Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 51 (1947-1948)
Heft: 17

Artikel: Vom Rheumatismus und von Arzneikräutern
Autor: K.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-670638

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: 31.07.2025

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

Vom Rheumatismus und von Arzneikräutern

Mehr oder weniger kennen wir ja alle den Rheumatismus in seinen Formen: dem Muskel- und Gelenkrheumatismus. Was haben wir nicht schon gegen die schmerzhaften Muskeln unserer Nacken-, Schulter-, Rücken- und Lendengegend getan, was gegen die Steifheit und Anschwellung besonders der Knie- und Sprunggelenke, auch der Schulter- und Ellenbogen? Wenn wir unserem akuten Rheumaschmerzenfall noch verhältnismäßig erfolgreich beispielsweise durch Heißluftbäder, Fichtennadel- und elektrische Bäder, auch mannigfachste Schwitzkuren abhelfen können, ist die Behandlung der chronischen Rheumatiker doch weit tiefgreifender. Hier müssen wir unsere gewohnte Ernährung umstellen, wir müssen streng diätgemäß leben, so etwa, wie Nierenleidende essen. Als Unterstützung dieser diätetischen Behandlung ist die Ausschwemmung des überschüssigen Wassers, der verschiedenen Säuren — vor allem der Harnsäure — und der Salze aus den erkrankten Körpergeweben nicht nur entschlakend, sondern für die Heiligung unerläßlich, weil diese Entlastung in Verbindung mit der Anreizung der „Blutdrüsen" — der Drüsen mit innerer Sekretion — eine Umstimmung unseres ganzen Körpers bewirkt.

Und dies ist das Wirkungsgebiet gerade der Heilkräuter. Da ist zuerst die Brennessel, die große und die kleine. Sie schwemmt die Harnsäure aus den Geweben heraus ins Blut und scheidet sie durch die Nieren aus unserem Körper aus. Der Tee ihres Krautes — 1 Teelöffel wird mit 1 Tasse Wasser 5 Minuten gekocht: 3 Tassen täglich — ist, wie auch der Preßsaft der Pflanze, der basenreichste überhaupt, dazu reich an Eisen und Mangan und somit blutbildend, verdauungsanregend und „blutreinigend". Dann der Tee der Bohnenhülsen, also der Hüllen der reifen Früchte. Der ist nicht nur schätzenswert wassertreibend, sondern regt den gesamten Stoffwechsel an, trägt zur Hinderung von Steinbildungen bei und senkt den Blutzuckerspiegel, was besonders wichtig für Zuckerkranke ist. Wir lassen 1 Eßlöffel mit 1 Tasse Wasser kurze Zeit kochen. Auch der Tee der Birkenblätter ist von dankenswertem Einfluß auf unseren Purinstoffwechsel und wirkt durch seinen hohen Basengehalt reinigend, anregend und ableitend.

Der Löwenzahn ist eines unserer ältesten Heilkräuter, der französische Volksname «pis en lit» verrät uns schon seine wassertreibenden Kräfte: diese stecken in seiner tief in den Boden reichenden Pfahlwurzel. Wir nehmen ein bis zwei Teelöffel als kurze Abkochung auf ein Glas Wasser, davon morgens und abends je 2 Tassen, einige Wochen hindurch. Die Sandsegge ist ein ebenso charakteristisches wie häufiges Gewächs der trockenen Heiden und Sandfelder. Da wo andere Pflanzen kaum zu gedeihen vermögen, zieht sie ihre Wurzeln noch meterlang durch den nährstoffarmen Boden. Wir wollen diese Wurzeln nicht mit den Wurzelstöcken des wohl meistverbreiteten Unkrautes, der Quecke, verwechseln, denn die Wirkstoffe der Quecke sind weit geringer als die der Wurzel der Sandsegge. Die heimische Liane bittersüßer Nachtschatten, die mit ihren kleinen violetten Blüten, die am Grunde jedes Zipfels zwei grüne Flecken tragen, und ihren herzförmigen ganzrandigen Blättern bis zu acht Meter hoch auf Büsche und Bäume klettert, liefert uns in ihren Stengelspitzen Saponine und das Glykosid Dulcamarin und damit wasserableitende und stoffwechselumstimmende Effekte.

Die Klette ist in dem Oel ihrer Wurzel zur Anregung des Haarwachtsums bei „Haarschaden" wohlbekannt, wir wollen sie jetzt auch als Hilfsmittel für unseren Rheumatismus kennenlernen.

Waren es bis jetzt mehr die Tees der Pflanzen, die uns dankbare Hilfestellung leisten, so ist es beim Meerrettich und bei der Sellerie der reine Preßsaft, aus frischen Knollen und jungen Blättern, beim Wacholder der eingedickte Saft der vollreifen Wacholderbeeren und von der Zwetschge endlich der Saft des Fruchtfleisches reifer frischer Pflaumen, die uns bestens helfen.

Sprachen wir bisher von innerlichen Mitteln, so soll das keineswegs bedeuten, daß Bäder,

Packungen und Einreibungen dem gegenüber etwa eine untergeordnete Rolle spielen. Zwar sind die eigentlichen Anwendungsgebiete der Kräuterbäder die nervösen Erschöpfungs- und Erregungszustände, aber sie lassen sich auch gut für Rheumatiker ausnützen. In Betracht kommen Drogen mit ätherischen Oelen, die hautreizend wirken und so die Durchblutung der in und unter der Haut liegenden Blutgefäße fördern. Es sind dies der Kalmus, der Quendel und der Dost, auch die Heublumen.

Noch tüchtiger sind die Heublumen allerdings als Packung. Und die Packungen wiederum sind ganz ausgezeichnet für heiße Anwendung in der häuslichen Behandlung. Und endlich die Einreibungen. Besonders wirksam sind Einreibungen, wenn wir sie im Anschluß an Massagen oder Wärmeanwendungen vornehmen, also am warmen Muskel oder Gelenk. In der Praxis hat sich immer wieder gezeigt, daß diese Einreibungen am besten aus der Bettwärme heraus am frühen Morgen wirken. Die kräftigsten Kräuter sind hier das Bilsenkraut, der Kalmus, Rosmarin und der Wacholder in der Form des Oels, die Arnika als Tinktur. Uebrigens kombinieren wir gern das Bilsenkraut und die Arnika und erreichen so eine besonders wirkungskräftige Einreibung.

Dr. med. K. S.

Holderbluest und Holderprügel

Die Ueberschrift soll zum voraus sanft andeuten, daß der Strauch, der im Juni mit den wunderschönen weißen Blütendolden im grünen Laubwerk unsere alten Feldwege und Mauerwinkel schmückt, auch zu handgreiflichem Nutzen dienstbar gemacht wird.

Er liefert, so behauptet das Schweizerische Idiotikon, eine vollständige Hausapotheke. Kein Wunder, daß er Gegenstand mannigfachen Glaubens und Aberglaubens und hoher, fast heiliger Verehrung geworden ist: Vor der Holdere(n) söll-ma(n) de(n) Huet abzieh(en), 's Chnü büge(n), oder d'Reverenz mache(n). Das Blühen des Holders gilt manchenorts als vorbedeutend für dasjenige der Reben: Wie d'Holdere(n) blüen, so blüen d'Räbe(n). Und schon um 1600 lehrt ein Luzerner: „Wenn der Holder nach dem Verblühen gut ansetzt, gibt es ein gutes Kornjahr."

Der Holderstrauch schützt vor dem Blitz, vor Feuersgefahr, Seuchen und Verzauberung und wird daher besonders vor Scheunen und Häusern gepflanzt. Unter ihm vergräbt oder verbrennt man ausgebrochene Zähne, abgeschnittene Haare und Nägel, damit man frei bleibe vor Zahn- und Kopfschmerz und damit die Hexen nicht, indem sie sich der Dinge bemächtigen, damit Unheil stiften können. Aststücke vom Holder sott ein Senn im Kessel gegen bösen Spuk; dagegen machte eine Hexe mit einem Holunderzweig böse Wetter. Auch auf Kirchhöfen wird der Holunderstrauch gepflanzt. An vielen katholischen Orten bestreuen die Leute am Fronleichnamstage alle Gassen mit Holunderzweigen. Ein Haselstöckchen, mit einem Zweige vom Holunderbaum in ein Kreuz geformt, schützt vor dem Einfluß des wütenden Heeres, das nächtlicherweile im Ungewitter die Luft durchbraust. Solche Kreuze steckt man auch auf die Spitze der Osterpalmen.

In Davos hält oder hielt man darauf, das Holunderholz dürfe nicht verbrannt werden, oder nur von Witwen und Waisen, sonst ziehe man sich Krankheiten oder andere Unfälle zu. Die Aeste, sagt man im St. Galler Oberland, sind nur bei Vollmond mit Mark gefüllt, bei Neumond stehen sie leer. Um die heftigen Zahnschmerzen zu stillen, genügt es, den mittelsten Wipfel einer Holunderstaude herunterzubiegen, erzählt Vonbun. Wer Warzen hat, braucht nur einen Zweig teilweise abzubrechen; in dem Maße, wie dieser verdorrt, verschwinden auch jene nach und nach. Aehnlich schneidet man, nach Vonbuns Aufzeichnungen aus Graubünden und der Nachbarschaft, unter Beobachtung gewisser Formen drei Schosse von einer Holunderstaude ab und hängt sie in das Kamin, um die Flechten des Viehs zu vertreiben. Die fallende Sucht wird geheilt, indem neun aus einem Holunderschoß geschnittene Scheibchen dem Kran-