

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 34 (1979)

Heft: 4

Buchbesprechung: Von neuen Büchern

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: 28.01.2026

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

Folien im Frühjahr und Herbst sind meines Erachtens eine Lösung um im Frühjahr frühere Ernten zu erzielen und im Herbst das Gartenjahr noch um einige Wochen zu verlängern.

Martin Ganitzer



Von neuen Büchern

Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen

Verlag «Das Beste» Zürich – Stuttgart – Wien.

Der Verlag führt mit folgenden Worten in sein Werk ein:

Die Pflanzenwelt bietet ein faszinierendes Kaleidoskop von schier unerschöpflichem Farben- und Formenreichtum. Doch nicht genug damit. Sie liefert uns den lebensnotwendigen Sauerstoff, ernährt uns und erhält uns gesund. Zwischen der Pflanzenwelt und dem Menschen besteht also eine enge Beziehung, die so alt ist wie die Menschheit selbst. Dies sollten wir gerade in unserer hochtechnisierten Welt nicht vergessen.

Jahrtausende vor unserer Zeitrechnung hat der Mensch die heilenden Kräfte der Pflanzen erkannt und für seine Gesundheit zu nutzen verstanden. Ägypter, Griechen und Römer haben den Grundstein zur Pflanzenheilkunde gelegt, und ihre Erfahrung kam den Menschen späterer Jahrhunderte zugute. Pflanzen haben auch ganz entschieden zum Fortschritt der Medizin beigetragen, liefern sie doch wertvolle Wirkstoffe, die zur Herstellung von zahlreichen Medikamenten verwendet werden.

Die Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie erfreut sich heute, dank einem vermehrten Umweltbewußtsein, zunehmender Beliebtheit. «Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen» bietet eine Fülle von Wissenswertem sowohl auf dem Gebiet der Botanik als auch der Pflanzenheilkunde. Um mit Sicherheit die richtige Pflanze zu ernten, muß man sie genau kennen. Der Leser lernt deshalb zunächst ihre botanischen Merkmale kennen, so daß er beim Sammeln genau weiß, um welche Pflanze es sich handelt – der erste und wichtigste Schritt für die heilkundliche Verwendung von Pflanzen überhaupt. Er erfährt, wo bestimmte Pflanzen gedeihen – im Wald oder in Wiesen, auf kalkarmem Boden, in alpinen Lagen oder in sumpfigen Gegenden –, welche ihrer Organe heilkräftige Eigenschaften besitzen, welches die beste Jahreszeit zum Ernten dieser Pflanzenteile ist und wofür sie in der Heilkunde eingesetzt werden können. Darüber hinaus ist angegeben, bei welchen Pflanzen Vorsicht geboten ist, wie eine Pflanze hier und anderswo heißt, welches ihr wissenschaftlicher Name ist und welche Bedeutung ihr in der Mythologie und Heilkunde früher Kulturvölker zukam. Alle diese Informationen

mögen dazu beitragen, das Verständnis der Pflanzenwelt zu vertiefen und sich die Pflanzen zu Vertrauten zu machen.

Über 300 Pflanzen der gesamten europäischen Flora sind anhand von großformatigen, vierfarbigen Illustrationen dargestellt. Jede dieser Zeichnungen ist von einer Aufnahme der Pflanze in ihrem Biotop begleitet; dies soll es dem Sammler erleichtern, sie in der ihr angestammten Umgebung zu suchen. Den Giftpflanzen ist ein eigenes Kapitel gewidmet.

Die am häufigsten vorkommenden und sehr giftigen sind abgebildet, damit man sie nicht etwa mit ähnlichen, ungefährlichen Pflanzen verwechselt. Zwei weitere Kapitel handeln von heimischen und exotischen Nutzpflanzen, die nicht nur der Ernährung dienen, sondern auch zu heilkundlichen Zwecken herangezogen werden können.

Ein ausführliches Kapitel behandelt die heilkundlichen Pflanzenanwendungen. Das «Handbuch der Gesundheit» führt gesundheitliche Störungen und Körperorgane auf, zu deren Behandlung Pflanzen nutzbringend angewendet werden können. Zu jedem der Stichwörter sind die entsprechenden, im Buch beschriebenen Pflanzen, die Zubereitungsarten und Dosierungen angegeben. Bevor man jedoch daran geht, Pflanzenzubereitungen selbst herzustellen, wird empfohlen, die Ausführungen im Kapitel «Die Verwendung von Heilpflanzen» genau zu lesen. Ein weiteres Kapitel in diesem Rahmen ist der Anwendung von Pflanzen in der Tierheilkunde gewidmet.

Das Register am Schluß des Werkes führt alle im «Illustrierten Führer durch die Welt der Pflanzen» erwähnten Kräuter auf, und zwar ihre deutschen – auch die lokalen – und lateinischen Namen.

Holle Schnitt-Brote praktisch verpackt Ohne Konservierungsmittel



Holle-Bäckerei Arlesheim

Walliser-Brot
ein schmackhaftes Roggenbrot.
Waerland-Brot
ein kerniges Vollkornbrot aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Hirse.

Bure-Brot
ein kräftiges aromatisches Halbweiss-Brot.
Leinsamen-Brot
mit Leinsamen, daher verdauungsfördernd.

Diabetiker-Brot
1 Scheibe = 1 Broteinheit. Gleichzeitig ein Schlankheits-Brot mit wenig Kohlehydraten.

Pumpernickel
ein dunkles Roggenbrot, durch seine Herstellung eine Brotdelikatesse.

Roggen-Brot in Scheiben
ein kräftiges würziges Brot aus grob geschrotetem Roggen.

Bircher-Brot
ein leicht verdauliches Brot aus Steinmetz-Weizen-Schrot.