

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

**Rubrik:** Praktisches und Wissenswertes

#### **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:** 29.01.2026

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

## Kapuzinerkresse

Ähnlich wie die Kartoffel, Tomate oder Sonnenblume stammt die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) aus Südamerika. Mit ihren rot, orange oder leuchtend gelb blühenden Blüten ist die auch «peruanische Feuerblume» genannte Pflanze ein schöner Sommerschmuck im Garten und gedeiht sogar in Kistchen auf dem Balkon. Die frischen Blüten, Blätter und Knospen werden in der französischen Küche besonders geschätzt. Mit ihrem leicht pfeffrigen Geschmack würzen die kleingeschnittenen Blätter Eier- und Kartoffelgerichte, Kräuterbutter, Quark und Salate. Auch die Blüten geben eine pikante Note. Verwendet werden am besten die mineralstoffreichen ganz jungen Blätter – ihr Aroma ist am besten. Ältere Blätter sind schon härter und schmecken unangenehm streng. Verwenden Sie sowohl die Blüten als auch die Blätter nur frisch und roh, zum Kochen, Trocknen und Einfrieren, das manchmal empfoh-



len wird, eignen sie sich nicht. Achtung: magen- oder darmempfindliche Personen sollten vorsichtig dosieren, die blutreinigende und entschlackende Pflanze kann unter Umständen den Darm und die Nieren reizen. Die Kapuzinerkresse enthält viel Vitamin C, Eisen, Schwefel und antibiotisch wirkende Senfölglykoside (daher die Schärfe). Der Genuss von frischer Kapuzinerkresse oder frisch gepresstem Saft kann unter Umständen dazu beitragen, dass sich viele Bakterien, Viren und Hefepilze der Candida-Gruppe gar nicht erst entfalten. Aus den Blüten lässt sich ein ganz besonderer Essig herstellen: Eine Handvoll Blüten auf Insekten untersuchen, eventuell vorsichtig kalt abspülen, und in eine dekorative Flasche füllen. Einen halben Liter guten Weinessig zufügen. Zwei Wochen auf der sonnigen Fensterbank stehen lassen, dann dunkel aufbewahren. Die Blüten können in der Flasche bleiben.

• IZR

## Ballenberg-Heilkräutertage am 1. und 2. Juli

An diesem Wochenende präsentiert sich die historische Drogerie im Freilichtmuseum auf dem Ballenberg bei Brienz als Kulisse für Aktivitäten rund um die Naturheilkunde. Besucher und Besucherinnen erhalten Gelegenheit, sich mit den Gebieten der Homöopathie, Pflanzenheilkunde und Spagyrik vertraut zu machen. Wer kennt die Unterschiede zwischen den verschiedenen Gebieten? Wer weiß, wie man die Wirkstoffe der Pflanzen auf schonende Art in die Heilmittelflasche bringt? Spezialisten der Firmen OMIDA und Phytomed demonstrieren Ex-

traktionsmethoden und erläutern das breite Anwendungsspektrum ihrer Heilmittel. Wussten Sie eigentlich, wie Traubenzucker-Tabletten hergestellt werden? Der St.Galler Produzent Dixa macht es möglich, dass Sie dies beobachten und die süßen Energiespender «frisch ab Presse» degustieren können. Und dazu probieren Sie eine köstliche Teemischung aus dem Herboristeria-Sortiment. Ein Besuch im sommerlich blühenden Heilkräutergarten unter fachkundiger Leitung rundet den informativen Reigen ab. Hier können mehr als 250

heilwirksame Pflanzen betrachtet werden – geordnet nach ihren Anwendungsbereichen. Einige werden von der Gärtnerei Silberdistel als Setzlinge zum Mitnehmen verkauft. Der Spaziergang führt weiter ins Obergeschoss der historischen Drogerie, wo man den grossen Meistern der Kräuterheilkunde, ihren Werken und ihren eindrücklichen Lebensläufen begegnet. Die traditionellen A. Vogel-Gesundheitstage finden in diesem Jahr vom 19. bis 20. August statt. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten».



**Krabbenfischer (Bodrum, Türkei)**