Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 6 (1948-1949)

Heft: 8

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 10.07.2025

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

Unsere Heilkräuter

Mentha piperita (Pfefferminze)

«Es ist schon lange, seit es das letzte Mal geregnet hat und mir gefällt die grosse Hitze sehr. Für mich ist dies gerade eine schöne Wärme. Was hat man schon von dem ewigen Regen, nichts als Unannehmlichkeiten. Wirklich, ich kann nicht begreifen, wie ihr andern euch überhaupt beklagen könnt!» Zufrieden duftete die Gartenminze im prallen Sonnenschein und dachte nicht daran, einen Wassermangel zu verspüren. Ganz gleich erging es auch der Citronen- und der Goldmelisse, wohingegen der rote Hollunder mächtig aufbegehrte. «Ihr passt alle drei in den heissen Süden, denn von dorther stammt ihr. Wir aber, die wir kühlere Regionen gewohnt sind, verschmachten schier. Seht nur, wie welk meine Blätter bald schon aussehen. Nein, es ist keine Freude, so dursten zu müssen!» Verstimmt und verdrossen schwieg er und konnte dadurch doch nichts an der unerwünschten Lage ändern. «Wie wärs, wenn ihr nun nicht immer an das Unabänderliche denken würdet? Soll ich euch nicht lieber ein wenig von unserer Pfefferminze erzählen, damit ihr alle, die ihr durstet, darob euer Leid vergessen könnt?» so schlug gütig die Birke, die in der Nähe des Heilkräutergartens stand, eine Ablenkung vor und da alle damit einverstanden waren, begann sie denn ihre wohlwollende Erzählung. Sie musste weit ausholen, denn sie wusste, dass die Pfefferminze zu den allerältesten Heilpflanzen gehörte, die schon in den Gärten der alten Aegypter gezogen worden waren. «Dein Stammbaum lässt sich bis ins Jahr 1300 vor Christus nachweisen. Schon Mose, der ja geschult war in aller Weisheit der Aegypter, hat dich bestimmt gekannt, hatte er doch als Kind und Jüngling Zugang zu den herrlichen Gärten der pharaonischen Paläste. Damals war der Heilkräutergarten noch eine wichtige Angelegenheit der sachverständigen Gärtner und gehörte nicht wie heute beinahe der Vergessenheit an. Mag sein, dass Mose beim Auszug der Kinder Israels auch die Minze mitgenommen hat, war sie doch unter dem Volke als Gewürz und Heilkraut bekannt und beliebt. Auch der grosse Nazarener nahm auf sie bezug, als er den Geistlichen der damaligen Zeit einen nicht geringen Vorwurf machte wegen ihrer Heuchelei und ihrer Engherzigkeit. Sowohl Matthäus, als auch Lukas berichteten hievon und erwähnen im Zusammenhang damit auch noch die Raute, den Anis und den Kümmel.» So erzählte die Birke und wollte gemütlich weiterfahren, als der Ysop beleidigt einwendete: «Warum hast du denn gerade mich vergessen? Ich stand doch damals auch mit dabei? Glaubst du, man hätte mich im ägyptischen Garten neben der Minze vergebens gesucht? Im Bericht über den Auszug aus Aegypten werde ich speziell erwähnt, denn die Israeliten mussten mich, in Verbindung mit dem Passahlamm besonders verwerten.» «Ja, das ist allerdings wichtig genug, dich nicht unbeachtet zu lassen, doch eigentlich erzähl' ich jetzt ja von der Minze und ein andermal kommst dann auch du besonders an die Reihe.» «Wirklich?» meinte erfreut der Ysop, «doch sage mir, warum nennst du denn unsere Pfefferminze ständig nur Minze? Ist dies ein besonderer Kosename?» «Jetzt lachte der grossblättrige Meerretich ganz befriedigt auf, denn schon lange hatte er sich über die allzufürstliche Gesellschaft geärgert. Nur sie schien etwas zu gelten und er, der doch mit seinen Riesenblättern infolge der grossen Wasserverdunstung auch leicht unter der grossen Hitze leiden könnte, blieb völlig unbeachtet. Wie gerne hätte er bewiesen, dass man nicht in Afrika zu Hause sein müsse, um die grosse Hitze ohne Mühe ertragen zu können und wie gerne hätte er all' jenen benachteiligten Durstigen den guten Rat erteilt, doch unbedingt tiefgründige Wurzeln zu schlagen, denn nur wer seine Nahrung nicht nur an der Oberfläche sucht, kann sich gegen grosse Hitze schützen. Ueberall im Leben ist es so, alles Oberflächliche ist nicht von Bestand, und wenn man etwas vom Leben verstehen oder gar helfen möchte, dann muss man in die Tiefe greifen. Das alles hätte der Meerrettich gerne erwähnt, aber er kam nicht zum Wort. Wie freute ihn darum die Frage, die der Ysop gestellt hatte, denn nun hatte er Gelegenheit, sich einzumischen. «Ja gellt, ihr hochnäsigen Dinger, die ihr mit eurer adligen Bekanntschaft prahlt, wisst nicht einmal, dass unsre Pfefferminze, so, wie sie da bei uns leibt und lebt, ein hochgezüchtetes Produkt unsrer Gärten ist. Ein pfiffiger Engländer hat mit viel Geschick und Ausdauer die gewöhnlichen Minzenarten so zu verfeinern verstanden, bis wir unsere heutige Gartenminze begrüssen durften. Habt ihr noch nie gehört, dass man sie daher nach dieser englischen Züchtung auch zuweilen Mitscham benennt? Ja, gellt, ihr erinnert euch daran, aber immer war sie also nicht die holde Dame, die sie heute ist. Geht nur einmal hinaus aufs Feld. Dort steht sie bescheiden neben der Ackerdistel und anderm Unkraut im brachliegenden Ackerland und jene Minze nennt man daher Ackerminze. Aber auch noch schönere Plätze hat sie sich ausgesucht. Zwischen Lichtnelken und dem blauen Vergissmeinnicht zeigt sie sich gern im Wiesland, dicht neben einem muntern Bächlein und diese Minze trägt daher den Namen Wasserminze.» So triumphierte der Meerrettich und glaubte damit die Würde unsrer Gartenminze zu schmälern. «Aber ich verstehe gar nicht, warum du mich mit deiner Erzählung treffen willst? Sie gefällt mir sehr gut, und ich finde es nicht verächtlich auf dem Acker oder beim Bach zu stehen, wenn man nur wenigstens duften darf.»

«Ja, das ist nun wieder echt Pfefferminze,» stellte befriedigt die Birke fest. «Ich befürchtete schon, ihr möchtet euch gegenseitig in Neid verzehren, doch siehe da, die vernünftige Pfefferminze erinnerte sich ihrer innewohnenden Bescheidenheit und schon ist die lästige Stimmung behoben. Aber allzubescheiden muss du denn doch nicht sein, denn nicht das Duften allein ist dir eigen, auch das Helfenkönnen und Helfenwollen ist deine Tugend. Weisst du nicht mehr, wie sehr sich Nachbars Gretchen ärgerte, als es mit Magenweh jäten musste? Vor lauter Verdruss kostete es eines deiner rohen Blättchen und siehe da, nach kurzer Zeit konnte es wieder fröhlich singen, so, wie wir es von je gekannt haben. Auch die Krankenschwester vom Dorf kommt immer deine Minzenblättchen holen, wenn ihre Patienten unter Magenkrämpfen oder Darmkoliken und Blähungen leiden und das nur, weil du so gut dagegen helfen kannst. Selbst die Säuglingsschwester weiss dies, denn schwerlich könnte sie ihre Pflege durchführen, wenn du ihr fehlen würdest, da selbst bei Säuglingen ein gutes Pfefferminzteelein hilft, wenn Magen und Darm versagen.» So rühmte die Birke und dachte nicht daran, dass sie bereits wieder einen neuen Aufruhr gestiftet hatte, denn auch der Fenchel, der eben daran war, seine Samen schön braun werden zu lassen, war doch bestimmt von der Säuglingsschwester ebenso begehrt wie die Minze, da es zum Erwärmen doch nichts Besseres gibt als einen leichten Fencheltee. «So ist es gut, streitet tüchtig zusammen wegen eurer Hilfsbereitschaft, auch ich kann mich anschliessen, denn niemals wäre Nachbars Hansli so gross und stark geworden ohne meine wohltuenden Kamillenbädchen.»

«Ja, ihr drei habt gut rühmen, denn ihr besitzt besondere Kräfte, doch sie wären euch nicht zu eigen und eure Hilfsbereitschaft könnte sich nicht auswirken, wenn ihr nicht über ein stark riechendes, aetherisches Oel verfügen würdet, das in erster Linie heilspendend ist. In Japan und China werden daher jährlich Tausende von Litern reines Pfefferminzöl gewonnen. Auch in Europa verbraucht man überaus viel Pfefferminze. Ja, staunt nur darüber, denn mehr als 1 Million Kilogramm Pfefferminzblätter werden jährlich geerntet und verwertet. So viel Segen vermag unsre bescheidne Minze zu spenden. Sie hat eben auch auf Galle und Leber eine wohltuende Wirkung. Dass ihr Oel bei Erkältung der Atmungsorgane, vor allem bei lästigem Schnupfen erfrischend wirkt, weiss ein jedes, das sich seiner schon bedient hat. Auch bei Kopfweh und grosser Müdigkeit reicht es seine mildernde Hilfe dar. Neuerdings hat man sogar festgestellt, dass auch die Funk-

tionen der Keimdrüsen durch die Pfefferminze angeregt werden. Kurz und gut, sie trägt das Ihrige bei, um zum Wohle der kranken Menschheit zu dienen.» So beschloss die Birke ihre Erzählung und alle waren befriedigt, dass der Nachmittag nun trotz der Hitze unvermerkt vorübergegangen war. «Ei, seht dort die Wolken am Himmel! Die haben wir ja gar nicht beachtet. Auch der Salamander, der da so gemütlich über die Steinplatten wandert, scheint den Regen zu riechen, sonst würde sich dieser goldbekleidete Herr nicht zu uns bequemen. Er täuscht sich selten, so dass wir Morgen wieder reichlich zu trinken haben werden.» Diese frohe Aussicht verkündete die Birke und alle freuten sich.

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Unrichtige Behandlung fieberhafter Erkrankung

Einen typischen Fall, welche Folgen die unrichtige Behandlung fieberhafter Erkrankung nach sich ziehen kann, finden wir in dem Bericht von Frau K. aus Z. Sie schrieb am 22. Juni 1949, indem sie zugleich den Urin ihres 6½ Jahre alten Töchterchens einsandte, wie folgt:

«Vor etwa drei Wochen erkrankte das Kind an Fiebern und musste ca. 8 Tage das Bett hüten. Der Arzt hatte Verdacht auf Scharlach, infolge leichter Rötung und minimer Schuppung. Unglücklicherweise gab ihm der Arzt Elcosin, was das Kind gar nicht ertrug, ferner auch ein Treupel-Zäpfchen. Der Kleinen wurde sterbensübel. Sie musste brechen, worauf der Arzt eine Penizillin-Spritze machte. Von mir bekam sie das biochemische Mittel Kali phos. in halbstündlicher Folge. — Die Fieber sind dann langsam verschwunden. Seit 14 Tagen ist das Kind wieder auf. Mit der Rekonvaleszenz will es nicht recht vor sich gehen. Es ist nach wie vor bedenklich bleich und mager, mit durchsichtiger Haut und dunklen Schatten unter den Augen. Der Appetit ist gut, es besteht aber hartnäckige Verstopfung. Ich frage mich, ob die Nieren in Ordnung sind? ...»

Die Antwort lautete: «Es ist wirklich unverständlich, wie man einem Kind in solcher Situation Elcosin geben kann. Ich weiss nicht, ob Sie dieses Mittel kennen, das im Prinzip das Gleiche bedeutet wie Cibazol. Immer wenn solche Sulfamit-Produkte verabreicht werden, dann gibt es Schädigungen in den Harnorganen. Auch bei Ihrem Kind ist dies der Fall. Wie Sie sehen, hat es etwas Eiweiss im Urin, hat viel Zellen aus der Niere und dem Nierenbecken und auch solche aus der Blase. — Es ist dringend nötig, dass man bei dem Kind in erster Linie die Harnorgane pflegt und diese Medikamentschädigung wieder in Ordnung bringt. Solidago und Nierentee werden da sehr gute Dienste leisten. Machen Sie auch öfters Dauersitzbäder mit der Badekräutermischung, ca. ½—1 Stunde bei 37°. Geben Sie immer heisses Wasser zu, damit sich die Temperatur gleich bleibt. — Die dunklen Schatten unter den Augen lassen vermuten, dass es eventuell noch Würmer hat, und ich rate Ihnen bei dem Kind eine Carottenkur durchzuführen, denn diese wirkt sowohl bei Würmern, wie auch auf das Blut. Biocarottin, der konzentrierte Carottensaft wirkt bei Würmern noch intensiver als der frisch gepresste Saft. — Es würde mich interessieren, ob die hartnäckige Verstopfung schon vorher zeitweise bestanden hat, oder ob sie erst durch diese Behandlung in Erscheinung getreten ist? Auf jeden Fall dürfen Sie solche nicht unbeachtet lassen. Geben Sie dem Kind morgens und abends 1 Teelöffeli Psyllium, oder frisch gemahlenen Leinsamen in irgend einer Nahrung ein. Zugleich möchten Sie ihm auch eingeweichte Feigen und Zwetschgen, also ganz natürliche Abführmittel geben. Auch Rasayana No. 1 wird förderlich sein. — Sobald es Himbeeren gibt, geben Sie dem Kind viel Himbeermüesli, denn die Himbeeren enthalten viel Vitamin C und dieses ist nötig für das Kind, da es viel Phosphate verliert. Die Nerven sind geschwächt. Sie können ihm zum Regenerieren auch den Hafersaft, Avena sativa geben. — Wenn bei dem Kind in Zukunft wieder so etwas vorkommt, dann berichten Sie, bevor es mit solchen Medikamenten vergiftet wird. Sie können ja ohne weiteres die Diagnose vom Arzt stellen lassen. In erster Linie muss dann auf Haut und Nieren abgeleitet werden und nicht so, wie es jetzt geschehen ist, dass man die Nierentätigkeit schädigt, denn nachher hat man auch mit der natürlichen Behandlung wieder schwerer.» — Dem Kind wurde noch zur allgemeinen Unterstützung ein gut assimilierbares Kalkpräparat gegeben und Vitamin D in Form von Orangensaft empfohlen.

Hilfe gegen Schweissausbruch, Rieselbad zur Nervenbehandlung

Wie vorteilhaft die einfachen Mittel wie Solidago (Goldrute) und Salvia (Salbei) beim Auftreten unangenehmer Schweissausbrüche zu wirken vermögen, beweist der Bericht von Fr. W. aus Z. Sie schrieb am 23. Juni unter anderem:

«Die Schweissausbrüche hatten etwas nachgelassen. Seit dem ich aber kein Solidago mehr habe, etwa 8 Tage, habe ich wieder seit 3 Tagen den starken Schweissausbruch wie vorher. Seit einem Monat nehme ich Nervenbäder. Auch einige Kräuterrieselbäder habe ich gemacht. Nun aber muss ich wieder regelmässig Solidago einnehmen und auch mit der Kost aufpassen. Fleisch, Käse und Eier esse ich nicht. Aber ich muss mich noch etwas besser auf Diät einstellen. Möchte Sie noch höflich bitten, mir auch mitteilen zu wollen, ob ich auch Rettich, Tomaten, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Zwiebeln und Knoblauch essen darf. Ich bin sehr nervös. Galeopsidis, Petasitis, Hypericum- und Calcium-Komplex habe ich noch ...»

Es ist begreiflich, dass sich der Schweissausbruch wieder einstellte, denn die Urin-Analyse zeigte eine quantitativ schlechte Nierentätigkeit. In solchem Fall muss die Niere unbedingt durch Mittel unterstützt werden. Ausser Solidago ist gegen Schweissausbrüche auch Salvia ein bewährtes Mittel. Die Nervenbäder sind zur Stärkung des Gesamtbefindens gut, vor allem aber auch die Rieselbäder, worüber ich der Patientin folgendes mitteilte:

«Es hat mich auch interessiert, dass Sie Kräuterrieselbäder durchführen. Es ist dies eine alte und bewährte Methode, die aber leider jetzt zum Teil in Vergessenheit geraten ist. Das Kräuterrieselbad wirkt wunderbar, vor allem auch auf das Nervensystem. Am besten wird es folgendermassen durchgeführt: Das Rieselbad wird normalerweise in der Höhe aufgehängt, das heisse Wasser kommt hinein, worauf ein Kräuterextrakt, wie der Santafluora-Extrakt, beigegeben wird und zwar ca. 5—6 Esslöffel voll, worauf das Rieselbad in Funktion gesetzt wird, so dass der verdünnte Kräuter-Extrakt, der den Körper herunter rieselt, unten in einem Becken wieder aufgefangen werden kann. Er kann alsdann wieder mit heissem Wasser vermengt und auf diese Weise 2—3mal verwendet werden wie das erste Mal.»

Betreffs der Ernährungfragen riet ich der Patientin, nur mässig Rettich zu geniessen, da solcher allfällige Leberstörungen bei grösserm Verbrauch wesentlich zu erhöhen vermag. Sollten Tomaten nicht ohne weiteres gut ertragen werden, dann kann man auch deren Saft geniessen, bis man sich an die ganzen Tomaten ohne weiteres gewöhnt hat. Mit Bohnen, wie auch mit den Kohlarten muss man vorsichtig sein, besonders, wenn auch die Bauchspeicheldrüse nicht gut arbeitet. Zwiebeln und Knoblauch sind in kleinen Mengen gut für die Nieren, während ein grösseres Quantum zu schaden vermag. Dass die Patientin nervös ist, bestätigt die Urinanalyse, da viel Phosphate weggehen, weshalb es angebracht ist, die geschwächten Nerven durch Zufuhr von homöopathischen Phosphorstoffen, vor allem durch Acidum phos. D 4 wieder zu stärken.

Interessante Berichte aus dem Leserkreis

Kieferhöhlen-Eiterung

Bei der Kieferhöhleneiterung wird vielfach mit allen möglichen Desinfektionsmitteln gearbeitet, wogegen eigentlich im grossen ganzen nichts einzuwenden ist. Wenn man aber von innen heraus die Ursache nicht ändert, wenn man also den Körper nicht zur Aktivität und zur Reinigung veranlasst, dann hat man niemals eine Dauerheilung. — Eine diesbezügliche Bestätigung aus dem Leserkreis möchte diese wichtige, immer wieder betonte Behauptung, eingehend erhärten. Herr W. aus Z. schrieb wie folgt:

«Ich habe nicht versäumt, Ihre Medikamente pünktlich einzunehmen und freue mich, Ihnen zu sagen, dass ich mich heute schon gesund und stark fühle. Was meine Kieferhöhlen anbelangt, kann ich Ihnen mitteilen, dass seit Beginn der Kur sehr viel Eiter in Verbindung mit gestocktem Blut durch die Nase abgegangen ist, eine Erscheinung, die ich vorher nie beobachten konnte. Ich gebe somit hier meiner Zufriedenheit, wie meiner Dankbarkeit Ausdruck.»

Der Patient hat durch eine gründliche Säfteerneuerungskur sowohl seine Organe gereinigt, als solche auch zur selbsttätigen Funktion angeregt. Er hat ferner durch ein biologisches Kalkpräparat, wie auch durch das kieselsäurehaltige Galeopsidis (Hohlzahn) bestehende Schäden ausgeflickt und der Aufnahme von Vitamin D hilfreich gedient. Somit konnte die dargebotene