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

Artikel: Löwenzahnsalat und Radieschen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969478

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: 12.07.2025

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

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-

den und ihre Schmackhaftigkeit verlieren. Wir säen also jeweils nur so viel aus, als wir für die Zeit von 14 Tagen benötigen. Auf diese Weise können wir stets frische, junge Radieschen ernten bis die Hitze kommt, in der sie nicht mehr gut gedeihen. Sie sind also ein ausgesprochenes Frühjahrsgewächs.

Sehr schmackhaft sind diese milden Rettiche mit Joghurt zusammen, der allerdings nicht gezuckert sein darf. Auch mit Quark oder auf belegten Brötchen munden die hübschen, roten Radieschen ausgezeichnet. Sie sind ebenfalls eine erfrischende Beigabe zu irgend einem grünen Frühlingssalat.

Kleiner Wink für den Garten

Es lohnt sich, im Frühling den Garten von allem Unkraut gründlich zu säubern. Wieviel Arbeit und Verdruß diese vielleicht unnötig erscheinende Vorsichtsmaßnahme erspart, weiß vor allem jener, der den Kampf gegen das Unkraut kennt. Er sucht daher nach Mitteln und Wegen, um ihn möglichst einzudämmen. Daher wird er auch stets darauf bedacht sein, daß das Unkraut nie zum Blühen kommt, damit es sich nicht versamen kann. Dadurch hat er auch nie Gelegenheit blühendes Unkraut, das auf dem Kompost nachreifen und versamen könnte oder gar solches mit ausgereiftem Samen, wegschaffen zu müssen. Dies würde nämlich eine Unvorsichtigkeit bedeuten, die ihm viel unerwünschte Mehrarbeit einbrächte, denn er mag solchen Kompost noch so eifrig durchsieben, die kleinen Samen entgehen ihm dabei doch. Zusammen mit dem sonst so wertvollen Kompost landen sie alsdann auf dem schön zubereiteten, unkrautfreien Gemüsebeet, wo sie eine unbeliebte Ueberraschung anrichten, denn Unkraut verdirbt bekanntlich nicht und sein Same sproßt vielleicht noch leichter, als jener der Nutzpflanzen. Wenn wir also all diesen unangenehmen Möglichkeiten entgehen wollen, ist es gut, schon im frühen Frühling Fleiß anzuwenden, um das Unkraut gründlich auszurotten.

Eine weitere Vorarbeit liegt auch noch darin, den reifen Kompost durchzusieben, damit er zur Anbauzeit zur Verfügung steht.

Erbsen und Rüebli bringen wir bereits in den noch winterfeuchten Boden, was eine frühe und gute Ernte sichert. In Berggegenden müssen wir damit allerdings noch einen Monat zuwarten.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Hilfe bei angeborener Muskel- und Nervenschwäche

Frau M. aus G. schrieb uns am 19. September 1959 einen ausführlichen Bericht über ihr Ergehen. Schon als Kleinkind hatte sie viele und starke Krämpfe und ihre Entwicklung machte nur langsame Fortschritte. Auch während der Schulzeit litt sie viel an Krämpfen und zudem an großer Müdigkeit. Nach der Verheiratung wurde sie Mutter von vier Kindern. Leider erging es ihr nach jeder Geburt etwas weniger gut und die Störungen stellten sich von Jahr zu Jahr mehr ein. Die Aerzte befürchteten immer wieder die Möglichkeit einer Lähmung. Im Laufe der Jahre befand sich die Patientin mehrmals im Spital und erhielt verschiedene moderne Mittel und Spritzen gegen Krämpfe, Bewußtlosigkeit, Abmagerung und Periodenbeschwerden, die jeweils mit Fieber begleitet waren. Obwohl besonders zuletzt eine gewisse Besserung erzielt werden konnte, sahen die Aerzte den Zustand doch für unheilbar an. Die Patientin war zwar glücklich, daß sie bereits 2 Stunden ohne Schmerzen im Haushalt arbeiten konnte, worauf sie allerdings infolge zu großer Muskel- und Nervenschwäche wieder liegen mußte. Sie gelangte nun mit der Hoffnung an uns, daß doch auch für ihre Krankheit ein Kräutlein gewachsen sein möge, da ihre Kinder sie noch nötig brauchten, und auch ihr Mann wollte kein Opfer scheuen, wenn sie nur noch da sein konnte.

Sie erhielt nun von uns zur Stärkung Urticalcin und Vitaforce und gegen die Krämpfe Magnesium D 6 und Belladonna D 4. Ferner wurde ihr eiweißarme und salzarme Kost ohne Weißmehl und Weißzuckerwaren verordnet und als Anhaltspunkte für weitere Ernährungsfragen konnte sie sich noch der Kleinbroschüre über «Zweckdienliche Ernährung» bedienen. Ferner wurde der Kranken geraten,