

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Allerlei Würzmöglichkeiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969550>

### **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>**



sich bemüht, dem Patienten besonders gezüchtete, starke Colistämme einzugeben, wie dies durch Symbioflor und Mutaflor oder ähnliche Präparate möglich ist. Leider sind jedoch diese Colipräparate nicht jedem Darms zuträglich, ja sie können oft sogar unerwünschte Störungen verursachen, was eigentlich nicht allzuerstaunlich ist. Richtiger wäre es, man könnte die jeweiligen Coli des Patienten nehmen, um sie hochzuzüchten und wieder einzugeben. Diese Methode würde sich indes als zu kostspielig, unpraktisch und kompliziert erweisen. Dagegen lassen sich die eigenen Coli auf einfachere Art regenerieren, indem man zur Reinigung des Darmes zuerst 8 Tage lang die Kaffeekohle Biocarbosan einnimmt oder aber Lehm mit dem Leinsamenpräparat Linosan. Hierauf folgt eine Rohkostdiät mit eingeschobenem kurzem Fasten von 1–3 Tagen. Die Dauer des Fastens richtet sich ganz nach der Energie des Patienten. Wer leicht unter Gärungen leidet, darf als Rohkostdiät die gesamthaft mindestens 14 Tage dauern sollte, nicht Früchte wählen, sondern muß sich auf Gemüse verlegen, dem er noch Quark beifügen kann. Sehr gut hat sich auch die regelmäßige Einnahme von Molkosan bewährt, und zwar vor allem in Verbindung mit einem guten, kohlenstofffreien Mineral-

wasser, wozu sich das neue Zurzacherwasser vorzüglich eignet.

Ein deutscher Arzt und Biologe, Dr. Albrecht, hat ein Joghurt- und Milchsäurekonzentrat entwickelt, das sich bei Dysbakterie in kurzer Zeit einen Namen erworben hat. Es ist vor allem in Schweden, in den Kreisen der Naturheilanhänger und Lebensreformer, zu großem Ansehen gekommen. Werden morgens und abends 10–20 Tropfen von diesem Mittel in einem Glas Wasser oder Gemüsesaft eingenommen, dann kann dadurch die ganze Bakterienflora und durch sie auch die Verdauung deart günstig beeinflusst werden, daß es sich bestimmt bei jeglicher Störung lohnt, dieses Bioferment von Dr. Albrecht einmal eine Zeitlang anzuwenden.

Glücklicherweise gibt es immer wieder neue, natürliche Hilfsstoffe, die es ermöglichen, den durch allzstarke Medikamente verursachten Schäden erfolgreich entgegenzuwirken, wie auch den Nachteilen, die durch die Zivilisationsnahrung entstanden sind. Mehr denn je ist es heute notwendig, dafür zu sorgen, daß unsere Bakterienflora im Darms gut in Ordnung ist, damit Gärungen und Fäulnisprozesse mit all ihren Folgen, die auf die Dauer sehr gefährlich zu werden vermögen, vermieden werden können.

## Allelei Würzmöglichkeiten

Es mag uns eigenartig erscheinen, daß fast alle Völker des Südens sehr kräftig bis scharf würzen, wobei jedoch zu beachten ist, daß sie wenig oder oft sogar überhaupt kein Salz verwenden. Peperoni und Paprikaarten bis zum beißend scharfen Pili-Pili dienen in den Ländern des Südens zum Würzen der Speisen. Ob wir in einer indischen Familie oder in Zentral-Afrika bei Negern zum Essen eingeladen sind, oder ob uns ein Koreaner, ein Chinese oder ein Mayaindianer bewirbt, immer wird uns die kräftige Würze auffallen, die den Speisen einen ganz andern Geschmack verleiht, als wir dies bei uns gewohnt sind, wo oft viel zu reichlich Kochsalz verwendet wird.

### Es geht ums Umgewöhnen

In Chichen Itzá, das in Yucatan, also in Mexiko liegt, wollte ich einmal bei einem Indianer in einer Art Restaurant meinen Hunger stillen. Er habe nichts Gutes gekocht, erwiderte der nachlässige Wirt, indem er keinerlei Anstalten treffen wollte, mir etwas zu geben. Als ich ihm jedoch eindringlich versicherte, daß ich Hunger hätte und irgend etwas essen möchte, stellte er unwillig einen Brei aus schwarzen Bohnen vor mich hin nebst einem Gemüse, das so stark gewürzt war, daß ich nach einem kräftigen Bissen davon völlig genug hatte und noch lange Zeit nachher ein starkes Brennen auf der Zunge ver-



spürte. Natürlich konnte ich mich beim Zahlen keineswegs befriedigt und lobenswert äußern, worauf mir mein Gastgeber mit fast vorwurfsvoller Miene erwiderte, er habe mir ja im voraus gesagt, daß er nichts Gutes für uns habe.

Mit der Zeit gewöhnte ich mich indes an eine gewisse Schärfe und beobachtete zu meiner nicht geringen Genugtuung, daß alle diese scharfen, pflanzlichen Gewürze die Niere keineswegs reizten, die Schleimhäute günstig beeinflussten und den Appetit angenehm anzuregen vermochten. Die Eingeborenen behaupten, daß die Schärfe dieser natürlichen Gewürze von reinigender Wirkung sei, also auf unsere Weise ausgedrückt, desinfizieren könne und vor Stoffwechselkrankheiten zu bewahren vermöge. Das mag sein und bereits haben ja auch schon bei uns Peperoni und Paprika da und dort als beliebte Gewürze Eingang gefunden. Eigenartig aber fand ich es, daß wir uns gerade in den heißen Ländern an solch scharfe Gewürze gewöhnen, ja sie sogar gern bekommen können, während wir doch bei uns zu Hause in der Regel die mildereren Würzstoffe vorziehen.

#### Einheimische Gewürzpflanzen

Das mag wohl damit zusammenhängen, daß bei uns eben nicht die scharfen, sondern die milden Gewürzpflanzen heimisch sind. Wiewohl sie ausgezeichnet fein und angenehm schmackhaft sind, kennt man sie leider immer noch viel zu wenig, weshalb sie auch nur allzubescheiden verwendet werden. Oder wer von uns gebraucht allgemein außer dem bekannten Knoblauch, den Zwiebeln, dem Sellerie, dem Schnittlauch und der Petersilie auch noch regelmäßig Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Liebstöckel, Meerrettich und die verschiedenen Kressearten, die uns nebst andern pflanzlichen Würzstoffen in ihrer ganzen Reichhaltigkeit zur Verfügung stehen?

#### Petroleum als Krebsheilmittel

Letztes Frühjahr haben einige Zeitungen nebst einer «Illustrierten» Artikel veröffentlicht, die über erstaunliche Heilungen

Leider können sich nur die wenigsten Hausfrauen einen eigenen Gewürzgarten halten, da sie auch sonstwie keinen Garten ihr eigen nennen. Vielleicht bemühen sich einige von diesen, wenigstens einen Schnittlauchstock zu pflegen oder auf dem Balkon, vielleicht auch nur auf dem Küchenfenstersims in einem kleinen Kistchen einige der gebräuchlichsten Gewürzkräuter anzusäen. Das ist natürlich sehr lobenswert. Viele Frauen finden aber nicht einmal Zeit, ihre Würzen selbst herzustellen und müssen deshalb zu handelsfertigen Produkten greifen. In solchem Falle sollte stets darauf geachtet werden, daß der Stickstoff der gewählten Würze nicht etwa mit Salzsäure erschlossen wurde, und daß sie keine andern, unbiologisch gewonnene Zusätze aufweist, sondern nur naturreine Grundstoffe enthält.

#### Willkommene Kombinationen

Erfreulicherweise haben die Bioforce-Würzen hierin eine schon längst fällige Lücke ausgefüllt. Nicht nur biologisch gewonnene Gewürz- und Gemüsepflanzen aus unsern heimatlichen Gefilden, nebst vitamin-B-reichem Hefeextrakt, sondern auch noch Meerpflanzen mit ihren wertvollen Spurenelementen sind dazu verarbeitet worden. Sowohl im flüssigen Kelpamare, wie auch im festen Bioforceextrakt und zudem im Brotaufstrich Herbaforce und Plantaforce sind die erwähnten, natürlichen Rohstoffe enthalten. Auch die geschmacklichen Testversuche sind über Erwarten gut ausgefallen. Bei Veranstaltungen für neuzzeitliche Ernährung, vor allem bei Kochkursen, haben sich die Teilnehmer stets mit Begeisterung darüber geäußert.

Wer also keinen eigenen Gewürz- und Kräutergarten anlegen kann, wie dies in frühern Zeiten allgemein üblich war, wird all die Bestrebungen, die für gesundheitlich einwandfreie Würzen besorgt sind, dankbar begrüßen.

bei Krebs mit Hilfe von Petroleum berichteten. Veranlaßt durch diese sehr bejahend geschriebenen Zeitungsartikel haben