

**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 31 (1941)

**Heft:** 29

**Artikel:** Sammelt einheimische Heilpflanzen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-645843>

#### **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:** 30.01.2026

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

## Sammelt einheimische Heilpflanzen!

Die immer weiter gehende Abschneidung unseres Landes vom internationalen Markt lässt auch gewisse Arzneipflanzen knapp werden. Dies röhrt davon her, daß sie in der Schweiz relativ wenig angebaut und gesammelt worden sind. Die Not der Zeit zwingt uns, die Selbstversorgung auch auf diesem Gebiete möglichst zu fördern. Eine große Zahl von Heilpflanzen wachsen bei uns wild und können eingesammelt werden. Wir werden daher ca. alle 4 Wochen eine Mitteilung erlassen, welche Heilpflanzen im kommenden Monat einzusammeln sind und jeweils kurze Hinweise auf deren wichtigste Vorkommen und Behandlung geben. Wir müssen uns allerdings jeweils auf eine kleine Auswahl von Pflanzen beschränken, von denen wir wissen, daß sie eine gute Wirksamkeit besitzen.

Für den **Eigengebrauch** in der Familie sollten dieses Jahr möglichst viele Kräuter gesammelt werden. Damit wird der Handel eher in die Lage versetzt, all die vielen, die sich aus irgend einem Grund nicht selbst versorgen können, ausreichend mit Arzneipflanzen zu versehen.

Wenn zu **Verkaufszwecken** gesammelt wird, so sollte man sich auf wenige Pflanzenarten beschränken, diese dafür aber in größeren Mengen abliefern. Kleine Posten bedingen für den Abnehmer unnütze Mehrarbeit. Für den Verkauf darf nur allerbeste Qualität angeboten werden. Es ist besonders darauf zu achten, daß die Pflanzen möglichst ihre natürliche Farbe beibehalten, was durch sofortiges Trocknen in dünner Schicht erreicht wird. — Als Abnehmer kommen für kleinere Mengen die lokalen Apotheken und Drogerien in Frage. Größere Mengen sind an die Arzneipflanzen-Großisten abzusehen. Orientierungshalber nennen wir hier einige: A.-G. vorm. B. Siegfried, Zofingen; Bohny & Cie., Basel; Diga, St. Gallen-Bruggen; Lehner Sueur & Cie., Basel; Kräuterpfarrer Küenzle, Biel.

Der oberste Grundsatz der Sammler soll sein, bei der Arbeit sehr sauber zu verfahren und mit großer Sorgfalt darauf zu achten, daß die Pflanzen nicht durcheinander gemischt werden. Dies gilt ganz besonders, wenn sie verkauft werden sollen. Wichtig ist ferner, daß man sie nur an Orten einsammelt, wo sie massenhaft vorkommen, damit sie nicht ausgerottet werden. Wer eine Pflanze ausrottet, macht sich strafbar nach den geltenden Naturschutzbestimmungen und ist moralisch zu verurteilen, weil er einen edlen Schmuck unserer Heimat plündert. Ein vernünftiges Sammeln hingegen, bei dem nach Möglichkeit die Wurzeln im Boden belassen werden, oder bei einjährigen Pflanzen stets einige zum Versamen stehen gelassen werden, schadet der einheimischen Flora nicht.

Die **Trocknung** muß, wenn nichts besonderes bemerkt wird, möglichst rasch nach dem Sammeln, spätestens am folgenden Tag beginnen. Hierzu werden die Pflanzen in sehr dünner Schicht an lustigen, schattigen Orten (Estrich, Tenn) auf Lüchern, Papier oder auf dem sauberen Boden ausgebreitet. Kräuter, die in frischem Zustand schon aromatisch riechen, wie Thymian, Schafgarbe usw. dürfen keinesfalls bei erhöhter Temperatur getrocknet werden. Pflanzen, die in grünem Zustand nicht aromatisch riechen, können auch kurz an der Sonne oder bei 50—60° Wärme getrocknet werden, müssen dann aber an den Schatten, resp. vom warmen Ort weg gebracht werden. Im Gebirge geht die Trocknung wesentlich rascher vor sich als in der Ebene. — Sehr verbreitet ist die Meinung, daß in den Bergen gewachsene Pflanzen wirksamer seien, als solche der Ebene. Das trifft nur in einzelnen Fällen zu. Zum Beispiel ist der Feldthymian (Chölm, Chostia) oft in tieferen Lagen viel aromatischer als in höheren.

Im Monat Juli werden besonders folgende Arzneipflanzen zum Sammeln reif sein:

**Arnikablüten**, in Lagen über 2200 m; ganze Blütenköpfe oder nur die gelben Teile der Blütenköpfe. Trocknen am Schatten.

**Augentrost**, weißblühender, auf feuchten oder magern Matten. Trocknung am Schatten, ganzes blühendes Kraut.

**Birkenblätter** von der harzigen Birke, nicht von der behaart-blättrigen; Trocknung am Schatten.

**Brennesselblätter**, Blätter ohne Stiele. Trocknung am Schatten, möglichst rasch, evtl. auch bei nicht über 50%; Bedarf sehr groß, aber nur für schöne grüne Ware!

**Brombeerblätter**, Blätter ohne Stiele, Trocknung am Schatten oder Sonne; als Schwarztee-Ersatz siehe Spezialmitteilung, die in nächster Zeit vom Kriegernährungsamt herausgegeben wird.

**Dost**, an sonnigen, magern Rainen, blühendes Kraut und Stengel, am Schatten trocknen.

**Erdbeerblätter**, ohne Stengel, Trocknung am Schatten. Wenn als Schwarztee-Ersatz bestimmt, gilt dasselbe wie für die Brombeerblätter.

**Feldthymian** (Chölm, Quendel), an sonnigen Rainen bis über 2000 m, blühendes Kraut ohne Wurzeln, am Schatten trocknen.

**Frauenmänteli**, ohne Stengel, an der Sonne oder im Schatten trocknen.

**Gänsefingerkraut**, an Wegrändern, blühendes oberirdisches Kraut mit den silbergrauen Blättern, am Schatten oder in der Sonne trocknen.

**Haselwurz**, ganze Pflanze mit Wurzelstock, am Schatten trocknen.

**Hollunderblüten**, mit ganz kurzen Stielen, am Schatten trocknen.

**Huslattichblätter**, ohne Stiel, an der Sonne oder im Schatten.

**Isländisch Moos**, in Bergwäldern oft massenhaft, ganze Pflanze, am Schatten oder an der Sonne trocknen.

**Johanniskraut**, ganzes blühendes Kraut, am Schatten trocknen.

**Kamille**, nur Blütenköpfchen, mit möglichst wenig Stielen.

**Käslifkraut** von kleiner und Waldmalve, mit Stielen, am Schatten trocknen.

**Katzen schwanz** (Binnkraut, Schachtelhalm), nur des Acker schachtelhalms sammeln, den man an dem langen, oft überhängenden Endtrieb kennt. Am Schatten oder in der Sonne trocknen.

**Kümmel**, die Früchtchen sammeln, so bald sie braun zu werden beginnen und an den Dolden nachreifen lassen an schattigem Ort. Bedarf sehr groß, sollte unbedingt gesammelt werden.

**Lindenblüten**, nur von der Sommer-, nicht von der Silber- und Amerikanerlinde mit untenseits filigranen Blättern, deren Blüten oft brechenerregend und abführend wirken. Rasche Trocknung am Schatten. Bedarf sehr groß.

**Mutterkorn**, auf Roggenähren, sollte unbedingt gesammelt werden, weil für die Medizin sehr wichtig. Am Schatten trocknen.

**Sanitel**, entweder Blätter mit Stielen oder blühendes Kraut. Schattentrocknung.

**Schafgarbe**, entweder nur Blütendolden, oder nur Grundblätter oder aber das ganze blühende Kraut. Trocknung am Schatten.

**Silbermänteli**, möglichst ohne Stiele, nur Blätter, am Schatten trocknen.

**Spitzwegerich**-Blätter, nur grüne Blätter; Trocknung möglichst rasch, am Schatten oder Sonne. Langsame Trocknung gibt braune Droge.

**Stiefmütterchenkraut**, blühendes Kraut ohne Wurzel, blau und

gelb blühende Pflanzen getrennt halten. Trocknung am Schatten, evtl. auch kurz an der Sonne möglich.  
**Taxodessel**, weiße, Blütenkronen für sich oder ganzes blühendes Kraut. Trocknung am Schatten, aber möglichst rasch.  
**Tausendguldenkraut**, blühendes Kraut, Trocknung an der Sonne oder im Schatten, möglichst rasch.  
**Tulkrischen-Blätter**, an der Sonne oder Schatten trocknen. Gift! **Wermut**, blühende Stengelspitzen und alle Laubblätter, am Schatten trocknen.  
**Wellblume** (Königskerze), nur Blütenkronen und Staubgefäß sammeln. Für Verkauf sind nur die bei uns seltenen Arten mit 3—5 cm großer Krone zugelassen. Für den Haushaltgebrauch kann man auch die bei uns häufigen kleinblütigen verwenden.  
**Wundklee**, blühendes Kraut, Trocknung am Schatten.

## Von der Philosophie des Haushaltens

Ein Mann äußert sich zu Frauearbeiten.

„Von unten herauf zu dienen, ist überall nötig. Sich auf ein Handwerk zu beschränken, ist das beste. Für den geringsten Kopf wird es immer ein Handwerk, für den bessern eine Kunst sein, und der beste, wenn er eins tut, tut er alles, in dem einen was er recht tut, sieht er das Gleichnis von allem, was recht getan wird.“

Diese Worte von Goethe scheinen mir ebenso schön wie wahr zu sein. Außerdem lassen sie sich besonders gut auf das Leben und den Sinn der Haushaltarbeiten anwenden oder übertragen. Diesen Arbeiten, die so oft als untergeordnet oder sogar unwürdig eingeschätzt werden. Als ob es überhaupt solche Verrichtungen gäbe! Es mag sein, daß sich das Haushalten im allgemeinen für die Frau besser eignet als für den Mann. Dennoch gibt es wohl viele Frauen, die mit einer gewissen Verachtung auf die Arbeiten im Haus blicken, die sie vielleicht nicht einmal beherrschen und die glauben, sie scheinen für Beserers geboren. Für den Großteil der Männer kommt das Arbeiten in der Wohnung und für die Wohnung gar nicht in Frage. Wenn aber der Mann im Militärdienst plötzlich sein Bett selbst zu machen hat, wenn er den Wischer zur Hand nehmen muß und sich hier oder dort „hausfraulich“ betätigt, so findet er dies ganz selbstverständlich. Und siehe da, er kann es auch und weil er weiß, daß das Dagegenreden nichts nützt, bleibt er schön still . . . bis er wieder zu Hause ist!

„. . . wenn er eins tut, tut er alles in dem einen was er recht tut, sieht er das Gleichnis von allem, was recht getan wird.“ Hier ist wohl der wesentliche Punkt. Zu wissen und zu empfinden, daß alles was getan wird, recht getan werde und daß in jeder geringsten Bewegung alles enthalten ist, daß sich die ganze Welt in jeder Handlung spiegelt und es nichts gibt, das nicht gleichnishaft übertragen werden kann.

Kürzlich stand ich vor der Aufgabe, einen Haushalt gründlich zu besorgen. Es ging darum, Böden mit heißem Seifenwasser sauber zu scheuern, nachzuwaschen, mit Wicke einzureiben und zu polieren. Außerdem hing viel anderes damit zusammen. Solche Arbeiten sind mühsam und liegen mir nicht besonders. So überlegte ich denn: Soll ich bequem an die Schreibmaschine sitzen und innerst etwa zwei Stunden so viel verdingen, daß ich damit eine weibliche Hilfskraft einen Tag lang für mich werken lassen kann, oder soll ich selbst eingreifen und an Stelle des Kopfes mehr die Hände und den Körper arbeiten lassen? Ich entschloß mich für den zweiten Fall und konnte bereits früher gemachte Erfahrungen neuerdings bestätigt finden. Nämlich vor allem dies, daß auch scheinbar primitive Arbeiten die Hand und das Gehirn in Anspruch nehmen, soll die Arbeit gelingen. Keine Handhabung kann geschehen, ohne daß

der Denkapparat in Funktion gesetzt werden muß. 1. Zuerst die Überlegung, wie anfangen um mit geringster Mühe das beste Resultat zu erreichen? 2. Das Bereitstellen von heißem Wasser und der zu benutzenden Reinigungsmittel. 3. Das sorgfältige Beiseiteräumen der im Wege stehenden Gegenstände. 4. Welche Reihenfolge der verschiedenen Funktionen ist einzuhalten? Es mußte auch der Papierkorb geleert werden, der Kehrichtkessel spielte seine Rolle, die Möbel wollten geschont sein, Küche und W. C. mit Dusche hatten ihre eigenen Türen und der Schweiß tropfte mir von der Stirne. Zugegeben, es gab einen Moment, wo es mich reute die ganze Aktion in Szene gesetzt zu haben, wo ich doch alles für mich viel bequemer hätte anordnen können.

Dennoch aber, mit der konzentrierten Arbeit, mit der Mühe und der Müdigkeit gewann ich Freude und sogar Stolz auf mein Werk. Mitten im Tun kam noch unverhoffter Besuch. Wie sich dazu verhalten als Mann und als Intellektueller? Nun, wir begrüßten uns lachend, plauderten eine kurze Weile, witzelten über meinen grotesken Anzug und dann ging die Werkerei weiter. Hätte aber mein Besucher irgend eine absäßige Bemerkung gemacht oder seine Nase gerumpft, was wäre verloren gewesen? Er hätte sich ja charakterisiert, so oder so. Ich konnte doch nur ein gutes Gewissen haben. Nun, während dem Reiben, Putzen, Schwitzen ging das Gehirn seinen Gang. Mit dem Überlegen schien mir immer mehr jede Bewegung einen Sinn zu erhalten, meine Betrachtungen gingen weit über meine Behausung hinaus. Sie wandten sich zurück zur Zeit der Menschwerdung, da noch kein Apparat zur Bequemlichmachung zur Verfügung stand, sie reisten in Jahrhunderten und Jahrtausenden und kamen zur Einsicht, daß zu allen Zeiten immer die Hand und der Kopf zusammenspannen müssen, soll unsere Welt am aufbauenden, positiven Sinne im Gleichgewicht verbleiben. So wurde mir jede Handbewegung zum Symbol, das als Ausdruck der vorhergehenden Überlegung bedingt, also notwendig war.

Die Arbeit wurde beendet und ich stand schließlich ganz erstaunt davor. Früher in meinen jungen Jahren habe ich solche Arbeiten nie gelernt, wurde auch nicht dazu angehalten, wie überhaupt nie ein bezüglicher Zwang vorhanden war. Und nun war alles sauber bis in den hintersten Winkel und was mir noch wesentlicher war, die Einsicht in den Wert und die Notwendigkeit solcher Hantierungen, das schöne Gleichnishaft, das Wissen um die Würde auch der geringsten Arbeit . . .

Wie unendlich viel Mühe und Arbeit macht man sich doch täglich in aller Welt, in allen politischen Zentralen, bei den Diplomaten, wie viele Millionen arbeiten an negativen Dingen um den Untergang der Welt möglichst komfortabel vorzubereiten, wie hoch schraubt man seine Ehrebegriffe und wie klein, wie unendlich klein sind doch diese Überheblichkeiten einer Menschheit, die den Sinn der täglichen, geringen und dennoch aufbauenden Arbeit mißachtet oder nicht erkennt. Gewiß, nicht jede Hausfrau oder jedes Dienstmädchen wird bei den genannten banalen Hantierungen seinen Gedanken freien, umgehinderten Lauf lassen können, wie auch vielen Männern der Zusammenhang zwischen Küchenboden-Schmutzwasser und philosophischer Gelassenheit ermangeln dürfte, dennoch . . .

Daß Zusammenhänge bestehen zwischen allen Gegebenheiten, den geistigen und den materiellen, daß Gedankenarbeit auch jede geringste Handarbeit wertvoll und befehlt machen kann, sind Einsichten, die nicht hoch genug geschätzt werden können. Andererseits weiß man, daß das Haushalten auch ohne Gedanken getätigert werden kann, daß es so vielleicht einfacher ist und nur den Körper in Anspruch nimmt. Die Praxis beweist wohl, daß diese Art oft angewendet wird. Möglicherweise sind solche Behausungen sogar gelegentlich sauberer, weil die bloß mechanische Arbeit auch ihren Vorteil haben mag. Trotzdem möchte ich einerseits einer lebendigen Wohnung einer pedantischen gegenüber den Vorzug geben. Tue ein jeder wie es ihm beliebe . . .