir*, auch Bambuszucker oder -kämpfer genannt, gewonnen. Als volkstümliche Arznei soll es gegen Nervosität, Epilepsie, Husten, Gelbsucht und Lungenkrankheiten geholfen haben. Aus den Bambusblättern wird in China ein Hustensaft hergestellt. Bekannt ist in Japan das Bambusöl, das zur Behandlung von offenen Wunden verwendet wird. Weiter soll der Bambus das Fieber senken und der Bambussaft bei Schwäche der Wirbelsäule helfen. Generell heißt es von Bambussprossen, dass sie entschlacken und die Verdauung anregen. Darüber, wie zuverlässig diese Wirkungen sind, gehen die Meinungen allerdings auseinander. Der sicherste Bambus-Tip ist deshalb zweifellos der kulinarische.

Delikatessen nicht nur für Gorillas

Um die jungen Triebe der verschiedenen Bambusarten, die Bambussprossen, als Delikatessen zu empfinden, muss man weder ein chinesischer Panda noch ein Berggorilla sein. Was diesen Artgenossen zum Überleben recht und notwendig ist, ist uns als Delikatesse gut und schmackhaft. Die drei bis 10 Zentimeter dicken, spargelähnlichen Triebe sind als Salat oder Gemüse zum Inbegriff der asiatischen Küche geworden. Sie sind sehr schmackhaft und bilden, in Würfel, Scheiben oder Streifen geschnitten, eine feine Beilage zu Fleisch- oder Geflügelgerichten sowie Suppen. Mit Bambussprossen lassen sich auch herrliche vegetarische Gerichte kreieren. *Chop Suey* heißt eine bekannte chinesische Spezialität, die man mögen kann oder nicht: Sie besteht aus Schweinefleisch, das in feine Streifen geschnitten und in Öl angebraten wird. Danach gibt man Bambussprossen sowie Sojabohnenkeime und Champignons dazu, dünstet



Die Bambussprossen sind serviert: Ein Genuss, ob als Salat oder als Gemüse.



«Die wunderbare Welt des Bambus» heisst ein faszinierender Foto-band des japanischen Fotographen Shinji Takama. Er ist im Dumont-Verlag, Köln, erschienen und kostet sFr. 94.–/DM 98.–.

alles gar, bindet es mit Mehl und schmeckt es mit Pfeffer und Salz ab. Getrocknet lassen sich die Sprossen auch für die Herstellung von Konfekt verwenden. Unter dem Namen *Atsjaar* kennt man in Indien ein Fruchtgemisch aus Bambusschösslingen, Mango und anderen Früchten, türkischem Pfeffer, Knoblauch und Essig.

Heute stammen die Sprossen, die nach Europa kommen, nur noch zum Teil aus der Urheimat Asien. Auch in den USA und in Brasilien werden sprossfreudige Bambusse kultiviert. Die «Bamboo shoots» kommen allerdings meist als Konserven zu uns.

Bambus im Garten – sommerfroh und winterhart

Nicht nur in der meditativen Stille japanischer Hügelketten, sondern auch bei uns wächst der Bambus in verschiedenen Arten problemlos im Garten. Er braucht nicht allzuviel Wasser und ist recht anspruchslos. Auf zwei Dinge sollte man aber achten. Erstens: Im Winter, wenn es sehr kalt ist, kann der Bambus austrocknen. Grund: Wenn der Boden gefriert, kann das Rohrgras kein Wasser aufnehmen. Zweitens: Der Bambus kann im Garten wuchern. Wer nicht gleich einen ganzen Hain vor der Haustüre haben will, tut gut daran, den etwas ungebärdigen Ausbreitungsdrang der Pflanze durch eine Sperre – sie soll laut Fachleuten etwa 70 Zentimeter tief sein – zu bremsen. • CU

Mit Kochsalzspritzen gegen Schmerzen und Entzündungen

Weil sie wenig bekannt ist, stoßen auf diese Art der Behandlung vorwiegend Patienten, die schon vieles ausprobiert und eine oft lange Leidengeschichte hinter sich haben. Die Kochsalzinjektions-Therapie richtet sich gegen die Erkrankungen, die in vielen europäischen Ländern an der Spitze der chronischen Leiden stehen: Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen. Damit sich die GN-Leser ein Bild von dieser Therapie machen können, sprachen die Gesundheits-Nachrichten mit Dr. med. Martin Gaber, der dieses Verfahren praktiziert.

Mit der vor mehr als 15 Jahren von Dr. Volker Desnizza entwickelten Methode wurden bisher über 20 000 Patienten mit beträchtlichem Erfolg behandelt, obwohl die Krankheit in den meisten Fällen länger als fünf Jahre bestand. Der junge Dr. Gaber hat sich in seiner Privat-praxis auf die Anwendung der Kochsalzspritzen spezialisiert und gehört damit zu den wenigen Fachleuten auf diesem vielversprechenden, aber grosse Erfahrung voraussetzenden Gebiet. Er hat die Desnizza-Methode durch die Zusammenarbeit mit einem Chirotherapeuten und Fachmann für Manuelle Medizin ergänzt, so dass die