Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 45 (1990)

Heft: 4

Artikel: Kräuter als Heilmittel

Autor: Käser, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-892132

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: 14.07.2025

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

durch Überdeckung des Kohlgeruches. Gleiches lässt sich auch mit einem Teeaufguss erreichen.
Bisher war nur die Rede von Gartenkräutern.
Auch Wildkräutern sollte man einen Platz im Garten einräumen. Sie dienen als Zeigerpflanzen, als Wirte für allerhand Nützlinge und nicht zuletzt als Basis oder Zusatz zu Pflanzenbrühen.
Die **BRENNESSEL** wächst überall, liebt aber humosen Boden. Sofern es den Nachbarn nicht stört, erhält sie einen Platz am Zaun oder in einem Gartenwinkel. Die Wurzelstöcke setzt man in gelockerten Boden und vermeidet durch regelmässiges Hacken die weitere Ausbreitung. Insgesamt wirkt die Brennessel kräftigend und regt das Wachstum an. Da sie als Bodenbedekkung, Düngung und Insektenabwehr in Form von Brühe häufig Verwendung findet, ist der Anbau im Garten wohl eher zu überlegen als bei anderen Wildkräutern, die leicht in der benötigten Menge in freier Natur gesammelt werden können. Eigene Beobachtungsgabe und Experimentierfreudigkeit können auf diesem Gebiet sicherlich weitere Beobachtungen und Erkenntnisse zu Tage fördern.

Martin Ganitzer

ERNÄHRUNG / HEILKUNDE

Kräuter als Heilmittel

Die Natur hat noch ein unbegrenztes Potential an Heilpflanzen auf Lager. Bei annähernd 260 000 höheren Pflanzen dieses Erdballs sind höchstens 10 Prozent einigermassen erforscht. Insgesamt sind nur wenige hundert Heilpflanzen genau definiert, analysiert und medizinisch angewendet.
Viele Heilpflanzen hüten noch ihre Geheimnisse in bezug auf ihre Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten. Die Forschung wird uns in den nächsten Jahren noch viele neue Erkenntnisse bringen. Obschon viele Verbindungen heute auch synthetisch hergestellt werden, hat die Pflanze selbst ihren Wert nicht verloren, wirkt sie doch als ganzes und nicht nur von einem einzigen Wirkstoff her. Aus meinem Vortrage «Kräuter als Heilmittel» möchte ich zwei Pflanzen hervorheben, von welchen wir vor etwa zehn Jahren noch sehr wenig über deren Verwendbarkeit wussten.

Nachtkerze (Oenothera biennis)

Sie gehört in die Familie der Onagraceae oder Nachtkerzengewächse und ist daher eine Verwandte des bekannten Weidenröschens: 1612 wurde sie von Nord-Amerika nach Italien gebracht. Die Pflanze ist zweijährig, das heisst, im ersten Jahr wird eine Blattrosette ausgebildet, aus der im zweiten Jahr ein belaubter Stengel treibt. Daraus entwickeln sich schwefelgelbe Blüten, welche sich am Abend beim Eindämmern öffnen. Sie werden hauptsächlich von Nachtschmetterlingen bestäubt. Daraus entwickeln sich Fruchtkapseln mit etwa 200 winzig kleinen Samen. Diese Samen enthalten 25 Prozent Öl, eines der teuersten Öle der Welt. Das Nachtkerzenöl enthält als eines der wenigen Pflanzenöle Gamma-Linolensäure, welches auch in der Muttermilch, jedoch nicht in der Kuhmilch vorkommt.
Welche Hauptwirkungen sind bekannt?

1. Prämenstruelles Syndrom (PMS)
(einige Tage vor der Regelblutung)
- Aufschwellen des Bauches, der Finger, Beine und Schenkel
- Völlegefühl und Spannungsgefühl in der Brust
- Rückenschmerzen und Bauchkrämpfe
- Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit, Reizbarkeit

In der Klinik des St. Thomas Hospital in London wurden Nachtkerzen gegen diese Leiden getestet und es stellten sich folgende Erfolge ein: Bei 62 Prozent der Frauen verschwanden diese Beschwerden ganz, bei 22 Prozent zum Teil.

2. Hyperaktive Kinder

Kinder mit Übernervosität, ständiges Zappeln, Ruhelosigkeit, in der Schule Störenfriede, Konzentrationsmangel. Diese Kinder werden durch Eingabe von Nachtkerzenöl ausgeglichen und nicht künstlich gedämpft und müde gemacht, wie dies oft der Fall bei chemischen Heilmitteln ist.

3. Herz- und Kreislaufstörungen
- Senkt den Cholesteringehalt des Blutes
- verhindert das Zusammenballen von Blutplättchen
- senkt den hohen Blutdruck
- vorbeugend gegen Arteriosklerose

4. Allgemeine Wirkungen
- ausgezeichnete Wirkung auf Haut, Haare und Nägel
- Ekzem, Allergien
- Venenleiden

Von der Nachtkerze wird nur das Öl verwendet, welches wegen seiner Empfindlichkeit sofort zu Kapseln verarbeitet wird.
Dosierung: 3 mal täglich 1 bis 2 Kapseln schlucken.

Ginkgo-Baum (Ginkgo biloba)

Jedermann möchte lange leben, aber alt sein möchte niemand. Dieser Ausspruch von Pfarrer Johann Swift widerspiegelt viel Wahrheit. Es werden immer wieder Heilmittel gesucht, um den Alterungsprozess aufzuhalten. Es ist bekannt, dass das Gehirn einen Alterungsprozess durchläuft. Veränderungen der Durchblutung des Gehirns beschleunigen diesen Prozess. Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit,

Schwindelgefühle können solche Folgen sein.
In den Ginkgoblättern hat die Wissenschaft Wirkstoffe entdeckt, welche diesen Leiden wirksam entgegenwirken. Die therapeutische Behandlung mit Ginkgoblättern wird schon seit über 3000 Jahren in der ayurmedizinischen Heilkunde mit Erfolg angewendet. In der westlichen Welt wird die Wirkung des Ginkgo erst seit 1975 erforscht. Der Ginkgobaum oder Tempelbaum ist ein überlebender der Urzeit und ist einer der letzten fossilen Bäume, welcher mit den Nadelhölzern verwandt ist. Der robuste Baum wächst in fast jedem Klima und wird in seiner Heimat im fernen Osten bis über 1200 Jahre alt. Anhand von Fossilien weiss man, dass die Verbreitung des Ginkgobaumes vor rund 150 Millionen Jahren von Grönland bis Italien reichte.

Wirkung des Ginkgoblattes

Anwendungen hauptsächlich in Form von Frischpflanzentinkturen oder als Extrakte verarbeitet in Dragées oder Kapseln.

- zerebrale und periphere Durchblutungsstörungen
- erhöht den Sauerstofftransport ins Innere der Hirnzellen
- fördert die Fliesseigenschaften des Blutes
- bei Beschwerden infolge Arteriosklerose wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfweh, Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen.

F. Käser, Kräuterdrogist, Kirchberg

* *

DAS REZEPT DES MONATS

* *

Juli — Wildkräuter

Huflattich-Kartoffel-Eintopf

Huflattichblätter fein schneiden, mit rohen, in Würfel geschnittenen Kartoffeln weichkochen. Feingewiegte Zwiebel andünsten, mit etwas Pfeffer und saurer Sahne abschmecken.

Löwenzahnblütengemüse

Ein delikates Gemüse, das fast wie Rosenkohl schmeckt. Löwenzahnblütenknopsen werden kurz in Essigwasser gelegt und anschliessend in Butter und etwas Kräutersalz gedünstet.

Wildspinatklösse

Gehackte Melde, Scharbockskraut, Beinwell, Brennesselblätter, Sauerampfer mit Haferflocken, Vollkornmehl, geriebenem Apfel und etwas Wasser mischen und auf kleiner Flamme ausquellen lassen.
Mit Eigelb und geschlagenem Eiweiss verrühren, kleine Klösse abstechen und in Salzwasser ziehen lassen.

August — Kräuterdrinks – gesund und erfrischend

Vert Galant

4 Naturjoghurts
Schnittlauch, Petersilie
Kresse, Estragon, Fenchel
Herbamare, Pfeffer, Muskatnuss

Cayenne

10 Karotten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone
Trocomare, Pfeffer
gehackte Petersilie

Jogging

4 Tomaten
4 Karotten
1/4 Sellerieknollen
das Weisse von 2 Porreestangen
Petersilie
Pfeffer

Alle Zutaten gut miteinander vermischen (Mixer, Purierstab).
In hohen Gläsern (eventuell etwas Eis) servieren.

Die Rezepte zum Thema Kräuter wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Referentin der Bioforce an den Frauentagen, Frau L. Kogler-Müller.

MÖSCHBERG

ZENTRUM FÜR MÖSCHBERG ORGANISCH-BIOLOGISCHEN LANDBAU

Ausbauplanung – Zwischenbericht

af. Aufgrund des am ausserordentlichen Landestag vorgestellten Betriebskonzeptes hat der Vorstand Nutzungsstudien mit entsprechendem Vorprojekt anfertigen lassen.
Dabei hat sich ergeben, dass das Haus so umgebaut werden könnte, dass die Ansprüche (Platzzahl, Nutzungsarten, Erhaltung von Charakter und Ambiance) weitgehend erfüllt sind.
Zusammen mit den nötigen Sanierungsmassnahmen ergibt sich allerdings ein Bauvorhaben, welches die finanziellen Möglichkeiten unserer Organisation weit übersteigt.
Der Bauausschuss hat die Möglichkeiten zur Einteilung in Etappen studiert und in Übereinstimmung mit dem Vorstand festgestellt, dass die Finanzen für das weitere Vorgehen ausschlaggebend sind. Geeignete Massnahmen zur Geldbeschaffung müssen nun gesucht werden, gleichzeitig dazu ist es notwendig, Ausbauetappen zu konzipieren, welche sich bezüglich ihrer Wirkung wie auch der Kosten als Zielvorgaben für eine zu planende Aktion eignen. Entsprechende Vorschläge sollen am kommenden Landestag durch den Vorstand eingebracht werden.
Um den anstehenden Verhandlungen und möglichen Beschlüssen nicht vorzugreifen, beschränken wir uns auf diese kurze Zusammenfassung. Wir werden im Bericht zum Landestag auf das Thema zurückkommen.