Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 8: Gesunder Genuss : Artischocken

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

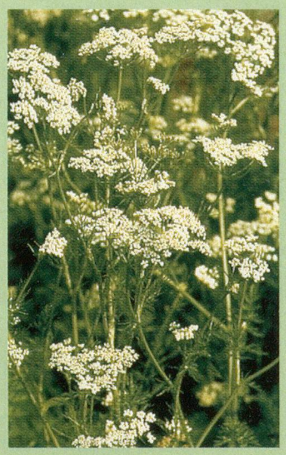
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 12.12.2025

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

Kümmel

Der Wiesenkümmel, Karbei oder auch Kümmich ist eine etwa 50 bis 100 Zentimeter hohe Pflanze mit einem verzweigten Stängel und doppelt gefiederten Blättern, die den typischen Kümmelgeruch ausströmen und schon vor der Samenreife im Juli/August als Gewürz für Gemüse, kräftige Salate oder Suppen verwendet werden können. Die weiss-rosa Blüten stehen von Mai bis Juni in Dolden, im Juli und August bilden sich aus ihnen die Früchte mit den sichelförmigen, dunklen Samen, die als Gewürz und Heilmittel Verwendung finden. *Carum carvi* wächst wild auf Wiesen und Weiden sowie an Böschungen, im Garten zieht man ihn im April oder Spätsommer an einem sonnigen Plätzchen aus Samen. Im ersten Jahr treibt er aus einer möhrenartigen Wurzel nur eine Blattrosette, im zweiten Jahr erscheint der kantige Stängel mit Blättern und Dolden. Um die Samen zu «ernten», schneidet man rechtzeitig die Dolden mit Stiel ab, bündelt sie und hängt sie zum Trocknen an einem luftigen Ort auf. Um die herausfallenden Samen zu sammeln, stellt man ein Tablett oder einen anderen Behälter darunter. Die gut getrockneten Samen stets gut verschlossen aufbewahren.



Kümmel gibt es als Gewürz im Ganzen oder gemahlen zu kaufen, wobei die zerkleinerten Körner besonders intensiv würzen. Besonders fein ist er im Brot und in Backwaren, zu Kartoffeln, Käse, Quark und Kohlgerichten. Der wichtigste Wirkstoff ist ätherisches Öl und das darin enthaltene Carvon. Kümmel macht schwere Gerichte bekömmlicher, fördert den Appetit und die Verdauung, hilft bei Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen und fördert die Gallensekretion. Kümmel übt auch einen günstigen Einfluss auf die Darmflora aus, unterdrückt die Entstehung krankmachender Bakterien und Pilze und beseitigt Gärungen und Fäulnisstoffe im Darm. Für Kümmeltee oder -milch quetscht man die Kümmelfrüchte leicht in einem Mörser (stets frisch!) und übergiesst einen Teelöffel davon mit einer Tasse kochendem Wasser oder Milch. Fünf bis 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Bis zu dreimal täglich eine Tasse warm zu den Mahlzeiten trinken.

Leiden Babies oder Kleinkinder unter Blähungen bzw. Magenkrämpfen, massiert man das Bäuchlein mit einer Mischung aus zwei Tropfen ätherischem Kümmelöl und 18 Tropfen Oliven- oder Jojobaöl. • IZR

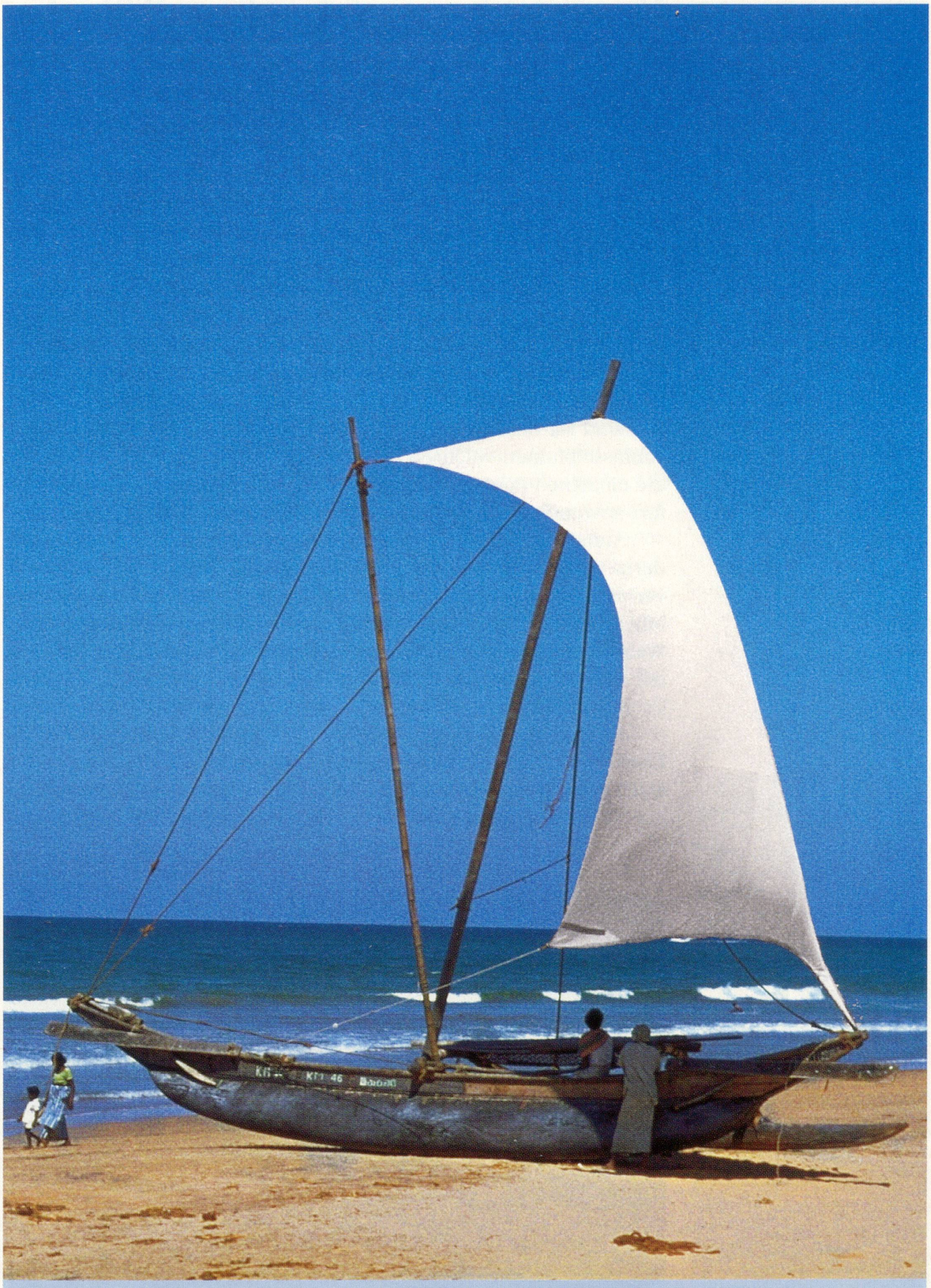
Der A. Vogel-Tipp bei müden Füssen und Beinen

Wenn du oft müde Füsse und Beine hast, so dass sie abends etwas angeschwollen sind, dann bade sie in Kartoffel- oder Gemüsebrühwasser. Nachfolgend kannst du heisse Salzwickel machen, indem du das Salz etwas «röstest», um es alsdann rasch auf ein Tüchlein zu legen und solches sofort um die Füsse zu schlingen. Wenn du dieses nur ein paar Tage abends durchführst, dann wirst du sehen, wie die Müdigkeit in den Füssen zurückgeht.

Hast du Heublumen oder andere Kräuter zur Verfügung, kannst du einen Absud bereiten und das Salz beigeben. Auch mit diesem salzigen Kräuterfussbad wirst du deine Müdigkeit loswerden. Auf diese Art kann auch allfälliges Brennen der Füsse behoben werden. Wer Meersalz zur Verfügung hat, verwende dies, da es noch wirksamer als Kochsalz ist.

Geschwollene Füsse, besonders an den Knöcheln, können auch ein Zeichen einer Herzermüdung sein. Dann ist es besser, den Arzt zu befragen.

Aus: Alfred Vogel: «Der kleine Doktor».



Meeresblau mit Himmelblau und Weiss