

Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 95 (1986)
Heft: 8: 25. Internationale Rotkreuz-Konferenz

Artikel: Ich fühle mich zur grünen Pflanzenmedizin hingezogen
Autor: Zumstein, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-556845>

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: 18.04.2026

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

der gesamten betroffenen Region des nördlichen Tolimas. «Lasst uns viele Neu-Armeros schaffen», lautet die Devise für diesen dezentralisierten Wiederaufbau. Nach mehrmonatiger Verzögerung wurde der Wiederaufbau von Wohnstätten nicht nur in Lérica, sondern auch in Guayabal und weiteren Dörfern der Gegend in Angriff genommen. Diese Projekte werden vorwiegend von privaten Hilfsorganisationen ausgeführt, wobei die Regierungsstelle «Resurgir» in der Regel das Land frei zur Verfügung stellt.

Obwohl die Angewöhnung an die nun schon seit Monaten dauernden Hilfsprogramme (Nahrung und Barsubsidien) der Eigeninitiative der Betroffenen keineswegs förderlich ist, ergibt sich aus dem Wiederaufbau die Chance, eine Entwicklungsbasis zu schaffen, welche neue Akzente setzt und die Eigenverantwortung der Bevölkerung stärkt. Lokale Organisationen versuchen vor allem im Rahmen von Landwirtschafts- und Handwerker-Kooperativen, den benachteiligten Bevölkerungsschichten eine neue Existenzgrundlage zu verschaffen.

Und das SRK?

Das Schweizerische Rote Kreuz versucht, seine Mittel zugunsten elementarer und längerfristiger Bedürfnisse der betroffenen Bevölkerung einzusetzen. In einem ersten Schritt wurde beschlossen, ein vom Schweizerischen Katastrophenhilfekorps ausgeführtes Häuserbauprogramm in Guayabal (1,2 Mio. Fr.) zu finanzieren. Dadurch sollen 100 bis 120 Familien eine neue Bleibe erhalten, wobei sie aktiv in den Arbeitsprozess einbezogen werden. Durch den Bau von Werkstätten soll die Infrastruktur für handwerkliche Tätigkeiten geschaffen werden. Das Grundstück von 200 m² pro Familie erlaubt eine den lokalen Verhältnissen angepasste bescheidene Haustierhaltung und Gartenbau.

Das SRK ist im weiteren mit erfahrenen kolumbianischen privaten Entwicklungsorganisationen im Gespräch, um weitere Vorhaben in den Bereichen landwirtschaftliche und handwerkliche Ausbildung und Massnahmen zur Verbesserung der Lage der Kleinbauern zu unterstützen. □

Sie fragen – wir antworten

Ich fühle mich zur grünen Pflanzenmedizin hingezogen

Von Barbara Zumstein

Die Ansicht, dass Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen ist – die Grundlage der Homöopathie oder eben der Pflanzenmedizin – stammt von Hahnemann (1755–1843). Hahnemann experimentierte mit Chinin zur Fiebererzeugung und -bekämpfung. Wenn auch seine Experimente nicht unbezweifelt sind, so haben sich seine Forschungsansätze bis heute sehr stark weiterentwickelt. Die Homöopathie als Therapiemethode steht im Gegensatz zur Lehrmeinung der Schulmedizin. Sie wird von vielen Ärzten als unwissenschaftlich abgelehnt, insbesondere die Annahme, dass die Wirksamkeit eines Mittels durch Verdünnen oder «Potenzieren» erhöht werden könne.

Homöopathische Mittel werden aus natürlichen Substanzen gewonnen. Mehr als die Hälfte stammt aus Pflanzen, andere aus Mineralstoffen und Teerbestandteilen. Dadurch ist das Risiko von Gegenreaktionen, Nebenwirkungen und Vergiftungen klein. Diese Vorteile, die Menge der Medikamente, die heute auf dem Markt sind, aber auch die Angst vor Medikamentennebenwirkungen und der Anteil atrophischer Erkrankungen (durch medizinische Behandlung verursachte Krankheiten) lassen die Nachfrage nach homöopathischen Mitteln steigen.

Trotz all dieser Vorteile darf keinesfalls vergessen werden, dass der heutige Stand der Homöopathie nicht ausreicht für eine ganzheitliche medizinische Versorgung. Es gibt Krankheiten, bei denen sich die Pflanzenmedizin als völlig ungeeignet erweist. Selbstbehandlung mit Pflanzen führt leider oft auch dazu, dass eine dringend notwendige Diagnose durch den Arzt ausgelassen oder verschleiert und die Therapie falsch oder zu spät angesetzt wird.

Die wichtigste Frage im Um-

Ich halte immer weniger von der weissen Medizin mit all ihren Pülverchen. Ich fühle mich zur grünen Pflanzenmedizin hingezogen. Wie lernt man damit umzugehen?

gang mit der Pflanzenmedizin ist also die Frage nach der Diagnose und den Wirkungsmöglichkeiten der homöopathischen Mittel. Für Laien aber ist es sehr schwierig, darauf die richtige Antwort zu finden.

Es gibt einige Anhaltspunkte, die diese Abklärung etwas erleichtern, falls man sich und sein körperliches Wohl- und Unwohlbefinden realistisch einschätzen kann. Bei akuten Erkrankungen aber ist dringend empfohlen, einen Arzt aufzusuchen. Wer Pflanzenmittel nicht kennt, soll sich in jedem Fall von einem Apotheker oder Drogisten beraten lassen, bevor er verschiedene Mittel in irgendeiner Form zu sich nimmt. Es gilt auch daran zu denken, dass sehr viele homöopathische Mittel mit Alkohol versetzt sind. Dieser Hinweis gilt insbesondere für Alkoholranke.

Wie und in welchem Ausmass ist nun aber mit der Pflanzenmedizin umzugehen?



1. Überlegen, woher die gesundheitliche Beeinträchtigung kommt. (Erkältet, verdorbene Nahrungsmittel, zu wenig Schlaf, Stress...)
2. Wie kann ich der Störung beikommen? Genügt Ruhe und Erholung, oder sind Mittel notwendig?
3. Welche Mittel sind angebracht? Traditionelle Hausmittelchen wie Umschläge, Inhalieren, Kräutertees, oder brauche ich ein Therapeutikum?
4. Wenn ich ein Therapeutikum brauche, wer gibt mir Auskunft, welches ich benötige? (Drogist, Apotheker)
5. Wenn die gesundheitliche Störung stärker wird und nach drei Tagen immer noch nicht abklingt, suche ich unbedingt einen Arzt auf.
6. Wenn ich unsicher bin, welches die Ursachen meiner gesundheitlichen Beeinträchtigung sind, suche ich unverzüglich mindestens einen Apotheker, auf seinen Rat hin eventuell auch einen Arzt auf.
7. Falls ich homöopathische Mittel vorziehe, frage ich die zuständige Fachperson nach Möglichkeiten von pflanzenmedizinischer Therapie anstelle von synthetischen Arzneimitteln.

