

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

**Artikel:** Der Weiher  
**Autor:** Droste, Annette von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671024>

#### **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:** 22.02.2026

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

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 Tinctur, der Kaltwasserauszug, der Extract 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 abreaktierende 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 Lippenblütl, 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 kurzmäziger 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 Lobsieder 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 galatreibender Wirkung und als Einreibungsmittel für rheumatische und neuralgische Zustände.

Der Safran, die getrockneten Narbenstücke des Crocus, ist ein orientalisches Zwiebelgewächs, das in der Küche zum Färben benutzt 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;

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

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

Annette von Droste