Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 7

Artikel: Heilkräuter im Wandel der Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552615

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

Heilkräuter im Wandel der Zeit

Solange der Menschheit noch keine chemischen Mittel zur Verfügung standen, waren es die Heilkräuter, die als Helfer gegen die verschiedensten Krankheiten grosses Ansehen genossen. Da in der Neuzeit jedoch die Chemie ihre grossen Triumphe zu feiern vermochte, erblasste der einstige Ruhm der Pflanzenwelt zwar wesentlich, aber ihre gute Wirksamkeit liess sie dennoch nicht völlig in Vergessenheit geraten. Bereits hat sich die Phytotherapie wieder erholt, da heute beträchtliche Männer der Forschung ihr Augenmerk auf sie gerichtet halten. Nicht vergebens hat die Wissenschaft die Wichtigkeit der Vitalstoffe entdeckt und den Wert der Vitamine wie auch den günstigen Einfluss der Mineralbestandteile in den Pflanzen hervorgehoben. Dadurch sind auch die Heilkräuter wieder mehr zu Ehren gekommen. Wenn auch verschiedene Vertreter der Chemotherapie den Pflanzen noch immer ihre Heilfähigkeit absprechen mögen, weil sie nicht als unmittelbare Schmerzbetäuber wirken, so schenken ihnen doch jene, die sie kennen und richtig anzuwenden wissen, ihr volles Vertrauen. Die Regel, dass schwache Reize anregen, starke jedoch zerstören können, lassen sie weise handeln und Geduld üben, wenn die Alarmglocken des Körpers eine Krankheit melden. Auch die Erkenntnis über die Spurenelemente kommen den Heilkräutern zugute und fördern erneut ihr früheres Ansehen.

Wanderung der Kräuterkunde

Wenn die Überlieferungen aus den Tagen des Altertums nicht bloss auf sagenhaften Berichten beruhen, ist die Kräuterheilkunde damals von Babylonien nach Indien gewandert. Dort besassen die jeweiligen Heilstätten ihre eigenen Kräutergärten, was den Vorteil bot, die Heilmittel von Fall zu Fall stets frisch aus dem Garten holen zu können, wenn man sie brauchte. Die Ärzte waren dadurch in der Lage, den Kranken stets mit vollwertigen Heilkräften zu dienen. Aber die Kräuterheilkunde verblieb nicht alleine in Indien, sondern wanderte von dort westwärts nach Arabien, denn auch die alten Araber wussten den Heilwert der Kräuter zu schätzen, und sie sind deshalb auch als gute Kräuterärzte bekannt. So blieben sie denn auch nicht bei den überlieferten Kenntnissen stehen, sondern fügten der Pflanzenheilkunde noch viele neue Kenntnisse hinzu.

Auch nach Kleinasien gelangte daraufhin ein Teil des zur Verfügung stehenden Wissens auf dem Gebiet der Kräuterheilkunde. Dass auch dort geeignete Männer weilten, um die Pflanzenheilkunst zu fördern, bewies vor allem der griechische Arzt Petanius Dioskorides. Er stammte aus einer kleinasiatischen Stadt, wurde aber im Laufe der Jahre ein weitgereister Mann. Dennoch erübrigte er sich die Zeit, unter dem Namen «Materia medica» fünf Bände über Heilkunde zu verfassen. So kam es, dass er im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung etwa 800 Heilpflanzen beschrieb.

Auch Griechenland war eifrig in der Verwendung von Naturheilmethoden. Zwar kann man heute im Peloponnes nur die Ruinen des einstigen Asklepos-Tempels besichtigen. Bekanntlich war der Priester Asklepios zugleich auch Arzt, und seine Schüler wirkten in den Krankenhäusern für die Kranken in der Umgebung des Tempels. Heute sind natürlich auch von diesen nur noch die Ruinen zu sehen. Bereits dienten damals Badeeinrichtungen für verschiedene Wasseranwendungen, so dass auch für diese Therapie die Heilkräuter, die in der ganzen Gegend gediehen, zur Anwendung gelangen konnten. Auch ein Schlangenhaus, das ganz rund und eigenartig gebaut und eingerichtet war, schien der damaligen Heilkunde entsprochen zu haben. Wohl erzählen die Ruinen nichts Näheres darüber, aber es ist anzunehmen, dass die Schlangengifte schon damals, wie heute,

in homöopathischen Dosen ihre heilsame Anwendung fanden. Während das Werk von Menschenhänden zu Ruinen zerfiel, verblieb uns indes die Pflanzenwelt als lebendiges Werk des Schöpfers stets erhalten, denn noch blüht sie in ihrer Schönheit, und ihre Wirksamkeit ist gleich geblieben.

Im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung besassen auch die Römer einen kräuterkundigen Mann in Gajus Plinius secundus. Obwohl er kein Arzt, sondern Staatsmann und Flottenführer war, verfasste er dennoch wissenschaftliche Werke über Heilkunde, wobei er vor allem auch der Kräuterheilkunde seine besondere Aufmerksamkeit entgegenbrachte. Durch seine diesbezügliche Arbeit förderte er das Ansehen der Heilpflanzen unter den Römern. — Im zweiten Jahrhundert wurde in Kleinasien ein tüchtiger Vertreter der Heilkunde geboren, nämlich der bekannte Arzt Galenus. Nachträglich befassten sich neben den Arabern und den Vertretern des maurischen Spaniens auch die Klöster ausgiebig mit der Kräuterheilkunde. Ähnlich wie zuvor in Indien standen daher auch in den Klostergärten für die verschiedensten Krankheiten frische Kräuter zur Verfügung.

Das bekannte Kloster Monte Cassino, das im zweiten Weltkrieg heiss umkämpft, zerstört, und nachträglich wieder aufgebaut wurde, war als frühere Stätte der Kräuterheilkunde bekannt. Im 12. Jahrhundert beschäftigte sich die gelehrte Äbtissin Hildegard mit der Kräuterheilkunde, und zwar so gründlich, dass die Aufzeichnungen über Erfahrungen und Beobachtungen noch heute jedem Kräuterkundigen aufschlussreiche Dienste zu leisten vermögen. Einige Jahrhunderte später kämpfte sich auch Paracelsus trotz vielen Schwierigkeiten mit seiner neuen Heilmethode durch.

Kräuterkunde im Volksleben

Die Kräuterheilkunde ist indes nicht nur in den Klöstern und bei den Ärzten gepflegt worden, denn auch das Volk im allgemeinen fing sich ihrer an zu bedienen. So kam es, dass bis zur Neuzeit das Kräutersammeln ein jährliches Bedürfnis war. Wenn auch die Kräuter keine Allheilmittel sind, können sie doch manches Übel erfolgreich bekämpfen. An ihnen fehlt es nicht, wenn wir versäumen, sie richtig zu benutzen, erscheinen sie doch jährlich mit einer bewundernswerten Beharrlichkeit wieder neu. Wie bereits erwähnt, haben zwar die chemischen Mittel als Schmerzbetäuber bei der Allgemeinheit heute den Vorrang errungen. Aber noch immer gibt es Anhänger der Kräuterheilkunde, die es, wie zu Grossmutters Zeit, verstehen, ihre Kräuterhausapotheke für allerlei Heilzwecke stets zur Verfügung zu halten. Sie kennen ihren Kräuterkalender gut und ergänzen jedes Jahr ihre Bestände neu, damit sie die im Schatten getrockneten Pflanzen stets vollwertig und aromatisch verwenden können, während sich die früheren Bestände noch vorteilhaft zu Badekräutern eignen. Noch immer geschieht die Lagerung vorteilhaft in Baumwollsäcklein auf dem trockenen Estrich. Das haben schon Mutter und Grossmutter so gehalten. Von ihnen lernte man auch, dass man aromatische Kräuter nur abbrühen und kurze Zeit zugedeckt ziehen lassen sollte, während Pflanzen, die nicht aromatisch sind, so wie vor allem gewisse Wurzeln, ausgekocht werden müssen. Wenn jemand an Stelle der luftdurchlässigen Baumwollsäcklein lieber Büchsen verwendet, muss er mit einem Nagel 2—3 Löcher in den Deckel schlagen, damit die Luft zirkulieren kann. Dies dient zur Vorsicht, damit die Kräuter nicht ersticken und schimmeln können. Auf eiweisshaltige Samen und Wurzeln haben es die Insekten gerne abgesehen, weshalb wir diese durch regelmässige Kontrolle vor solchem Insektenfrass schützen müssen.

Frischpflanzenextrakte

Eine Neuerung hat unsere Zeit mit sich gebracht, denn alles muss heute bekanntlich rasch gehen. Eine Kur mit Kräuter-

tees können sich zwar noch immer jene leisten, die nicht im aufgeregten Berufsleben stehen. Wer aber wenig Zeit zur Verfügung hat, bedient sich heute lieber der Frischpflanzenpräparate, die sowohl flüssig in Tinkturenform, wie auch als Verreibung in Tablettenform im Handel sind. Der Frischpflanzenextrakt ist natürlich wirksamer als der Tee aus den getrockneten Kräutern, weshalb er sich besonders für schwerwiegende Fälle eignet. Es ist für manchen einfacher und zweckdienlicher, sich dieser Präparate zu bedienen, weshalb sie sich auch gut eingebürgert haben, obwohl sie die Kräuter in Teeform keineswegs vertreiben möchten.

Frischgemüse

Wer einen eigenen Garten besitzt, wo er sein Gemüse biologisch ziehen kann, hat gleichzeitig auch noch den Vorteil sofortiger Zubereitungsmöglichkeit nach der Ernte. Je rascher wir nämlich unser Frischgemüse verwerten, um so weniger geht es seiner Vitalstoffe verlustig. Während sich die Mineralstoffe nicht wesentlich verändern, büssen Vitamine, Fermente sowie die verschiedenen feinen, ans Stoffliche gebundenen Energien selbst schon durch kurzes Lagern an Wert ein. Da wir die erwähnten Vorzüge jedoch dringlich benötigen, um dadurch unser endokrines Drüsensystem sowie die gesamten Körperfunktionen in Ordnung halten zu können, sollten wir darauf bedacht sein, unser Gemüse in frischgeerntetem Zustand zu verarbeiten. Wir haben nämlich bereits einen gewissen Verlust zu verzeichnen, wenn wir das Gemüse einen Tag im Keller oder im Eisschrank aufbewahren, bevor wir es gebrauchen. Den grösstmöglichen Nutzen ziehen wir aus unserer Gartenernte, wenn wir uns nur für den jeweiligen Bedarf eindecken, denn, wie bereits erwähnt, ist selbst bei kurzfristiger Lagerung mit einer gewissen Einbusse zu rechnen. Wer daher den Vorzug eines eigenen Gartens besitzt, sollte sich seiner aufmerksam bedienen, um den besten Nutzen daraus zu ziehen.

Konserven statt Frischgemüse

Natürlich ist es auch nicht günstig, wenn Hausfrauen, die auf den Kauf von Gemüsen angewiesen sind, sich gleich für einige Tage eindecken. Vielleicht lagerte dieses bereits schon einige Zeit beim Gemüsehändler und ist somit ohnedies nicht mehr ganz frisch, weshalb wir es bei uns nicht noch älter werden lassen sollten. Bedenklich ist es aber, wenn wir zur Zeit der Frischgemüseernte zu Konserven greifen, weil wir deren noch genügend besitzen oder auch aus blosser Bequemlichkeit. Es kann indes sogar im Juli vorkommen, dass man selbst in vegetarischen Gaststätten ausser Karotten kein anderes Frischgemüse erhält. Wie schmackhaft sind jedoch frische Erbsen im Vergleich zu jenen aus den Büchsen, die wenig befriedigen, besonders wenn der Gemüsegarten seine frischen Gaben bereits in reicher Fülle darbietet. Gehalt und Geschmack stehen tatsächlich in keinem Verhältnis, wenn man frischgekochte Erbsen mit jenen aus den Büchsen vergleicht. Greift die Hausfrau gleichwohl zur Konservennahrung, dann mag dies vielleicht zeitbedingt sein, weil sie sich womöglich noch beruflich verausgaben muss, weshalb sie sich die Mühe zu ersparen versucht, frische Erbsen zu enthülsen und sie sorgfältig zu kochen. Das braucht mehr Zeit und Aufmerksamkeit, ist aber für die Gesundheit entschieden vorteilhafter. Auch mag es im Gastgewerbe an Personal fehlen, weshalb die Büchsennahrung die Lücke schliessen soll. Aber der Gast, der Frischgemüse erwartet, wird in Zukunft lieber zu Hause speisen, besonders, wenn er sich einen eigenen Gemüsegarten angelegt hat und seine Frau zudem schmackhaftes Frischgemüse zuzubereiten versteht. Ebenso verhält es sich mit Bohnen und anderen Gemüsearten, und zu einem Vollwertgemüse gehört natürlich auch ein