Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 7

Artikel: Drei heilwirkende Gaben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970355

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

Drei heilwirkende Gaben

Halten wir unsere Augen offen, um auch geringfügige Gaben der Natur wertschätzen zu können? Wer gewohnt ist, Erfahrungen zu sammeln und wer auf gute Beobachtung Wert legt, kann sich oft eher praktisch verwertbares Wissen aneignen als jene, die ihr Vertrauen nur auf die sogenannte exakte wissenschaftliche Forschung verlegen, wenn es heisst, die Wirkungsmöglichkeiten der Pflanzen zu Tage zu fördern. Fassen wir doch einmal drei heilwirkende Pflanzen ins Auge, weil sie eine zellregenerierende, also geriatrische Wirkung besitzen. In den letzten Jahren ist nämlich über deren Vorteile allerlei bestätigt worden, und diese zu beleuchten, ist für uns sehr wertvoll. Besonders Betagte werden daraus Nutzen ziehen können. Die drei Pflanzen, die dabei in Frage kommen, sind Bärlauch, Knoblauch und Meerrettich. Wir werden nun berichten, warum sie uns vor allem im Alter vorzügliche Dienste leisten.

Bärlauch

Während meiner Kindheit, also vor dem ersten Weltkrieg und auch noch während meiner Jugendzeit war es bei uns wie bei allen Landbewohnern üblich, im April und Mai Bärlauch zu sammeln. Wir kannten seine vorzüglichen Werte, weshalb wir uns daraus entweder feingeschnittenen Salat oder auch ein gedämpftes Bärlauchgemüse, das sehr schmackhaft ist, zubereiteten. Eine alte Ueberlieferung versicherte uns, damit die winterlichen Schlacken aus dem Körper entfernen zu können, auch die Drüsen sollten dadurch angeregt werden. Dies wiederum hatte zur Folge, dass sich Betagte viel ermutigter fühlten. Man wusste auch, dass man durch den Genuss von Bärlauch die Darmparasiten angriff, so dass sich die Eingeweidewürmer dadurch bedroht fühlten, weil sie weichen mussten, was ja sehr günstig war. Der Kräuterpfarrer Künzle, der mir persönlich gut bekannt war, bezeichnete seinerzeit den Bärlauch als eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen. In Russland war es üblich, ihn bei Skorbut erfolgreich einzusetzen.

Durch Tierversuche stellte man bei ihm eine antisklerotische Wirkung fest. Betagte, die längere Zeit täglich 1–2 Esslöffel voll Bärlauchwein einnahmen, konnten jeweils über schöne Erfolge berichten, so dass etliche Symptome von Arterienverkalkung verschwanden. Man war auch immer überzeugt, dass Bärlauch gegen das Altern der Gefässsysteme günstig wirke, was im Zusammenhang mit der festgestellten Beeinflussung bei Arterienverkalkung steht. Da die Leber auf die Einnahme von Bärlauch günstig reagiert, deutet dies auf dessen blutreinigende Wirkung hin.

Der Bärlauch büsst nun aber in getrocknetem Zustand die kraftvolle Wirksamkeit der Frischpflanze ein, weshalb man ihn entweder frisch verwerten oder als Bärlauchwein geniessen sollte, da er als solcher mit Frischpflanzen hergestellt wird. Um uns die günstige Wirkung von Bärlauch auch das ganze Jahr hindurch regelmässig aneignen zu können, sind wir damit beschäftigt, eine Wildkräutersuppe herauszugeben, denn in ihr werden wir frischen Bärlauch nebst anderen Wildkräutern nutzbringend verarbeiten.

Knoblauch

Auch Knoblauch wäre beliebt, wenn sein Geruch nur nicht so eindringlich wäre und sich rascher wieder verflüchtigen würde. Man sagt zwar, dass Petersilie diesen Nachteil rasch aufzuheben vermöge. In Japan züchtete man einen geruchlosen Knoblauch, ob er jedoch so gut wirkt wie unser Knoblauch, ist fraglich, denn die Wirkstoffe sind in der Regel in den Pflanzen an die Geruchstoffe gekuppelt. Der Knoblauch kann sich rühmen, eine uralte Kulturpflanze zu sein. Es war vor allem in Mesopotamien sowie in Indien üblich, den Knoblauch nicht nur zu den Küchen- und Würzkräutern zu zählen, sondern er wurde dort zu den besten Heilmitteln gerechnet. Dies geschah wegen seiner vielseitigen innerlichen und äusserlichen Heil-

wirkung. Aeusserlich behandelte man Hautunreinigkeiten erfolgreich mit Knoblauchsaft. Bei Schmerzen aller Art legte man gequetschten Knoblauch auf. Wird gequetschter Knoblauch über Nacht auf Warzen aufgebunden, dann kann man sie dadurch allmählich vertreiben. Auch bei Hautausschlägen wirkt der gequetschte Knoblauch günstig, wenn er, mit Salz und Oel vermengt, aufgelegt wird. Mischt man den gequetschten Knoblauch mit Honig, dann kann er erfolgreich gegen Flechten wirken. Ueber die vielen Erfolge bei inneren Anwendungen könnte man ein ganzes Buch schreiben.

Interessant sind Versuche mit Mäusen, denen man eine Ueberdosis von künstlichem Vitamin D arteriosklerotische Veränderungen beigebracht hatte. Innert 30 Tagen starben alle Tiere, die keinen Knoblauch als Zusatznahrung erhalten hatten. Bei den anderen bewirkte die Zusatznahrung von Knoblauch eine Verlängerung der Lebensdauer, die zwischen 150 und 200 Tagen lag. Dies ist ein auffallendes Beispiel, um die lebensverlängernde Wirkung des Knoblauchs zu beweisen, was seine geriatrische Wirksamkeit bestätigt. Ein besseres Beispiel lässt ich wohl kaum finden.

Der Urwalddoktor Albert Schweitzer erreichte mit Knoblauch bei veralteter Amöbenruhr gute Erfolge. Dr. Casparis schrieb in seinem Buch über Krebsforschung, er habe durch die Einnahme von Knoblauch bei Krebskranken eine deutlich hemmende Wirkung auf das Wachstum der Krebsgeschwulste beobachten können. Das mag vielleicht auf den Germaniumgehalt im Knoblauch zurückzuführen sein.

Meerrettich, Cochlearia armoracia

Wer auf gesundes Würzen bedacht ist, weiss den Meerrettich in der Regel sehr zu schätzen, handelt es sich bei ihm doch um eine heilwirkende Gewürzpflanze, weshalb er zurecht den Heilpflanzen zugezählt werden kann. Obwohl er in den Mittelmeerländern beheimatet ist und dort wild gedeiht, hat er sich auch bei uns gut eingebürgert, denn wenn er sich einmal in einem Garten heimisch fühlt, ist es schwer, ihn wieder auszurotten. Leider benützt man seine heilsamen Dienste allgemein zu wenig regelmässig. Anders aber verhält es sich im Fernen Osten, wo er vor allem in China ein unentbehrliches Gewürz darstellt. Dort kann man sich im chinesischen Restaurant nicht vorstellen, dass zu den Mahlzeiten je der Meerrettich auf dem Tische fehlen würde. Auf Grund jahrhundertelanger Erfahrung steht der Meerrettich bei den Chinesen denkbar hoch in Ehren, da man dort überzeugt ist, dass sein täglicher Genuss vor vielen Krankheiten zu schützen und zu bewahren vermag. Noch bevor das Penizillin bekannt geworden war und seinen Ehrenplatz einzunehmen begann, betrachteten asiatische Aerzte und Heilkundige den Meerrettich schon als Antiseptikum, und er war es auch tatsächlich, weshalb er bei ihnen sowohl innerlich wie auch äusserlich zu diesem Zweck Verwendung fand. Chinesische Seefahrer benützten ihn auch zur Bekämpfung von Skorbut, noch ehe die Europäer Zitronen und Sauerkraut dagegen einsetzten.

Weitere Vorzüge

Forschen wir in den ältesten Kräuterbüchern nach, dann können wir erkennen, dass die magenstärkende und harntreibende Wirkung des Meerrettichs schon sehr früh festgestellt und verwertet worden war. Wer unter Wassersucht litt, bediente sich des Meerrettichs als vortreffliche Mithilfe, und ebenso benützte man ihn innerlich und äusserlich erfolgreich bei Gicht. Es ist nicht verwunderlich, dass geraspelte Meerrettichauflagen als milde Ableitung wie Senfpflaster wirken, da der Meerrettich im Besitz von Senfölen ist und sie deshalb auswerten kann. Sollte sich die Wirkung solcher Auflagen zu stark geltend machen, dann kann der geraspelte Meerrettich vorteilhaft auch mit Quark vermengt werden. Wie ein Wunder wirkt Meerrettichtinktur bei schlecht heilenden oder gar faulenden Wunden. Der unangenehme Schmerz verliert sich augenblicklich, wenn man Watte auflegt, die man

mit der Tinktur getränkt hat, auch erfolgt nachher die Heilung sehr schnell.
Dass sich der Meerrettich auch als Geriatrikum erweist, bekundet seine erfrischende Wirkung. Er sollte seiner Vorteile wegen auch in der Krebsdiät nicht fehlen. Seine kräftige Würzkraft regt an und sein wesentlicher Gehalt an Germanium kann immerhin als gewisser Heilfaktor angesprochen werden. Als natürliches Antibiotikum kann der Meerrettich auch gute Dienste leisten bei Nieren-, Blasen- und Mandelentzündungen. Neigt man zu Nierensteinen, dann kann man deren Bildung durch regelmässigen Genuss von Meerrettich hemmen oder gar verhindern. Ebenso sollte man ihn bei Infektionskrankheiten zur heilsamen Mithilfe heranziehen. Seiner günstigen Wirkung wegen dürfte der Meerrettich auch in unseren Gewürzstreudosen als günstiger Bestandteil nicht fehlen. Durch diese Gewürzsalze erübrigt sich das Verwenden von blossem Kochsalz durch ihre angenehme Schmackhaftigkeit sowohl als auch durch die heilsame Wirkung.

Erfolgreiche Pflege bei Blasenkrebs

Erfreulicherweise trifft man da und dort immer noch mutige, hilfsbereite Menschen an. Das ist um so auffallender, da wir eigentlich in einer sehr schwierigen Zeit leben, weshalb mehr oder weniger jeder auf sein eigenes Wohl bedacht ist. Wenn nun jemand so viel Interesse am leidenden Mitmenschen aufbringt, dass er seine eigene Heimstätte, seine Kraft und Zeit zur Verfügung stellt, um naturgemässe Hilfe darbieten zu können, dann kann man darob schon mehr oder weniger erstaunt sein. Verwunderlich ist es auch, zu sehen, wie solch selbstloses Bemühen mit unerwartetem Erfolg gekrönt sein kann. Bereits in der Januarnummer dieses Jahres gaben wir in unserer Zeitschrift auf Seite 9 einen solchen Fall bei Darmkrebs bekannt. Aber auch in Deutschland ist uns eine Frau mit ähnlicher Einstellung begegnet. Sie geht förmlich auf in der Pflege Hilfebedürftiger. Grossen Eindruck hat bei ihr der erwähnte Krebserfolg hinterlassen, denn sie selbst hat kürzlich einem Krebskranken zur Gesundung verhelfen können. Es handelte sich dabei um einen Blasenkrebs, dessen Heilung von ärztlicher Seite her bestätigt worden ist.

Ein Kranker findet Hilfe

Der Artikel über radioaktiv bestrahlte Nahrung in Nr. 1/1978, veranlasste die Berichterstatterin, dieses Heft auch schon wegen des darin erschienenen Krebsartikels an das Heidelberger Krebsforschungsinstitut zur Kenntnisnahme einzusenden, und zwar mit ihrem eigenen Erfolgsbericht. Bei diesem handelt es sich um einen betagten Mann, der im kommenden September bereits seinen 80. Geburtstag erleben wird. Als sie ihn in Pflege bei sich aufnahm, war sein Zustand geschwächt und beinahe aussichtslos. Wenigstens versprach sich der beigezogene Hausarzt keinen Erfolg, denn er lehnte das Ersuchen um Mithilfe entschieden ab. Der Patient war aus dem Krankenhaus, wo er wegen Wucherungen in der Harnröhre einige Zeit verweilt hatte, entlassen worden, nachdem man durch Ausbrennen Hilfe darzubieten suchte. Es stellten sich dann aber unmittelbar danach starke Schmerzen mit Infektionsgefahr ein, was Spritzen und eine erneute Untersuchung zur Folge hatte. Nun erst erwies es sich, dass sich an der Blase ein grosses Geschwür gebildet hatte, weshalb man den Kranken zwei Tage später zur Operation beorderte. Weil wenig Hoffnung bestand, dass er eine solche in seinem Zustand hätte überleben können, suchte die Tochter für ihren bedauernswerten Vater Hilfe im Gästehaus von Familie B. in F., wo der Kranke bereitwillig aufgenommen wurde. Er war sehr gross, 2 Zentner schwer und ein starker Raucher. Sein Zustand verlangte von ihm natürlich, dass er von dieser üblen Gewohnheit entschieden Abstand nahm. Da Fieber ausbrachen, bis zu 39,4° Celsius,