Sanikel

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970266

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

pflanzt. Und siehe da, die Bohnen sind viel rascher gekommen, viel kräftiger gewachsen, als die Bohnen in einem anderen Beet, ohne diese Unterlage.

Nützliche Wärmeentwicklung

Woher kam dies nun? Durch die Lage Unkraut, die bekanntlicherweise zu arbeiten, zu gären beginnt und Hitze entwickelt, ist von unten her Wärme an die Bohnen gelangt. Bohnen wachsen besser mit Wärme, und auf diese Art und Weise haben sie schneller gekeimt, sind rascher gewachsen. Das gleiche kann man in einem Frühbeet durchführen. Es ist sowieso gut, wenn man in einem Frühbeet den Kompost herausschaufelt. Unkraut, auch Gras oder sonstiges Unkraut, das im Garten anfällt, kleine Ästchen mit Laub daran, wenn man eine Hecke beschneidet, oder alte Blumenstauden eignen sich hierfür. Man bereitet nun ein Beet von Unkraut, ungefähr 20 cm tief, danach wiederum von der alten Komposterde etwa 10 cm aufschütten und 10 cm neuen Kompost darauf. Da setzt man nun seine Kulturpflanzen, sei es Salat oder andere Setzlinge, Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi usw. Zwischendurch pflanzt man Knoblauch oder Lauch, damit die Karottenfliege sich nicht breitmachen kann. Man wird das Wunder erleben, dass all diese Pflanzen schneller gedeihen, in kürzester Zeit wachsen, weil von unten herauf eine ganz natürliche Wärmeentwicklung eintritt.

Diese Beobachtung ist zur Nachahmung empfohlen, sie wird sicherlich dienlich sein. Man spart dabei etwas Arbeit, hat wertvolles Material verwendet, braucht nichts zu verbrennen, was zur Umweltverschmutzung beiträgt, und sieht noch dazu einen schönen Erfolg.

Sanikel

Dieses an schattigen Bergwäldern Mitteleuropas oft vorkommende Heilkräutlein hatte früher eine grosse Bedeutung gehabt. In alten Rezepten findet man es sehr oft. In Mundwasser und als Wundkraut. Was äusserlich und innerlich im Leib verwundet ist, kann mit Tee aus frischen Blättern des Sanikels heilen. So steht es in alten Kräuterbüchern. Ich habe dies selbst in meiner Jugend erlebt. Wenn irgendeine Wunde nicht heilen wollte, dann haben uns unsere Eltern in den Wald geschickt, um die oben schön glänzenden Blätter von Sanikel zu suchen. Diese wurden dann überbrüht, auf die Wunde gelegt und mit Tüchlein festgebunden. Dieser Tage bekomme ich nun von einem alten Freund aus dem Tessin folgende Mitteilung:

«Unser Sohn Bruno ist einmal auf dem See von einem Insekt gestochen worden, das wahrscheinlich vorher auf einem toten Fisch gesessen ist. Es gab eine Blutvergiftung und der Arzt, den er aufsuchte, erkannte sofort, dass es sich um eine Vergiftung handelte. Sein Zustand verschlechterte sich immer mehr und er schwebte in der Gefahr, seine Hand zu verlieren. Das war an einem Samstag. Am Sonntag kamen wir dann zufällig nach Minusio, wo er wohnte. Wir rieten ihm sofort Sanikeltee zu machen und die Hand darin zu baden. Nach jeweils 20 Minuten sollte ein frischer Tee für das Bad zubereitet werden. Das machte er dann zirka fünf Stunden lang, bis die Schmerzen soweit nachliessen, dass er wenigstens schlafen konnte. Am Montagmorgen war der Arzt zur Stelle und ganz erstaunt, dass die Geschwulst stark nachliess und fragte ihn nach dem Grund der erstaunlichen Besserung. Der Arzt erwähnte nun, man solle aus diesem Heilkraut ein Produkt herstellen, wenn man davon solche Wunder erwartet.

Bruno fuhr mit den Bädern weiter fort und am folgenden Donnerstag konnte er wieder arbeiten. Ein ähnliches Erlebnis hatten wir mit einen Waldarbeiter, den wir selbst behandelten. Nach unserer Meinung und

Erfahrung wird der Sanikeltee viel zu wenig empfohlen und gebraucht. Das gleiche erlebten wir bei schweren Insektenstichen, wobei wir zuerst auf die Stichstelle mit frischen, gequetschten Efeublättern kräftig eingerieben haben. In der Regel lässt der Schmerz nach. Danach sollte man mit Sanikeltee entweder Auflagen oder eben die erwähnten Bäder machen. Mit solchen Anwendungen muss man solange fortfahren, bis der Körper mit Hilfe der im Sanikel enthaltenen Heilstoffe das Gift abgebaut und neutralisiert hat.

Mit Echinacea machten wir ähnliche Erfahrungen. Nur neben der äusseren Anwendung sollte man noch den Tee aus Echinacea zubereiten und trinken. Ebenso verstärkt sich die Wirkung, wenn man ausser den Bädern drei Tassen Sanikeltee schluckweise trinkt.

Iss die Hälfte!

Ich habe in meinen Vorträgen als praktisch verwertbare Idee den Zuhörern immer wieder empfohlen, sie sollen bei allem, was man ihnen zum Essen vorsetzt, vor allem an Fleisch, Wurstwaren, Eiern, fettem Käse und Fisch, ein Messer nehmen und das, was als normale Portion angeboten wird, entzweischneiden, die eine Hälfte wieder in den Kühlschrank legen und nur die andere Hälfte essen. Und wenn man das, was man vermisst, vor allem mit Salaten und Gemüsesäften ergänzt, dann hat man schon enorm viel profitiert, um seine angeschlagene Gesundheit langsam, aber sicher wieder in Ordnung zu bringen.

Eine ähnliche Idee schreibt nun der mit mir gut bekannte Universitätsprofessor Dr. Robert May, Facharzt für Chirurgie, in den österreichischen Kneippblättern. Ich habe mich gefreut, von so prominenter Seite einen ähnlichen Vorschlag zu lesen. Er erwähnt noch: «So macht man es mit allen Suppen usw., die sich mit dem Messer nicht teilen lassen. Das klingt nicht sensationell, ist aber wirksam». Bravo, Herr Prof. Dr. May! So erzieht man die Leute zu Vernunft und Mässigkeit. Diese beiden Tugenden beim Essen helfen mehr als viele teure Medikamente und Appetitzügler.

Vitamin A und D sowie Echinaforce sind drei Helfer, die die Atmungsorgane schützen können vor Entzündungen und degenerativen Erscheinungen

Der Bedarf an Vitamin D wird, wenn man sich der Luft und Sonne aussetzt, gedeckt. Reich an Vitamin D ist ausserdem Lebertran und beide, sowohl das Vitamin A und D, finden wir in den Karotten, im Sanddorn, Hagebutten, Löwenzahn, Nüsslisalat, Lauch, Schnittlauch, Aprikosen, Melonen, Papaya und Mangos. Ebenso sind diese Vitamine im rohen Eigelb, Quark, Knoblauch, Meerrettich, Butter, Joghurt und roher Milch, wie auch in den Multi-Vitamin-Kapseln enthalten. Bei einer ausgewogenen Kost benötigen wir keine zusätzlichen Vitamingaben. Was wir jedoch dringend anstreben sollten, ist die körperliche Abhärtung. Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit kann man mit Luftbädern beginnen, indem man sich am besten nach dem Aufwachen in morgendlicher Luft, zunächst im Zimmer, später,