**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 31 (1921)

**Heft:** 2

**Artikel:** Einheimische Seifenpflanzen

**Autor:** Ulsamer, Joh. Alf.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037749

**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:** 09.07.2025

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

Speisen, jedoch nie im Uebermaß. Ein Kind, das bereits seine Zähne hat, also beißen kann, noch an der Mutterbrust zu nähren, ist widernatürlich und daher schädlich für Mutter und Kind.

# Einheimische Seifenpflanzen.

Von Joh. Alf. Ulsamer, Hauptlehrer.

Eine eigentümliche Pflanze, welche schon den Alten gut bekannt war, ehemals in Klostergärten gezogen wurde, und mit der die Klosterleute ihre Kappen und Gewänder sauber und fleckenrein wuschen und damit Seife und Alaun sparten, ist das Seifenkraut, Saponaria officinalis L., auch Seifenwurzel, Waschkraut, Speichelkraut, Schlüsselkraut, Hundsnelke genannt.

Diese schöne Pflanze findet man hie und da häufig; sie kommt in ganz Deutschland, ja in ganz Europa und Vorderasien vor. Sie liebt sandigen, feuchten Boden und ist daher an Ufern, auf Sand- und Kiesbänken und zwischen Gesträuch, an Dorfstraßen, Mauern, Hecken und auf Schutt nicht selten. In den Flußtälern trifft man sie mit einfachen Blumen und meist mit behaarten Kelchen, die drüsige Form an der Donau, dagegen in Dörfern oft mit gefüllten Blumen und kahlen Kelchen. Diese Pflanzen stammen aus alten Kulturen und sind nun ins Freie gezogen und verwildert.

Die Wurzel besteht aus einem tief in den Boden dringenden, unterirdisch zahlreiche lange Ausläufer treibenden Wurzelstock; letzterer treibt 30 bis 70 Zentimeter hohe, kantig gegliederte Stengel, und diese haben lanzettförmige, spitze, glatte, scharfrandige Blätter und büschelig gehäufte, große, hellfleischfarbene, selten weiße Blumen.

Die Ausläuferwurzeln, welche strohhalm- bis fingerdick und oft bis 1 Meter lang sind, enthalten einen Stoff, das Saponin, welcher mit Wasser wie Seife schäumt. Der ganze Wurzelstock liefert eine stark schäumende Abkochung und dient zum Waschen feiner Wäsche und zum Reinigen von Gold und Silber. Wenn man nur auch das viele ekelhaft schmutzige Papiergeld damit reinigen könnte!

Diese schöne Sommerblume blüht vom Juni bis tief in den Herbst hinein.

Die ausgegrabenen Wurzeln werden gründlich gewaschen, zerschnitten und gedörrt und bei Bedarf mit etwas Soda gekocht. Man kann aber auch die Wurzelstückchen fein mahlen und erhält so ein gutes Waschpulver.

In den Apotheken wird die Seifenkrautwurzel unter dem Namen Radix Saponariæ rubræ, rote Seifenwurzel, zu medizinischen Zwecken verwendet, wird aber auch wie die Panama- oder Quillajarinde zum Waschen zartfarbiger Woll- und Seidenstoffe, deren Farben unter der Behandlung mit Seife leiden würden, gebraucht.

Zu bedauern ist, daß die Rinde der südamerikanischen Spiräe Quillaja saponaria unsere gute Seifenwurzel seit 30—40 Jahren ganz verdrängt hat; hoffentlich kommt nun letztere wieder zu Ehren.

Für Sammler sei darauf hingewiesen, daß die älteste Arzneipflanzen-Handlung Deutschlands, Daniel Groz Söhne in Ebingen (Württemberg) Seifenwurzeln, das Kilo zu 60 Pfg. ankauft; Schülersammlungen erhalten 25 Prozent Zuschlag nebst Bahnfrachtersatz. Auch andere Kräuterhandlungen, deren es jetzt mehr als früher gibt, kaufen die roten Seifenwurzeln zu erhöhten Preisen. Jeder Leser sammle aber zuerst für sich, dann hat er zur Zeit der Not und des Bedarfs etwas Gutes und Billiges.

Es gibt auch eine weiße Seifenwurzel, Radix Saponariæ albæ, aus den getrockneten Wurzeln von Lychnis vespertina und diurna. Beide

haben zahlreiche lateinische und deutsche Namen, ein Beweis, daß dieselben viel beachtet wurden. Man wandte sie zu Umschlägen an, um steife Gelenke und Sehnen wieder biegsam zu machen. Ein alter Name für die erste dieser Pflanzen ist passend.

Weißes Liedweich oder Gliedweich, ferner weiße Lichtnelke, weiße Silene, Widerstoß, Feldlampe, Je länger je freundlicher, Abend-Lichtnelke, Marienröschen, falsches Seifenkraut, Silene alba, Lychnis dioica, vespertina, pratensis, Saponaria vespertina, Melandryum album. Diese Pflanze wächst an Ufern, Wegen, auf Oedland, auf Aeckern, in Gesträuchen und an Waldrändern häufig und blüht vom Mai bis zum Oktober. Die weißen Blumen öffnen sich meist erst gegen Abend und duften dann schwach wohlriechend. Der Stengel wird 25 bis 100 Zentimeter hoch und hat längliche, lanzettliche Blätter; der zehnnervige Blütenkelch ist röhrig und etwas bauchig aufgeblasen. Die Wurzel enthält etwas Saponin und schäumt mit Wasser seifenähnlich.

Die zweite Pflanze dieser Art ist das Rote Liedweich, Silene rubra, auch roter Widerstoß, Waldnelke, Tag-Lichtnelke, Morgenröschen, Marienrösle, Bauernlevkoje genannt; lateinisch seien noch zur besseren Zurechtfindung die Namen Silene diurna, silvestre, sylvatica, Melandrium silvestre angeführt. Die Blüten sind schön purpurrot, selten blaßrot, den ganzen Tag offen, aber geruchlos.

Es blüht vom Mai bis zum September in Laubwäldern und Gesträuchen, an Wegen und Ufern. Man findet es im allgemeinen häufig, doch fehlt es an manchen Orten ganz. Es wird auch hie und da in Gärten gezogen. Die 20 bis 60 Zentimeter hohen Stengel sind behaart; der Blumenkelch ist bauchig aufgeblasen, die Wurzel schäumt ebenfalls, mit Wasser behandelt.

Die Kuckuckslichtnelke, Kuckucksblume, Gauchraden, Fleischblume, Lychnis flos cuculi, eine Zierde unserer Wiesen vor der Heuernte, und die Kornrade, Korn-Lichtnelke, Ackerrade, Agrostemma githago, ein lästiges Unkraut unserer Getreidefelder enthalten auch Saponin, aber so wenig, daß sich ihre Ausbeute und Verwendung nicht lohnt.

Anders verhält es sich mit einer Gartenzierde aus Großvaterszeiten, die altmodisch geworden ist, aber mit neuen Ehren genannt werden soll. Es ist die

„Brennende Liebe", auch Feuernelke, Jerusalemsblume, Malteserkreuz, Lychnis chalcedonica L., genannt.

Sie hat 50 bis 80 Zentimeter hohe Stengel, lanzettförmige, am Grunde zusammengewachsene Blätter, scharlachrote Blüten und zweiteilige Blumenblätter. Es gibt auch fleischfarbene und weiße Spielarten. Die Pflanze stammt aus dem Lande unseres östlichen „Freundes", aus Sibirien und dem mittleren und südlichen Rußland und wird bei uns, aber leider nicht mehr so häufig wie früher, als Rabattenpflanze kultiviert.

Die Wurzel schmeckt scharf wie Senega, die Wurzel der Senega-Kreuzblume, Polygala Senega, enthält viel Saponin und wird wie die Seifenwurzel zum Waschen gebraucht.

An Ufern, auf Oedland und dürrem Grasland, in lichten, dürren Wäldern, auf ausgetrockneten Mooren und Heiden wächst häufig das echte Bruchkraut oder Tausendkorn, Paronychia herniaria, glabra und purperula (kahl oder wenig behaart). Ein sonderbares Pflänzchen, das seine 5 bis 30 Zentimeter langen Stengel mit den kleinen Blättchen und zehnblütigen kurzen Blütenstielchen mit den gelbgrünen, in Knäueln stehenden Blüten liegend im Kreise ausbreitet und an den Boden anschmiegt, sodaß es Rasenpolster gleich dem Moose bildet. Die kaum bemerkbaren, gleich der ganzen Pflanze gelbgrünen Blümchen erscheinen im

Juni und dauern bis zum Herbst. Das Bruchkraut schäumt mit Wasser ähnlich wie Seife.

Da, wo es häufig vorkommt, sollte man es fleißig sammeln, zerschneiden, dörren und pulverisieren. Es ersetzt die teure Waschseife; und wenn es auch nur einen Notbehelf darstellt, so ist es doch vielen Seifen-Ersatzmitteln ebenbürtig.

Seifenkraut, Saponaria officinalis, ist eine Heilpflanze. Das Bruchkraut soll auflösend, harntreibend und wunden- oder bruchheilend wirken, berichten alte Kräuterbücher. Ich selbst habe damit noch keine Erfahrungen gemacht.

(Kneipp-Blätter.)

# Frühaufstehen im Frühjahr.

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus,
Macht Gesundheit, Wohlstand
und Weisheit aus!

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hineinsitzt und dann morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang in derselben am gesundesten. „Frühes Vögelein — helles Aeugelein", sagen die Finnländer in sinniger Weise. Hebel wieder meint:

Frue ufstoh, isch de Gliedere g'sund,
Es macht e frische, frohe Muet,
Un d' Suppe schmeckt ein'm no so guet.

Wer im Studierzimmer, Büro oder Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingsmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frischfröhlichem Wandern die Lunge voll Lebensluft zu pumpen. Frühmorgens offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen schönen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter überall hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Der Kernspruch „Morgenstunde hat Gold im Munde" scheint einer hygienischen Ueberlegung ensprungen, denn wer danach lebt, wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter" ist als die Langschläfer, denen es nachher beim ewigen Gähnen „wie Blei in den Gliedern liegt". Auch in Bezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von großem Vorteil. Es ist doch klar, daß wir am Nachmittag und Abend geistig nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil des ganzen Tages Erlebnisse, Mühen und Sorgen auf uns lasten. Hufeland sagt: „Wir haben früh viel mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist in seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geistesschöpfungen, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen als an einem schönen Frühlingsmorgen". Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75. Lebensjahr in einer Rede über das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung". Nach dem unerträglichen Binnenleben im langen Winter ist gerade im Frühjahr die Morgenwanderung von hohem gesundheitlichem Wert, sie schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte.