

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Schätze aus dem Nass  
**Autor:** Dürselen, Gisela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055501>

#### 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:** 25.01.2026

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

# Schätze aus dem Nass

Feuchtgebiete sind die Heimat vieler essbarer und heilkräftiger Pflanzen. Einige von ihnen geben sich auch mit wenig Platz im Garten zufrieden.

Text: Gisela Dürselen

Dass Brunnenkresse gesund ist, dürfte vielen Menschen bekannt sein. Die Pflanze, die nur in mineralhaltigem, fliessendem und sauberem Wasser gedeiht, westlich von Roggwil-Wynau angebaut wird und u.a. Bestandteil des A.Vogel «Herbamare»-Kräutersalzes ist, besitzt viele Vitamine und Minerale, Senföle, Bitter- und Gerbstoffe.

Pflanzen wie Brunnenkresse gehören zum vielfach unterschätzten Reichtum nasser und feuchter Standorte: Sie besitzen die Kraft von Wildpflanzen, wachsen ganz ohne Züchtung, Gentechnik und Agrochemie und sind ohne lange Transportwege garantiert frisch.

Allerdings steht eine ganze Reihe dieser Pflanzen auf der Roten Liste der bedrohten Arten. Wasser kann ferner ein Keimträger sein, und je nach Standort können die Pflanzen auch mit Umweltgiften oder Parasiten belastet sein. Für den unbedenklichen Verzehr bietet sich darum eine Kultivierung unter kontrollierten Bedingungen im heimischen Miniteich oder in einem Gefäß auf Terrasse und Balkon an.

## Bachminze

Die Bach- oder Wassermelze (*Mentha aquatica*), eine Verwandte der Pfefferminze, wird seit Jahrhunderten als Heil- und Gewürzkraut kultiviert, und wie die Echte Pfefferminze besitzt die Bachminze wohlriechende ätherische Öle – jedoch kein Menthol, weswegen ein Tee aus ihren Blättern milder und verträglicher sein soll als jener aus Pfefferminze. In der Volksmedizin wird ein Aufguss aus frischen Blättern u.a. als verdauungsförderndes und krampflösendes Mittel eingesetzt.

Eine vietnamesische Übersichtsarbeit von 2022 untersuchte das Potenzial der Bachminze in der Pharma-, Lebensmittel- und Kosmetikindustrie. Bestätigt wurden antioxidative Eigenschaften, die hauptsächlich auf die phenolischen Verbindungen und das ätherische Öl zurückzuführen seien. Die antioxidativen Fähigkeiten könnten eine Rolle bei den antibakteriellen, pilztötenden und hautschützenden Eigenschaften spielen.

Bachminze-Blüten



Bachminze





### Bachbunge

Die Bachbunge (*Veronica beccabunga*) soll bei Frühjahrsmüdigkeit helfen; in der Volksmedizin wurden die frischen Blätter und Triebe unter anderem als Hustentee, bei Leber und Gallenleiden und gegen Verstopfung empfohlen. Die Bachbunge besitzt Bitterstoffe, wirkt stoffwechselanregend und etwas entwässernd und ist «ein wertvolles Frühlingskraut, um gesund in das Jahr zu starten», schreibt der Biologe Dr. Markus Strauß in seinem 2022 erschienenen Buch «Köstliches aus Feuchtgebieten: bestimmen, sammeln und zubereiten». Einzelne Blätter könnten ganzjährig geerntet werden; die blauen Blüten behielten auch in getrocknetem Zustand ihre Farbe und verschönerten Salate. Vom Sammeln und Essen der Bachbunge in der Nähe von Viehweiden rät Dr. Strauß jedoch ab, weil an solchen Stellen in besonderem Masse die Gefahr eines Parasitenbefalls mit dem Grossen Leberegel bestehe.

### Wassernuss

In Europa kennen sich heutzutage nur noch wenige mit essbaren Sumpf- und Wasserpflanzen aus – ganz anders in Asien, wo sie einen festen Platz auf dem Speiseplan haben. So kommen zum Beispiel in China häufig proteinreiche Wasserlinsen auf den Tisch – ebenso Wasserkastanien, welche die Früchte eines subtropischen Sauergrases sind. Nicht zu verwechseln sind Wasserkastanien mit der in Europa heimischen Wassernuss (*Trapa natans*): Diese wächst in grösseren Beständen vor allem in Osteuropa und ist an ihren dekorativen Blattrosetten und stärkehaltigen, skurrilen Früchten zu erkennen, die gekocht ähnlich wie Esskastanien schmecken sollen. Im



Wassernuss-Früchte

Garten ist die wuchernde Schwimmplantz allerdings nur für grössere Teiche geeignet.

### Wasserspinat

Zu verschiedenen asiatischen Gerichten ist Wasserspinat (*Ipomoea aquatica*) eine beliebte Zutat. Die Pflanze kann im Kübel kultiviert und mehrmals geerntet werden. Einer indischen Untersuchung zufolge ist das grüne Blattgemüse «eine reichhaltige Quelle von Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Fasern, Carotinoiden und Flavonoiden».

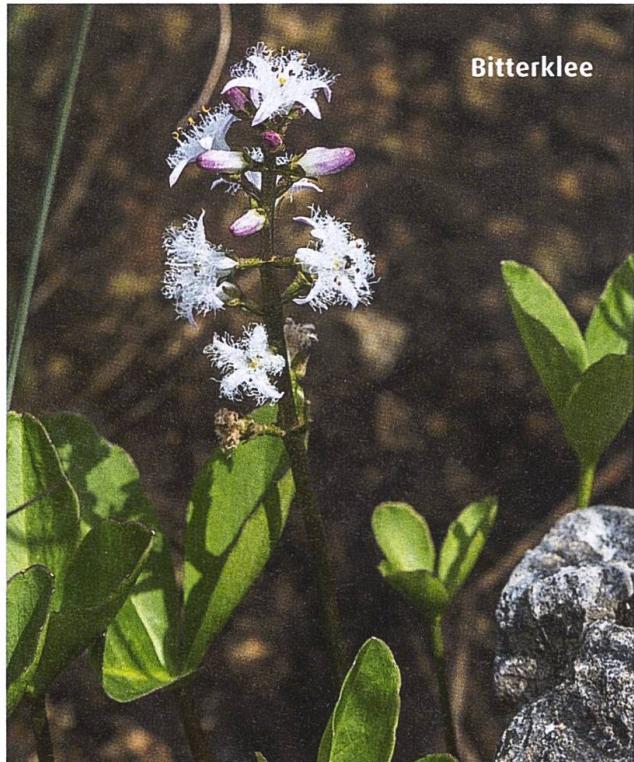


### Lotos

Eine breite Verwendung in traditionellen asiatischen Gerichten finden die Wurzeln und Blätter des Lotos (*Nelumbo*). In Europa gibt es seit der Eiszeit keinen heimischen Lotos mehr, dennoch lassen sich die Pflanzen auch im mitteleuropäischen Klima kultivieren», sagt Manfred Schmid, der zusammen mit Werner Wallner die Wassergärtnerie Nymphaion im schwäbischen Kirchheim betreibt. Grundsätzlich seien alle Lotos-Sorten essbar; wegen der Handhabung in der Küche empfiehlt er zum Verzehr jedoch vor allem Sorten mit grossen Rhizomen.

Aus den Blättern und Blüten bereitet Manfred Schmid einen Tee, der in China ein Standardgetränk in Krankenhäusern sein soll. Die stärkehaltigen Rhizome vergleicht er vom Geschmack her mit Kartoffeln, nur in ihrer Struktur seien sie etwas körniger. Eine optische Besonderheit böten Chips aus den fein geschnittenen Rhizomen: «Jede Scheibe hat neun Löcher; das ergibt ein interessantes Muster.»

Eine 2023 in der Fachzeitschrift «Applied Food Research» erschienene afrikanische Studie untersuchte den Nährwert und das pharmazeutische Potenzial verschiedener Seerosen- und Lotosarten und bezeichnet die beiden Pflanzengattungen als «vielversprechende Heilpflanzen»: Beide verfügten über entzündungshemmende, leberschützende und krebsemmende Komponenten und wirkten bei Diabetes und erhöhten Blutfetten. Auch sei bekannt, dass beide gute Quellen für Proteine, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe seien. Ein kommerzieller Anbau biete Potenzial für die Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung.



Bitterklee

### Bitterklee

Auch wenn es in Europa keinen heimischen Lotos mehr gibt: Sumpfzonen und die Ufer heimischer Gewässer sind die Heimat einer Reihe weiterer essbarer und medizinisch interessanter Pflanzen. Viele von ihnen sind selten geworden, weil sie durch Eingriffe wie Entwässerung ihren Lebensraum verloren haben. Laut eines Berichts des Bundesamts für Umwelt (BAFU) von 2022 sind trotz Verbesserungen viele der Schweizer Gewässer mit Nährstoffen und Mikrostoffen verunreinigt. Sie seien «verbaut, begradigt und durch die Wasserkraft beeinträchtigt». Dadurch und zunehmend auch durch den Klimawandel stünden Trinkwasserressourcen und Biodiversität in Wasser- und Feuchtzonen unter Druck.

Zu den selten gewordenen Sumpfpflanzen gehört der Fieber- oder Bitterklee (*Menyanthes trifoliata*), der zwar kein Fieber senken kann, dafür aber reichlich Bitterstoffe für die Verdauung enthält und darum in Kräuterlikören enthalten ist. Pfarrer Kneipp nutzte das Kraut gegen Leberleiden, Blähungen und Magenschwäche, und noch heute ist es in einigen Mitteln gegen Appetitlosigkeit und chronische Oberbauchbeschwerden enthalten.



Pfennigkraut



Kriechender Sellerie

### Pfennigkraut und Kriechender Sellerie

Kaum mehr als Medizin, dafür als Gewürz dienen heutzutage Wasserpflanzen wie Pfennigkraut und Kriechender Sellerie, dessen nach Sellerie schmeckende Blätter wie Petersilie oder Blattsellerie sowie als Tee-Aufguss verwendet werden. Die kleinen, säuerlichen und wintergrünen Blätter des Pfennigkrauts enthalten Gerbstoffe und Kieselsäure und sind Bestandteil diverser Gewürzmischungen.

### Bach-Nelkenwurz

Ein gesundes Gewürz ist auch die Bach-Nelkenwurz: Dr. Markus Strauß rät, die gesäuberten Wurzeln in dünne Scheiben zu schneiden, anschliessend zu trocknen bis sie sich spröde anfühlen und sie schliesslich fein zu mahlen. Das Pulver schmecke sehr aromatisch, leicht bitter, scharf und wirke adstringierend. Kühl, trocken und dunkel gelagert, halte es sich bis zu einem Jahr. Die Wurzel enthalte einen hohen Gehalt an Gerbstoffen, ebenso Glykoside, Triterpene und Flavonoide. In seinem Buch gibt Dr. Strauß weitere wenig bekannte kulinarische Tipps: Wer weiss etwa, dass sich aus einheimischem Schilfgras feine Schilfsprossen zubereiten lassen, und dass die Blütenböden der Kohldistel im Geschmack an Artischocken erinnern?

•



Bach-Nelkenwurz



## Drei Garten-Tipps

Die **Bachbunge** ist eine krautig wachsende, immergrüne Staude mit fleischigen Blättern und kleinen blauen bis hellvioletten Blüten. Im Verbund bildet sie bis zu 20 Zentimeter hohe, kissenartige Polster aus, die als Pflanzung im Kübel oder Balkonkasten ein dekorativer Blickfang sind. Die Pflanze bevorzugt nasse Füsse, einen sonnigen bis halbschattigen Standort in einem nährstoffreichen, kalkarmen Boden.

Die **Bach-Nelkenwurz** ist von April bis Juni die Attraktion in der Staudenrabatte. Das Farbenspiel ihrer zarten, nickenden Blüten reicht von Rotbraun über Rosa bis hin zu Violett. Die drüsige behaarte Pflanze wächst jedes Jahr neu aus ihrer verdickten Wurzel heraus, am liebsten in feuchten, nährstoffreichen Böden in schattigen bis halbschattigen Lagen.

Die **Wassermelze** gedeiht als Sumpfpflanze wild an Uferzonen und in Feuchtgebieten, kann aber auch auf Balkon und Terrasse kultiviert werden. Die bis zu 60 Zentimeter hochwachsende Staude vermehrt sich vegetativ über ihre Wurzelausläufer. Sie bevorzugt mässig saure bis neutrale Böden in der Sonne bzw. im Halbschatten und schmückt sich dort von Juli bis September mit filigranen, kugelförmigen Blüten in Rosa bis Zartlila.



### Buchtipp:

«Köstliches aus Feuchtgebieten. Bestimmen, sammeln und zubereiten» von Dr. Markus Strauß, Hädecke Verlag, 2022