Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 5

Artikel: Wilder Thymian
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552329

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: 15.07.2025

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

Das Tiefkühlen unserer Nahrung

Im Laufe der Zeit haben wir uns an das Tiefkühlen unserer Nahrung mehr oder weniger gewöhnt, während wir diesem Verfahren anfangs etwas skeptisch gegenüber gestanden sind. Noch heute fragen wir uns zwar dann und wann, ob das Tiefkühlen unserer Nahrung, vor allem, wenn es sich um Brot handelt, nicht nachteilig oder gar schädlich ist? Beim Beurteilen solch tiefgekühlter Nahrungsmittel scheint deren Geruch und Geschmack richtunggebend zu sein. Vollkornbrot, das man nach Erhalt sofort in die Tiefkühltruhe legt, kann man nach zwei, nach drei oder vier Tagen wieder herausnehmen und auftauen lassen, um dann Geruch und Geschmack zu prüfen. Man wird dabei finden, dass es gleich geblieben ist. Bis anhin liess sich nicht feststellen, ob sich betreffs der Nährwerte oder bezüglich der Verträglichkeit etwas bei einem solch tiefgekühlten Brot geändert hat.

Anders verhält es sich oft bei tiefgekühlten Früchten, da stark empfindliche Menschen manchmal über leichte Verdauungsstörungen klagen, wenn sie tiefgekühlte Früchte geniessen. Sie müssen sie daher gut auftauen lassen und entsprechend sorgfältig zubereiten und auch während des Essens gut einspeicheln, wodurch sich Störungen eher vermeiden lassen. Eine Wertverminderung liess sich auch hier nicht feststellen. Was Nährstoffe, Vitamine und Mineralien anbetrifft, wissen wir demnach keinen näheren Bescheid. Natürlich sind wir ohne weiteres davon überzeugt, dass frischgeerntete Früchte und Beerenobst direkt aus unserem Garten am besten schmecken und auch das Maximum an Werten darstellen. Es scheint auch einzuleuchten, dass eine Einbusse an Werten durch die Tiefkühlung möglich, also nicht ausgeschlossen ist. Aber diese Einbusse entspricht nicht jener, die bei den üblichen Konserven in Büchsen und Gläsern festgestellt werden kann. Es stellt sich demnach heraus, dass die Tiefkühlung bis heute unbestreitbar die beste Methode darstellt, um Ueberschüsse aus Feld und Garten in haltbarer Form für das ganze Jahr vorteilhaft aufbewahren zu können.

Wilder Thymian

Es handelt sich bei dieser wilden Art des Thymians um den bekannten Quendel, auch kleiner Kostens genannt. Diese Heilpflanze zählt zu den interessantesten und wertvollsten, weshalb es sich lohnt, sie näher kennenzulernen. Oft treffen wir sie an Wegrändern ungedüngter Wiesen an. Auch in den Bergen gedeiht sie gerne auf Magerwiesen und vor allem auf Natursteinmauern, wo sie oft ganze Teppiche bildet mit ihren rötlichblauen, fein duftenden niedlichen Blüten. Den Bienen scheinen diese unentbehrlich zu sein, denn in heller Begeisterung wird der wilde Thymian jeweils von ihnen in Scharen besucht, so dass man bei warmem Sonnenschein die Pflanzen kaum ernten kann, weil die Gefahr besteht, gestochen zu werden. Für das Volk der Bienen dient nämlich der Nektar der kleinen Blüten als Rohstoff zur Honigbereitung.

Heilwirkung

Auf dem Lande war es in früherer Zeit üblich, die Kleinkinder im abgebrühten Quendelwasser zu baden. Man kannte damals nichts Besseres für die Haut, um sie gründlich zu reinigen und zu stärken. Bei Neigung zu Schorf und Flechten konnte man die heilende Wirkung durch Beigabe von Storchenschnabelabsud noch verstärken.

Thymol erweist sich als Hauptwirkstoff von Quendel. Durch diesen wichtigen Bestandteil verfügt die Pflanze über eine stark desinfizierende Wirkung schlechtheilenden, eiternden Wunden gegenüber.

Die alten Griechen hatten Erfolg mit dem wilden Thymian bei Schlangenbiss, was wahrscheinlich ebenfalls der Thymolwirkung zuzuschreiben war. Auch die mongolische Medizin benützt Quendel als Desinfektions- und Wundheilmittel. Nicht nur für Kleinkinder sind Quendelbäder stärkend und belebend, sondern vor allem auch für Kinder, die skrofulös und lymphatisch sind. Erhalten diese wöchentlich ein oder zwei Thymianbäder, dann können sie reichen Nutzen daraus ziehen. Man überbrüht das Badekräutlein nur rasch und lässt ihm Zeit zum Ziehen, aber zugedeckt, damit sich die wertvollen, ätherischen Stoffe nicht in die Luft verflüchtigen können. – In Russland verwendet man den Quendeltee als bestes Mittel gegen die Trunksucht. Wird er längere Zeit zu diesem Zweck eingenommen, dann sollen dadurch die schwersten Fälle bessern. Es liesse sich noch viel Vorteilhaftes über das würzige Kräutlein erwähnen, und seine Dienste sind wertvoll genug, nicht in Vergessenheit zu geraten, wie dies heute so leicht geschehen kann.

Rätselhafter, weisser Zucker

Nur gute Beobachtung lässt uns das Rätsel, das uns der weisse Zucker aufgibt, lösen. Ein jüngerer Patient, der als typischer Lymphatiker mit einer empfindlichen Lunge zu rechnen hatte, verhalf mir dazu.

Da die Lunge bekanntlich über kein Gefühlsnervensystem verfügt, meldet sie schmerzhafte Unstimmigkeiten jeweils über das Brustfell. Immer, wenn der erwähnte Patient seine Speisen mit weissem Zucker süsste, konnte er Schmerzen auf dem Brustfell feststellen. Zuerst glaubte ich, es handle sich dabei nur um Einbildung, beruhe also auf seelischer Grundlage. Gleichwohl suchte ich der Sache auf den Grund zu gehen und prüfte daher noch ähnliche, empfindliche Fälle, allerdings ohne dabei meine Absichten bekanntzugeben. Es war nun interessant, dass sich auch bei diesen Fällen durch die Einnahme von weissem Zucker jeweils der gleiche Schmerz meldete. Da Honig und süsse Früchte diese Schmerzsymptome jedoch nie auslösten, musste ich schlussfolgern, dass dieser Schmerz nur durch den entwerteten Zucker verursacht werden konnte. Vielleicht geschah es durch dessen Mineralstoffmangel oder vielleicht durch unbekannte Mechanismen, die womöglich im Lymphsystem ausgelöst wurden. Ich musste also der rätselhaften Ursache weiter nachforschen. Von dieser Zeit an schien es mir jedoch doppelt angebracht zu sein, bei jeglicher Diät- und Ernährungsvorschrift Weisszuckerprodukte gänzlich auszuschalten. Ich war überzeugt, dass die vielfach bestätigte Erfahrung auf Nahrungsmittel zurückzuführen war, denen es wegen Raffinierung an den notwendigen Mineralien mangelte. Diese Beraubung schien wirklich für die Reaktion und Schädigungen verantwortlich zu sein. Scheinbar unbedeutende Ursachen können sich im Laufe der Jahre schädigend summieren und dadurch das ungünstige Ergebnis unserer Zivilisationskrankheiten hervorrufen. Zwar findet diese Feststellung in massgebenden Kreisen eher Widerstand als Zustimmung, aber welch andere Lösung erschliessen uns die vorliegenden Beobachtungen?

Weizenkleie statt Abführmittel

Um der Notlage hartnäckiger Verstopfung eher entgegensteuern zu können, bemühen wir uns um die Herausgabe eines wirkungsvollen Mittels. Es handelt sich dabei um eine mit Früchten veredelte Vollwertkleie. Erst seit verhältnismässig kurzer Zeit ist diese nun für Leidende verfügbar. Trotzdem gingen uns schon viele Erfolgsberichte von Personen zu, die geglaubt hatten, ohne starke Abführmittel nicht mehr auskommen zu können. Es erfordert allerdings einige Zeit, bis der Körper auf