Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 3

Artikel: Pflanze dein eigenes Penicillin
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969477

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: 11.07.2025

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

doch sehr selten. Die These vieler Köchinerwiesen. Mit Fett, vor allem mit tierischen Fetten, sollte man nicht nur sparsam, wenn nicht sogar geizig umgehen, indem man nur so viel verwendet, wie kochtechnisch als ein Minimum notwendig ist. Unser Körper wird uns dies in gesundheitlicher Hinsicht sehr reichlich zu danken wissen. Die Erkenntnis über den Vorzug pflanzlicher Fette gegenüber den tierischen, der in dem möglichst hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren liegt, hat wirklich bereits bahnbrechend Fuß gefaßt. Der offensichtliche Beweis dafür liegt in dem auffallend klein gewordenen Umsatz tierischer Fette für die menschliche Ernährung. Daraus ergibt sich auch die schlechtere Einträglichkeit des Metzgereigewerbes, denn die dort anfallenden Fette müssen zum Großteil für niedere Preise der Seifenindustrie zugewendet werden. So ändern auch auf solch einfachen Gebieten Zeiten und Begriffe.

Heilwirkung der rohen Kartoffel

Seit Jahren haben uns viele gute Erfahrungen immer wieder erneut bewiesen, daß der rohe Kartoffelsaft bei Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen erfreuliche Erfolge zeitigt. Morgens früh und abends vor dem Zubettegehen wird der Saft von einer rohen Kartoffel getrunken. Man kann ihn auch mit etwas Rüeblisaft vermengen, damit er besser einzunehmen ist. Dieses einfache Mittel vermag tatsächlich viele andere teure Mittel zu ersetzen. Wer den Kartoffelsaft wegen seinem eigenartigen Geschmack nicht leiden mag, der kann ihn auch ruhig in einer Naturreis- oder Haferschleimsuppe einnehmen, nur darf er den Saft nicht mitkochen, sonst ist dessen Wirkung dahin. Sehr gut wirkt er auch im Wechsel mit rohem Kohlsaft.

Was nun aber weniger bekannt ist, das ist die Wirkung roher Kartoffeln auf Brandwunden. Wenn man in der Küche gar nichts anderes zur Verfügung hat, rohe Kartoffeln werden doch immer vorhanden sein. Diese werden nach dem Schälen fein geraspelt, und diesen rohen Brei legt man alsdann auf die Brandwunde. Je rascher dies geschieht, umso besser wird es sein. Diese Anwendung wirkt nicht nur schnell schmerzstillend, sondern sie hinterläßt auch keine unschönen Narben. Somit kann dadurch also auch die Narbenbildung günstig beeinflußt werden, was von ganz großer Bedeutung ist. Besonders, wenn man sich mit heißem Zuckersirup verbrennt, der ganz unschöne Narben erzeugt und zudem sehr starke Schmerzen hervorruft, ist die rohe Kartoffel bestimmt das beste Mittel, um die Brandwunden sofort günstig beeinflußen zu können. Man soll abr die rohe Kartoffel nicht beliebig lang auf der Wunde liegen lassen, sondern sobald der Brei stark heiß wird, muß er weggenommen werden, worauf wir eine zweite Kartoffel raffeln, um sie aufzulegen, bis auch dieser Brei wieder heiß geworden ist. Dann wechseln wir erneut und dies so lange, bis der Brand und der Schmerz vollständig verschwunden sind.

Pflanze dein eigenes Penicillin

«Penicillin wird doch aus Schimmelpilzen gewonnen!» Das werden viele auf obige Anregung erwidern. Wer gar die Forschungsergebnisse von Dr. Flemming gelesen hat, wird wissen, wie schwierig es war, reines Penicillin zu gewinnen. Dass es aber auch Gewürz- und Gemüsepflanzen gibt, die Penizillin enthalten, das hat man früher nicht gewußt. Zwar war in der Volksheilkunde wohl bekannt, daß beispielsweise Meerrettichsirup bei Katarrhen eine ganz vorzügliche Wirkung auszuüben vermag, daß diese Wurzelpflanze aber Penicillin enthält und deshalb vermutlich so günstig wirkt, das hat die Forschung erst in kürzester Zeit gezeigt. Doch nicht nur der Meerrettich, sondern auch die verschiedenen Kressearten besitzen gewisse Penicillinmengen, die in Ver-

bindung mit Vitalstoffen die Empfindlichkeit gegen Infektionskrankheiten, vor allem katarrhartiger Natur, stark zu vermindern vermögen.

Während reines Penicillin als Medikament unangenehme Nebenwirkung auslösen, ja sogar eine Dysbakterie im Darm verursachen kann, ist das in Gewürzpflanzen vorkommende Penicillin ganz harmlos und besitzt keinerlei Nebenwirkungen. Das ist der Grund, weshalb es gerade im Frühling so nötig ist, sofort Gartenkresse, Amerikanerkresse, und sobald die kalten Tage vorüber sind, auch Kapuzinerkresse auszusäen. Kressesalat ist nicht nur gesund, sondern geschmacklich auch gut. Säen wir die Kresse jeweils als Zwischenkultur an, dann erhalten wir durch sie nicht nur einen billigen, sondern auch einen beliebten Frühlingssalat. Wenn wir an sonnigen Märztagen einem Bächlein entlang wandern, dann können wir im Tiefland bereits die Brunnenkresse hervorsproßen sehen und gar bald wird auch sie unsere Salatplatte wesentlich bereichern.

Außer dem Penicillin liegen bestimmt noch viele wertvolle, geheime Kräfte in den Naturerzeugnissen unseres Gartens, wie auch in den verschiedenen Wildpflanzen, die wir im Frühling auf biologisch gepflegten Wiesen, auf Brachland, an Waldrändern und im Walde selbst ernten können, sobald sie ihre jungen, zarten Triebe und Blättchen entfalten. Solche Wildpflanzen und die frische, biologische Nahrung aus dem eigenen Garten, wirken heilsamer als die meisten Medikamente. Während uns das Zubereiten des Bodens und das Pflanzen bereits schon gesunde Bewegung und Atmung ermöglichen, verschafft der eigene Anbau als befriedigendes Ergebnis zudem noch ein heilwirkendes, gesundes Gemüse. Wer daher die Gelegenheit besitzt, sich im eigenen Garten biologisch gepflanztes Gemüse zu ziehen, sollte diesen Vorzug nicht unterschätzen und sich ihn nicht entgehen lassen, denn vor allem das gartenfrische Gemüse besitzt ein Maximum an Nähr- und Vitalstoffen und somit an aufbauenden Heilfaktoren.

Löwenzahnsalat und Radieschen

Jedem, der es noch nicht wissen sollte, daß Löwenzahnsalat und Radieschen erstklassige Lebermittel sind, seien diese beiden Frühlingspflanzen warm empfohlen. Auch wer ihre gute Wirkung bereits kennt, sollte nicht vergessen, sich ihrer fleißig zu bedienen, denn regelmäßig in kleinen Mengen genossen, fördern sie die Funktionstüchtigkeit der Leber.

Den Löwenzahn ernten wir auf unserm noch brach liegenden Gartenland oder auf biologisch gedüngten Wiesen und Brachäckern. Das wird indes nur verhältnismäßig kurze Zeit dauern, denn die Blätter werden rasch groß und sind dann ungenießbar, herb und bitter. Wer daher auch den Sommer hindurch diesen heilsamen Salat immer jung ernten möchte, der kann sich im eigenen Garten ein Löwenzahnbeet anpflanzen. Er zieht zu diesem Zweck 10 cm tiefe Rillen durch das Beet, legt die Wurzeln der Löwenzahnpflanzen waagrecht hinein, so, als läge eine langgestreckte Schnur darin, worauf er die Rille mit Torfmull, der zuvor mit Sand vermischt wurde, zudeckt. Die Wurzeln werden zu treiben beginnen und ihre jungen Triebe aus dem Torfmull hervorstoßen. Wenn diese etwa 5 cm hoch sind, dann kann man sie ernten, indem man den Torfmull wegschiebt, die zarten Löwenzahnblätter von den Wurzeln abschneidet und die Rille wieder schließt. Auf diese Weise werden die Wurzeln stets neue Keime treiben und wir können unsern Löwenzahn noch immer frisch im Garten holen, wenn er auf den Wiesen längst verblühte und seine Samenkinder überall hin ausfliegen ließ. Getreulich stößt unser Löwenzahnbeet auch noch immer seine jungen Triebe hervor, wenn bereits das frisch duftende Heu eingeerntet ist, ja noch viel länger, bis in den Herbst hinein, werden wir uns diesen gesunden Lebertee sichern können.

Nicht so ist es um unsere Radieschen bestellt, denn diese müssen wir alle 14 Tage erneut aussäen, damit wir sie jung ernten könen. Sobald sie nämlich zu groß sind, besteht die Gefahr, daß sie schwammig wer-