

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 51 (1947-1948)
Heft: 18

Artikel: Heilpflanzen gegen Nervosität
Autor: Sroka, K.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-670981>

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: 21.02.2026

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

aber kein Wort der Erklärung kam über seine freibeweißen Lippen. Er fiel in ein schweres Fieber; kein Mittel vermochte es zu bannen, kein Gebet es einzudämmen, und schon zwei Tage später war er tot, ohne daß er vorher die Besinnung wieder erlangt hätte. Aus seinem

schweren Fieberlassen aber erfuhr man sein grausiges Erlebnis.

Und noch heute sind am Eingang der Hütte auf der Alp Birouc die Spuren zu sehen, die der Unhold bei seinem gewaltsamen Einbruch hinterließ.

ERNTE

Die Sterne funkeln, Sporn an Sporn ...
Rausche, Sense,
rausche durchs Korn!
Wir schneiden und scheffeln das schwere Gold;
Die Ernte ist gut, sie blieb uns hold.
Rausche denn, meine Sense!

Die Feuerspinne zuckt überm Haus ...
Sputet euch, Schnitter,
mein Pferd, greift aus!
Das Wetter naht, wir jagen zum Tor, —
Donnere Wagen, im Wetter empor!
Und nimmer zerschelle die Gnade.

Die Brache schimmert im Mondesglanz ...
Wiege dich, Tochter,
im bunten Tanz!
Dein Auge strahlt, deine Lippe loht; —
Wir leben das Leben, wir fürchten den Tod ...
Wiege dich, Tochter, im Tanze!

Hans Schütz

Heilpflanzen gegen Nervosität

Nervosität ist die Krankheit unserer schweren Zeit. Sie zu bekämpfen ist nicht nur ein Liebesdienst für uns selbst, sondern ebenso für alle Menschen, die mit uns zu tun haben. Im Pflanzenreich finden wir eine ganze Reihe von Nervenberuhigungsmitteln, die durchaus ausreichend sind zur Dämpfung nervöser Erregungszustände, nervöser Schlaflosigkeit und nervösem Herzklopfen. Ausgesprochene Schlafmittel gibt es dagegen gar nicht, während die narkotischen Mittel, die stärksten Beruhigungsmittel also, wie beispielsweise das Morphinum, wiederum sehr zahlreich und unübertrefflich vertreten sind. Zur praktischen Anwendung der

Nervenberuhigungsmittel ist es für uns vorteilhafter, sich auf einige echte Mittel — und vielleicht deren Kombination — zu beschränken. Da ist an erster Stelle der an feuchten Waldwiesenrändern, an Bach- und Flußufern und an Gräben wild wachsende Baldrian mit seinen kleinen rosafarbenen Blüten, die immer in einem ganzen Haufen zusammenstehen und den gegenständigen, fiederschnittigen Blättern. So sehr der Baldrian auf Menschen beruhigend wirkt, so sehr erregt er Ragen, die sich mitunter stundenlang in einem Baldrianfeld herumwälzen, was dem Baldrian seinen zweiten Namen „Ragenkraut“ eingetragen hat. Medizinisch

verwenden wir wegen ihres ätherischen Oels die Wurzel, die wir klein schneiden und zwei Teelöffel voll auf ein Glas nehmen, mit heißem Wasser überbrühen und eine Viertelstunde ziehen lassen. Weitere Zubereitungsformen sind die Tinktur, der Kaltwasserauszug, der Extrakt und das Öl, eine gelblich-bräunliche Flüssigkeit, von der wir mehrmals täglich zwei bis fünf Tropfen nehmen.

Dann der Hopfen. Er ist wohl in erster Linie der Herstellung des Hopfenbitters für die Bierfabrikation dienlich, aber er ist daneben auch eine vorzügliche Heilpflanze. Wenn er auch im allgemeinen hinter dem Baldrian im Gebrauch, aber kaum in der Wirksamkeit, zurücksteht, so hat er doch auch einige deutliche Vorteile vor diesem. Da ist vor allem auf Grund seines Hopfenbitters die beruhigende und stärkende Wirkung auf den Magen, weiter die abreagierende und besänftigende Komponente auf geschlechtliche Erregungszustände und endlich der besondere einschläfernde Effekt auf die Schlaflosigkeit, wo wir günstig Baldrian und Hopfen miteinander kombinieren.

Wenn die beiden oben genannten Heilpflanzen für unsere akuten Zustände besser geeignet sind, also immer da, wo eine Sofortwirkung erwünscht ist, und auch noch erreicht werden kann, wenden wir ganz im Gegensatz hierzu die weißblühende Melisse, einen aus den Mittelmeerlandern stammenden Lippenblütler, der jetzt aber schon seit Jahrhunderten eine Zierde unserer Gärten ist, bei chronischen Zuständen

oberflächlicher Schlaflosigkeit und nervöser Unruhe am Herzen und besonders am Magen an, wenn ein kurzmäßiger Gebrauch am Platze ist. Hier benützen wir ihre breiten, oben elliptischen, unten herzförmigen Blätter (drei Teelöffel auf ein Glas); mit heißem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, morgens eine Tasse, abends kurz vor dem Schlafengehen zwei bis drei Tassen, möglichst nüchtern, zu trinken.

Weiter hört man oft Loblieder auf den lieblich blau blühenden Lavendel singen. Die beruhigende Wirkung auf unsere Nerven ist wohl da, aber nicht so sehr gewichtig. Bemerkenswert ist er als Geruchsstoff mit galletreibender Wirkung und als Einreibungsmittel für rheumatische und neuralgische Zustände.

Der Safran, die getrockneten Narbenschenkel des *Crocus*, ist ein orientalisches Zwiebelgewächs, das in der Küche zum Färben benützt wird, wurde früher sehr häufig gegen Hysterie angewendet, jetzt hat man aber kein rechtes wissenschaftliches Vertrauen mehr zu ihm. Die den feuchten Boden bevorzugende *Passiflora* mit ihren gelben Blüten und die ebenfalls gelb blühende Gartenraute haben ansprechende nervenberuhigende Wirkungen.

Die Wirkungen aller dieser angeführten Mittel der zweiten Linie reichen wirkungsmäßig nicht an ihre drei großen Bekannten, den Baldrian, den Hopfen und die Melisse, heran, können jedoch mitunter individuell bedingt, im Einzelfall bessere Wirkungen erzielen als diese.

K. H. Sroka

DER WEIHER

Er liegt so still im Morgenlicht,
So friedlich, wie ein fromm Gewissen;
Wenn Weste seinen Spiegel küssen,
Des Ufers Blume fühlt es nicht;

Libellen zittern über ihn,
Blaugoldne Stäbchen und Karmin,
Und auf des Sonnenbildes Glanz
Die Wasserspinne führt den Tanz;

Schwertlilienkranz am Ufer steht
Und horcht des Schilfes Schlummerliede;
Ein lindes Säuseln kommt und geht,
Als flüstr' es: Friede! Friede! Friede! —

Annette von Droste