Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 6: Kurzsichtigkeit : starke Zunahme

Artikel: Salz gesund veredelt
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650704

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

Salz gesund veredelt

Neue Erkenntnisse aus der medizinischen und der Lebensmittelforschung machen die Grenzen zwischen Gewürz und Arznei, zwischen Gartenkräutern und Heilpflanzen fliessend. Die Konsequenzen für die tägliche Ernährung sind erfreulich.

Claudia Rawer

Gewürzen und Gewürzkräutern spricht man heute zahlreiche pharmakologische und gesundheitliche Effekte zu. So erkennt man viele von ihnen als natürliche Antibiotika und weiss um ihre entzündungshemmenden, immunstärkenden und potenziell krebshemmenden Eigenschaften (siehe auch GN 3/2016, Die Welt der Gewürze).

Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Antioxidanziengehalt, da diese Stoffe den menschlichen Körper vor «oxidativem Stress» und damit vor vielen Erkrankungen bewahren.

Als Schutzwall gegen die sogenannten «freien Radikale» waren Antioxidanzien vor einigen Jahren in aller Munde. Dazu muss man allerdings wissen, dass von einer Zufuhr in Form von Tabletten oder Nahrungsergänzungsmitteln heute eher abgeraten wird. Klinische Studien dazu erbrachten widersprüchliche Ergebnisse. Eine ausgewogene Ernäh-

Wohlgeruch und Würze: Frische Kräuter schmeicheln den Sinnen, wecken die Lebensfreude und fördern die Gesundheit.

rung mit täglichem Konsum von Obst- und Gemüsesorten, die reich an Antioxidanzien sind, wird allerdings wärmstens empfohlen.

Gewürze und Kräuter sind top

Umso bedeutsamer ist, dass eine Untersuchung am Institut für Ernährungsforschung der medizinischen Fakultät der Universität Oslo Heil- und Gewürzkräuter als die Lebensmittel mit dem höchsten Antioxidanziengehalt (von 3100 untersuchten) identifizierte. Die Studienautoren dazu: «Obwohl Gewürze und Kräuter wenig Gewicht auf den Essteller bringen, können sie dennoch einen wichtigen Beitrag zu unserer Aufnahme von Antioxidanzien leisten.» Kräuter seien eine bessere Antioxidanzienquelle als die meisten Früchte und Beeren, Getreideprodukte und Gemüse. Den höchsten Wert in der Kategorie «Gewürze und Kräuter» erreichen Nelken mit einem Antioxidanziengehalt von durchschnittlich 277,32 Millimol pro 100 Gramm, aber auch fast alle anderen Kräuter und Gewürze schneiden mit zweistelligen Werten respektabel ab. Obst und Gemüse liegt dagegen auch in getrockneter oder als Saft konzentrierter Form im einstelligen Bereich.

Praktische Konsequenz aus dieser wissenschaftlichen Erkenntnis: Neben Gemüse, Früchten, Beeren und Nüssen sollten Kräuter und Gewürze einen täglichen Auftritt auf unseren Tellern haben. Auch in kleinen Mengen genossen, ist ihr Beitrag zum Gesundbleiben beträchtlich. Übrigens: Die Antioxidanzien bleiben auch in getrockneten Kräutern erhalten; die Konzentration ist sogar noch höher.

Heilkraft der Natur

Eine weitere Bemerkung der Wissenschaftler: «Phytotherapeutische und traditionelle pflanzliche Arzneimittel stellten sich als Produkte mit dem höchsten Antioxidanziengehalt in unserer Studie heraus. Wir spekulieren, dass dieser von Natur aus bestehende hohe Gehalt einen wichtigen Beitrag zu den medizinischen Qualitäten der Kräuter darstellt.»

Natürliche Antioxidanzien sind etwa Pflanzenfarbstoffe wie Carotinoide und Polyphenole sowie die Vitamine C und E. Carotinoide (rote, gelbe und orangefarbene Stoffe, aber auch in grünen Pflanzen vorhanden) wirken unter anderem entzündungshemmend und senken wahrscheinlich sowohl das Risiko für bestimmte Krebsarten als auch altersbedingte Augenerkrankungen. Den Polyphenolen (z.B. Anthocyane und Flavonoide, rote, hellgelbe, blaue und violette Farbstoffe) werden neben der antioxidativen Wirkung antibiotische und antientzündliche Eigenschaften zugeschrieben; sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie einige Krebsarten.

Alfred Vogels glückliches Händchen

Heute weiss man sehr viel mehr über die einzelnen Inhaltsstoffe von Pflanzen als zu Zeiten Alfred Vogels. So kann man, um nur ein einziges Beispiel zu nennen, Salbei in Borneol, 1,8-Cineol, Linalool, Thujon, Chlorogensäure(n), Kaffeesäuren, Rosmarinsäure, Flavonoidglykoside, Di- und Triterpene und vieles mehr zerlegen.

Doch Alfred Vogel lag auch ohne dieses detaillierte Wissen in seinem Vertrauen darauf, dass die Natur dem Menschen alles gebe, was für sein Leben und seine Gesundheit wichtig ist, so gut wie immer richtig. Der Naturheilkundepionier hatte ein fast untrügliches Gespür für die Auswahl der «perfekten» Pflanzen – der Rote Sonnenhut, bei dem neueste Forschung alles bestätigt, was A. Vogel von ihm erwartete, ist das beste Beispiel dafür. Zudem bewies er ein Händchen für die «Komposition» von pflanzlichen Extrakten – und das nicht zuletzt bei seinem bekannten und heute in aller Welt beliebten Herbamare.

Mehr als nur Salz

Diese Frischkräutersalze enthalten naturreines, unbehandeltes Meersalz aus der Camargue sowie Kräuter und Gemüse – und sonst nichts, denn sie sind frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen aller Art. Die Spurenelemente des Meeres sollten, so stellte es sich Alfred Vogel bereits 1956 vor, eine Verbindung mit gesunden Pflanzenstoffen eingehen. Die Meeresalge Kelp lieferte natürlich gebundenes Jod in wohldosierter Menge; die weiteren Zutaten sollten selbstverständlich aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Besonders lag Vogel am «vorteilhaften Geschmack gartenfrischer Gewürzkräuter». Getrocknete Zutaten bringen oftmals, so formulierte er es vornehm, einen «typischen Heugout» mit sich, die Kräutersalze sind also

«mit einem vorherrschenden Heugeschmack behaftet, was nicht jedem mundet.»
Nicht umsonst war er also stolz auf seine Erfindung: Die gartenfrische Verarbeitung der Kräuter und Gemüse und der Prozess der sogenannten Mazeration, die Durchmischung des Salzes mit den frischen Zutaten, sind ausschlaggebend für den exquisiten Geschmack; nach der schonenden Trocknung der Salz-Kräuter-Paste liegen die gesunden Inhaltsstoffe in konzentrierter Form vor.

Was ist drin in Herbamare?

In der Zutatenliste zu Alfred Vogels Frischkräutersalz finden sich alte Bekannte wie Petersilie und Schnittlauch, Sellerie, Lauch und Zwiebeln, die mit ihrer Würze zu der fein abgerundeten Geschmacksnote beitragen.
Doch schon die Verwendung von Basilikum ist ungewöhnlich – würde es, wie sonst üblich, getrocknet verwendet, würde es viel zu viel von seinem köstlichen Aroma verlieren. Liebstöckel kennen relativ wenige, Majoran muss oft dem bekannteren Oregano weichen. Kaum jemand sammelt noch selbst frische Brunnenkresse; will man sie kaufen, muss man schon ziemlich suchen. Und was tut die Meeresalge Kelp in einem Kräutersalz? Dass sich hinter diesen Gewürzpflanzen gesundheitliche Tausendsassas verstecken, wollen wir Ihnen in den folgenden kleinen Pflanzenporträts zeigen.

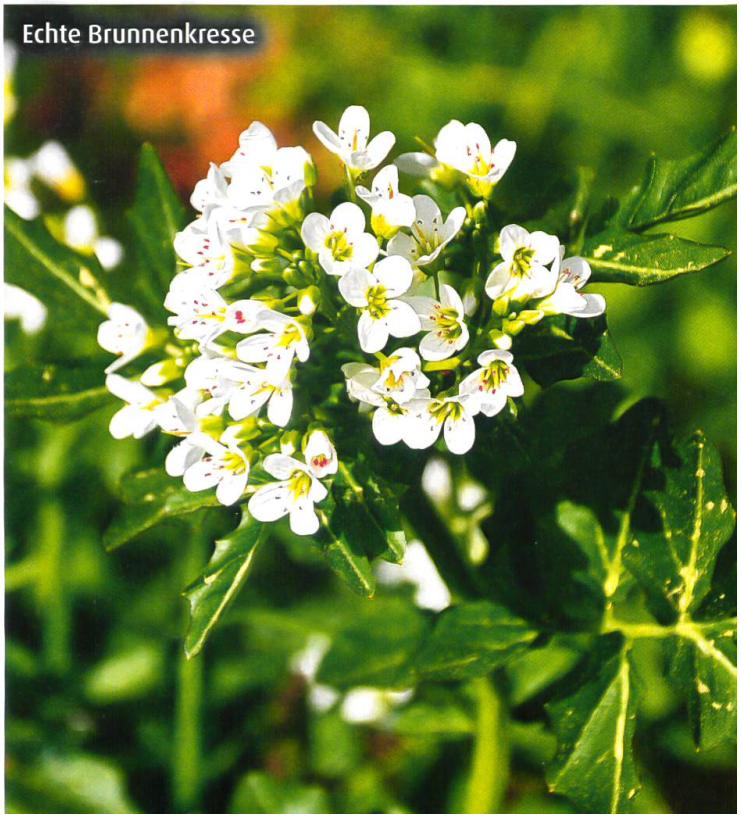
Duftend und aromatisch: Basilikum

Basilikum besticht vor allem durch seinen unvergleichlichen Duft und Geschmack. Besonders zusammen mit Tomaten entfaltet es sein unnachahmliches Aroma und ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Ein origineller Vorschlag aus dem Buch «Eine Prise Gesundheit» (Buchtipp GN 3/2014) ist es, Basilikum mit grünen Bohnen zu kombinieren.
Neben ätherischen Ölen enthält Basilikum das venentonisierende Aesculosid, Flavonoide, Gerbstoffe, Kaffeesäure (ebenfalls ein häufig vorkommender sekundärer Pflanzenstoff) und antibiotisch und antientzündlich wirkende sowie cholesterinsenkende Terpene. Es ist reich an den Vitaminen A, C und K, Eisen, Kalzium und Magnesium. Das «Königskraut» weist zudem recht hohe Gehalte an Beta-Caryophyllen auf, einem Cannabinoid, das laut einer Studie der ETH Zürich (2008) zur Behandlung von Arthritis und entzündlichen Darmerkrankungen nützlich sein könne.
Basilikum wirkt belebend und erfrischend, ist wohltuend bei Magenbeschwerden und Übelkeit, regt Appetit und Verdauung an, beruhigt die Nerven und kann Kopfschmerz und Migräne lindern.

Frisch und mit zarter Schärfe: Kresse

Gemeint ist mit der auf der Zutatenliste aufgeführten «Kresse» die Echte Brunnenkresse (Nasturtium

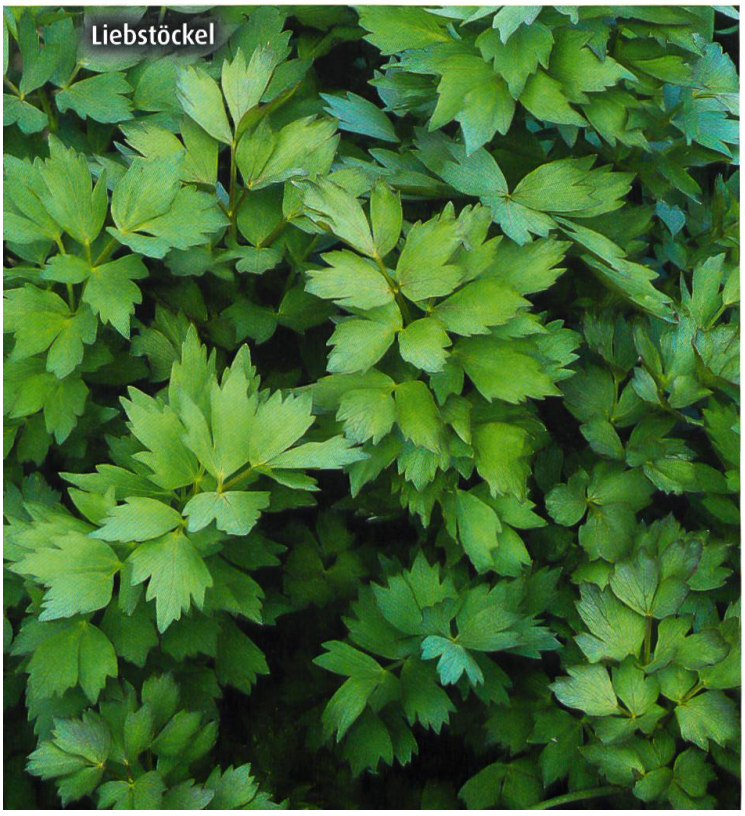
Basilikum (Sorte Magic Blue)


Echte Brunnenkresse

officinale), nicht die Gartenkresse (Lepidium sativum) oder die Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus), die beide auch als (Salat)-Gewürz eingesetzt werden können.
Brunnenkresse gilt in der feinen Küche als die exquisiteste Kresseart mit erfrischender, prickelnder Schärfe. Sie macht sich als Hauptdarsteller im Salat, auf einem Butterbrot oder in einem Dip ebenso gut wie in Harmonie mit Bratkartoffeln, Chili, pochiertem Ei, Käse, Knoblauch, Kürbiskernen, Tomaten, Zitronen und Zwiebeln.
Die Echte Brunnenkresse enthält besonders viel Vitamin C, was sie schon wegen der bereits im Winter möglichen Ernte interessant macht. Dazu kommen die Vitamine A, B1, B2 und E sowie Folsäure. An Mineralstoffen finden sich in der Brunnenkresse Kalium und Kalzium in höherer Menge sowie Eisen, Jod und Schwefel; ausserdem das Antioxidans Carotin, gesunde Bitterstoffe, Gerbstoffe und ätherische Öle.
Von besonderer Bedeutung sind die Senfölglykoside, die der Pflanze ihre frische Schärfe verleihen. Nach neueren Erkenntnissen können diese geschmacksgebenden Stoffe Infektionen vorbeugen und die Krebsprävention unterstützen. Ausserdem wirken sie gegen Bakterien, Pilze und Viren. Senföle aus der Brunnenkresse und aus Meerrettich werden als Phytotherapeutikum zur Behandlung von Atemwegs- und Harnwegsinfekten eingesetzt.
Als alte Heilpflanze werden der Brunnenkresse noch eine ganze Reihe von Heilwirkungen zugeschrieben: Sie gilt als appetitanregend, blutreinigend, entzündungshemmmend, harntreibend und stoffwechselfördernd.

Kräftig und heilend: Liebstöckel

Levisticum officinale – das «officinale» im botanischen Namen weist auf die Verwendung als Heilpflanze hin – wird auch Maggikraut oder Suppenlob genannt. Der charakteristische Geruch und Geschmack lässt viele vor der Verwendung zurückschrecken.
Doch wer den optisch eher unscheinbaren Liebstöckel näher kennenlernt, lernt auch, ihn zu lieben: Sparsam in Suppen, Saucen, Salaten und Eintöpfen verwendet, gibt er durchaus eine delikate Würze ab. Nicht umsonst schätzten ihn schon die Römer sehr; an der ligurischen Küste wird er bis heute kultiviert und beispielsweise zusammen mit Oregano oder Weinraute an Tomatensauce verwendet.
Sein starkes Aroma verdankt Liebstöckel den Hauptkomponenten des ätherischen Öls, den Phtaliden. Terpene werden für seine entwässernde Wirkung verantwortlich gemacht. In geringeren Mengen enthält das Maggikraut auch Butter- und Angelikasäure sowie Cumarine.
Liebstöckel galt im alten Rom nicht nur als Würzpflanze, sondern auch als Heilkraut, mit dem man


Liebstöckel

Majoran

unter anderem Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungsstörungen und Blähungen behandelte. Medizinisch anerkannt ist die harntreibende Wirkung der Wurzel: Die Sachverständigenkommission des früheren deutschen Bundesgesundheitsamts («Kommission E») bewertete Liebstöckelwurzel positiv und empfahl sie zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie zur Vorbeugung von Nierengriess.

Aphrodites Glückseligkeit: Majoran

Majoran (Origanum majorana) ist ähnlich wie Liebstöckel ein eher unterschätztes Gewürz. Man kennt ihn hauptsächlich als «Wurstkraut» und greift viel öfter zum mediterranen, eng verwandten Oregano (Origanum vulgare).

Doch wer die Assoziation mit der Leberwurst vergisst und sich auf Majoran einlässt, wird ein mildwürziges, zartes Aroma entdecken. Im Vergleich zu Oregano schmeckt Majoran weniger scharf, eher süss und leicht zitronig. Aphrodite, die anspruchsvolle griechische Göttin der Liebe und Schönheit bezeichnete Majoran immerhin als ein Symbol der Glückseligkeit.

Im ätherischen Öl finden sich unter anderem Cineol und Sabinen, Stoffe, die auch in Kardamom, Lavendel, Lorbeer und Rosmarin enthalten sind. Ausserdem enthält Majoran Flavonoide, Bitterstoffe und Terpene.

Majoranöl gilt als starkes Antioxidans. Die Pflanze hat nachgewiesenermassen hohe antibakterielle Wirkung, unter anderem gegen den gefürchteten Staphylokokkus aureus. Das Kraut wirkt entspannend und entkrampfend und wird häufig bei Beschwerden der Verdauungsorgane eingesetzt.

Rund um Herbamare finden derzeit auch viele Internet-Aktivitäten statt. Auf unseren Webseiten erfahren Sie, was das Besondere an Herbamare ist, finden köstliche Rezepte und können tolle Preise gewinnen. Besuchen Sie uns auf www.herbamare.ch und www.herbamare.de. Unser Online-Team Clemens Umbricht, Tino Richter und Patrik Lüthi freut sich auf Sie!

Würze und Gesundheit aus dem Meer: Kelp

Aus dem Meer kommen gute Dinge – so auch die Braunalge Kelp, die Alfred Vogel in Korea kennenlernte. Die grosse Algenart, auch unter dem japanischen Namen Kombu im Handel, wächst vor allem in den kühleren Küstengewässern des Pazifik, wo sie den besonders artenreichen Tang- oder Algenwäldern, englisch kelp forest, ihren Namen gibt.

Braunalgen enthalten einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen; Kelp ist vor allem für seinen hohen Jodgehalt bekannt. Dieses Element braucht der Mensch, um eine normale Produktion von Schilddrüsenhormonen und Funktion der Schilddrüse zu gewährleisten.

Kelp enthält vor allem Vitamin K und B9 (Folat) sowie die Vitamine C und E und weitere B-Vitamine. Dazu kommen höhere Mengen an Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.

Die Antioxidanzien enthaltenden Fucoidane in Braunalgen stehen im Ruf, entzündungshemmend und antiviral zu wirken, das Immunsystem zu stimulieren und auszubalancieren und zum Schutz vor Blutgerinnseln in den Gefässen beizutragen. Im Visier der Wissenschaft steht auch eine krebshemmende Wirkung, doch steckt die Forschung dazu noch in den Kinderschuhen. Vom Inhaltsstoff Alginsäure ist bekannt, dass er Schwermetalle binden und damit ausscheidbar machen kann. Im Kräutersalz Herbamare dient Kelp jedoch vor allem als hochwertige natürliche Jodquelle.