Unsere Heilkräuter

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **6 (1948-1949)**

Heft 9

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Heilkräuter

Sambucus nigra (Holunder)

«Wer hat dich eigentlich an diesen schönen Ort gesetzt? An der sonnigen Wand des Holzschopfes lässt sich wirklich gut leben. Wenn du erst noch wüsstest, wie hübsch du aussiehst mit deinen reichen, weissen Blütendolden, die sich wie eine feingestichelte oder gehäkelte Handarbeit auf dem grünen Untergrund deines Blätterwerkes ausmachen, dann könntest du wohl gar noch eitel werden! Nur weisst du, dein Duft ist ja schon nicht allgemein beliebt, wenn auch manche gerne auf dem Bänklein unter deinem Blütendache Platz nehmen. Nicht zu reden von den vielen Vögeln, die dich besuchen, wenn du erst deine reifen, schwarzen Beeren zur Schau trägst. Dann wissen die gefiederten Gäste vor lauter Dank und Uebermut kaum, wie laut und geschwätzig sie sich benehmen sollen!» So äusserte sich der Ahorn, der ganz zufällig seinen Platz in der Nähe des Holunders gefunden hatte. Niemand hatte ihm sein Standrecht verwehrt, und so war er denn in Gesellschaft des Holunders aufgewachsen und gross geworden. «Ja, ja, wenn die lieben Vögel nicht wären, dann wäre ich wohl auch nicht hier,» erwiderte träumerisch der Holunder. Erstaunt schüttelte der Ahorn zu solchem Rätsel seine Aeste. Aber der Holunder lachte ihn aus und erklärte ihm, den Weg, den seine Samenkinder meist nehmen müssen, um an Ort und Stelle zu gelangen. «Ich hab es eben nicht so einfach wie du, denn wenn der Herbstwind braust, dann segeln auch schon deine Samenkinder mit ihren Flügeln dahin und dorthin, um sich im weichen Erdreich zu betten und als junge Pflänzchen zu wachsen und zu gedeihen, so deine zahlreichen Nachkommen vermehrend. Meine Beerenfrüchte bekommen keine Flügelchen. Sie wandern aber in den dunkeln Magen unsrer gefiederten Freunde und werden dort verdaut. Nur meine Samenkinder werden bewahrt, und mit andern unverdaulichen Stoffen lassen sie die fliegenden Vögel irgendwohin aufs Erdreich fallen und so kommt es eben, dass ich mich da und dort vermehre, an Orten, wo ich selbst nie hingelangen könnte. Das ist das Geheimnis meiner Fortpflanzung.» Interessiert hatte der Ahorn dem eigenartigen Berichte gelauscht und zufrieden lächelte er dazu. «Das hätte ich mir doch auch nie ausgedacht. Wie mannigfach sind doch die vielen Möglichkeiten, die sich die Natur hilfreich zu Nutze macht. Ja, ich begreife, dass nicht alle nur geflügelte Samenkinder haben können wie ich, denn dann hätten des Nachbars Kinder ja keine Gelegenheit mit dem kleinen Leiterchen zu dir zu kommen, um sich in jauchzender Freude deiner gesunden Beeren zu bemächtigen. Nicht jedem schmecken sie zwar, doch gibt es wieder andere, denen sie ein Leckerbissen bedeuten. Hat nicht kürzlich des Nachbars Aeltester, der als junger Seminarist zu Besuch hier weilt, seiner Braut mancherlei von deinen Vorfahren erzählt, als er mit ihr unter deinen Zweigen Platz genommen hatte? Erinnerst du dich nicht mehr, dass er von der Schule her wusste, wie schon zur prähistorischen Steinzeit deine Beerenfrüchte als beliebte Nahrung gedient haben?» «Ach ja, ich erinnere mich wieder, denn er hat von Ausgrabungen erzählt, die Steingefässe zu Tage gefördert hätten, in denen Samen gefunden worden seien, die man als Holundersamen indentifiziert habe. Also ist anzunehmen, dass man damals mein Beerenmuss schon so gerne ass wie heute. Vielleicht aber haben auch damals schon einige darob die Nase gerümpft und gefunden, dass Heidelbeeren denn doch noch besser schmecken würden!» Ganz vergnügt lachte der Holunder ob seinem Spass, denn es war ihm ganz gleich, dass ihn nicht alle liebten, da er für gar alle ja nicht hätte genug Beeren auftreiben können. «Auch gut, wenn man es so hat, wie du, dann grämt man sich doch nicht unnötig über Dinge, die man nicht ändern kann! Wenn nur auch die Menschen so gescheit wären! Aber die denken oft die unmöglichsten Dinge zusammen. Erinnerst du dich noch des widersinnigen Geschichtchens, das der Seminarist über deine Rinde zum besten gab?» «Du meinst wohl jenen holden Aberglauben, den indianische Medizinmänner aufgebracht haben, dass meine Rinde, wenn man sie von unten nach oben abschabe, Erbrechen verursache, während sie abführe, falls man sie von oben nach unten schabe? Wie dumm die Menschen doch oft urteilen, statt einfach festzustellen, dass meine Rinde eben beide Wirkungen hervorrufen kann. Ob sie nun so oder so geschabt wird, bleibt sich gleich. Sie kann sowohl abführen, als auch als Brechmittel dienen. Das allerdings weiss nicht jedermann. Die Wirkung meiner Blüten aber ist allgemein bekannt. Jedesmal wenn eine Fieberkrankheit im Anzuge ist, steckt die Grossmutter vom Nachbarhause ihren kleinen Enkel ins Bett und gibt ihm ein heisses Holunderteelein, das sie aus meinen Blüten zusammen mit Citronensaft bereitet. Der Kleine kommt alsdann tüchtig ins Schwitzen und so kann viel Schlimmes verhütet werden. Letztes Jahr hat er oft viel rohe Holunderbeeren gegessen, bis es ihm darob elend schlecht geworden ist. Seither schaut er mich nicht mehr an, denn er hat Respekt vor mir, da es ihm schon den Magen umkehrt, wenn er nur daran denkt, wie schlimm es ihm ergangen ist. Andere wieder können meine rohen Beeren sogar unters Fruchtmüesli mischen, ohne dass sie dadurch irgend welche Störungen bemerken könnten. Es ist eben eine alte Tatsache: «Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.» Darum eben nehme ich nicht alles so tragisch, wie mancher, der sich schier hintersinnt, wenn man mit ihm nicht durchwegs zufrieden ist, ja, wenn man ihn gar noch verlästert und verleumdet trotz guter Absichten und hilfreicher Taten. Mich aber bekümmert dies keineswegs. Ich wirke einfach mit der Möglichkeit, die mir geboten ist und im übrigen freue ich mich über jeden schönen Tag, den die Sonne über mich ausbreitet. Die Grossmutter im Nachbarhause ist wohl gleicher Meinung, denn ich hörte sie kürzlich zu ihrem grössern Enkelkind sagen:

«Das Leben ist wohl süss, was oft der Mensch vergisst
Und salzt und salzt und salzt, bis es versalzen ist.»

Mit fröhlichem Lachen beendete der Holunder Grossmutters guten, alten Spruch, und auch der Ahorn stimmte bei, und es schien ihm sehr weise zu sein, sich nicht von dem unzufriednen Geist der Zeit anstecken zu lassen, sondern mit dem Holunder zusammen nach wie vor in friedlichem Einvernehmen zu leben.

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.

Graham- oder Bircherbrot?

Eine kurze Frage von Frl. S. aus B. möchte von allgemeinem Interesse sein. Sie lautet:

«Die Aerztin beantwortete Fragen daraufhin, dass ich meiner Mutter Grahambrot geben darf, jedoch kein Bircherbrot. Was ist da für ein Unterschied?»

Es scheint, dass kein anderer Grund vorhanden ist, das Grahambrot dem Bircherbrot vorzuziehen, weil es eben üblich ist, jenen die Ehre zu erweisen, die schon längere Zeit vom Schauplatz irdischer Tätigkeit abgetreten sind. Vielleicht auch ist die Aerztin prinzipiell keine Freundin der neuzeitlichen Ernährung, wie solche von Dr. Bircher eingeführt worden ist, denn sonst müsste sie eigentlich das Bircherbrot dem Grahambrot vorziehen. Graham hat nämlich den Mangel des entwerteten Weissbrotes nur damit aufzuheben gesucht, dass er Kleie unter das weisse Mehl mischen liess, während Dr. Bircher weiter ging und das ganze Korn verwertet. Es ist daher sowohl für den Darm, als auch für die Ernährung, vor allem für ein rascheres Sättigungsgefühl vorteilhafter, das Bircher- statt das Grahambrot zu wählen.