

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 7

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 26.01.2026

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

acht Tage im Bett oder wenigstens im warmen (jedoch stets gut gelüfteten) Zimmer. Dies muss vor allem bei schwächlichen Kindern, bei denen Komplikationen provoziert werden könnten, beobachtet werden. A. V.

Fortsetzung in der nächsten Nummer!

Unsere Heilkräuter

Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*)

Wenn wir zwischen Alpenrosen und Legföhren in 1600 bis 1900 Meter über Meer die Höhenzüge durchstreifen, dann finden wir in dem bunten Blumenteppich auch einige gelbblühende Heilpflanzen. Die Arnika mag darunter sein, Goldruten sind bestimmt da, aber auch das Johanniskraut lässt sich von den Alpwiesen nicht wegdenken. Die Kühe fressen diese Pflanze nicht gern, sie mag zu herb schmecken, und oft sieht man an den treppenartig anmutenden Böschungen der Alpweiden ganze Büschel Johanniskraut. Die alpine Form des Johanniskrautes, die nur einen aufrechten Stengel und oben ein Krönchen gelber Blüten hat, ist die beste in der Heilwirkung. Im Tiefland ist die Pflanze wuchtiger und grösser und hat viele Verzweigungen, die zusammen ein schönes Blumenbouquet bilden. Ich selbst habe fünf verschiedene Johanniskrautarten in der Schweiz gefunden, von denen drei als heilwirkend verwendet werden konnten. Eines haben alle drei Heilwirkenden gemeinsam, und das sind die perforierten Blättchen, die kleine Löchlein aufweisen, und deshalb wird die Pflanze auch als «*Hyp. perforatum*» bezeichnet. Am ehesten kann man dies erkennen, wenn man die Blättchen gegen die Sonne hält, dann sieht man das Licht durch die kleinen Löchlein dringen. Vor kurzer Zeit ging eine Mitteilung durch die Zeitungen, dass das Johanniskraut einen so wirksamen Stoff enthalte, dass es für Mensch und Tier gefährlich sei. Ein Fräulein Doktor der Chemie hat da scheint etwas Neues herausgefunden in ihrem Laboratorium und posaunt nun irgend eine verkehrte Beobachtung als Warnung in den Blätterwald der Zeitungen. Wenn Johanniskraut für die Kühe so schädlich wäre, dann käme dies schlimm heraus auf unseren Appenzellerweiden, wo es Plätze gibt, die fast ausschliesslich nur aus Johanniskraut bestehen. Noch nirgends in der Schweiz habe ich so viel alpines Johanniskraut gefunden, wie in den Appenzellerbergen, und ich freue mich über dieses reichliche Sammelgebiet.

Wem wäre das wunderbare Johannisoel nicht bekannt, das schon zu Grossmutter's Zeiten seinen heilwirkenden Dienst versehen hat! Bei Magenkatarrhen, Geschwüren in Magen und Darm, sowie bei verdorbenen Schleimhäuten ist Johannisoel ein Wundermittelchen. Wie manches mal hat Johannisoel schon geholfen, wenn es der Verstopfung nicht mehr Herr werden konnte und alles versagt hat. Es wirkt nämlich nicht nur auf den Darm, sondern auch auf die Leber vorzüglich. Auch bei Brandwunden gibt es bis heute noch nichts besseres als Johannisoel. Darum sollte man bei Sonnenbrand auch an dieses alt bewährte Heilmittelchen denken. In meinem Salboel ist die Grundlage seit 20 Jahren Johannisoel, und dieses Hautfunktionsoel verdankt seine hervorragende Wirkung zum grossen Teil dem Johannisoel. Wer jedoch echtes Johannisoel haben möchte, muss es entweder selbst herstellen oder von einem Fachkundigen beziehen, der dieses Produkt richtig herstellt. Es wird nämlich viel mit Alkanin gefärbtes Salatoel als Johannisoel verkauft, oder wenn es gut geht, in Öl ausgekochtes Johanniskraut. Dies hat gar keine Heilwirkung, denn das echte Johannisoel muss roh hergestellt werden und zwar wie folgt: Die Blüten, besser noch die gelben Knospen (wenn sie schön entwickelt sind, bevor sie sich öffnen), werden gesammelt und durch eine Hackmaschine gelassen oder mit dem Hackmesser fein geschnitten. Dieser Knospen- und Blütenbrei wird in Öl, (am besten Sonnenblumen- oder Olivenöl) angesetzt und im Schatten sechs bis acht Wochen stehen gelassen. Dann wird alles abgepresst, und wenn es nicht schön blutrot ist, wird das

gleiche nochmals angesetzt. Man beachte, dass das angesetzte Öl nicht (wie üblich) an die Sonne gestellt werden darf, da sonst das Öl schneller ranzig wird. Das abgepresste Öl wird nun noch durch Watte oder durch einen Papierfilter gereinigt, sodass es ganz klar wird.

Ich habe vor dem Kriege jedes Jahr bis zu 200 Liter Johannisoel hergestellt, und es gehörte immer zu meinen schönsten Zeiten, wenn ich zum Pflücken schon morgens beim Sonnenaufgang auf dem Alpstein in den Kräutern sein durfte. Nun ist es auch dieses Jahr wieder möglich, und ich darf deshalb all meinen Johannisoelverbrauchern bald mitteilen, dass es wieder lieferbar ist.

Mit dem Johannisoel allein aber ist der Wirkungseffekt des Johanniskrautes noch nicht erschöpft. Wer sich in den Bergen eine Wunde verursacht oder eine Nervenentzündung zuzieht, der verreibe zerstossenes, frisches Johanniskraut auf der schmerzenden Stelle und lege das zerquetschte Kraut auf die leichteren Wunden, besonders auf Schürfungen. Die Heilung wird in der halben Zeit erfolgen.

Aus der ganzen Pflanze wird auch ein Frischpflanzenextrakt hergestellt, der sowohl als Urtinktur, wie auch in niederen Potenzen in der Homöopathie wie folgt verwendet wird:

Gegen Nervenschmerzen, besonders bei Nervenverletzungen wirkt die Tinktur äusserlich eingerieben, wie auch tropfenweise eingenommen, sehr gut, auch wenn starke Betäubungsmittel nicht mehr zu wirken vermögen. Nach operativen Eingriffen sollte man zum Heilen, d. h. Ausheilen, immer Hypericum-Frischpflanzenextrakt gebrauchen (oder Arnika-Wurzelperkolat). Bei Rückenmarksleiden, besonders wenn Verletzungen dabei eine Rolle gespielt haben, ist Hypericum eine dankbare Hilfe. Schmerzen nach operativen Eingriffen oder Verwundungen werden mit Hypericum am schnellsten beseitigt. Der bekannte Scheitel-Kopfschmerz mit einem Wundheitsgefühl kann mit Hypericum gut beeinflusst und langsam beseitigt werden, besonders wenn geistige Anstrengung dabei als Mitsache bezeichnet werden muss. Auch bei Starrkrampf (Tetanus), einer Infektionskrankheit, gegen die wir bis jetzt kein zuverlässiges, homöopathisches Mittel haben, soll Hypericum schon geholfen haben. Ich habe dies etliche Male von ausländischen Kollegen vernommen, habe aber diesbezüglich noch keine eigene Erfahrung machen können.

Im Hypericum-Komplex, diesem hervorragenden Frauen- und Venenmittel ist der Frischpflanzenextrakt des Johanniskrautes ein wesentlicher Bestandteil. Halten wir also dieses Kräutlein in gebührenden Ehren und achten wir darauf, wenn wir in den Bergen wandern oder an Waldrändern und Steinbrüchen vorbeigehen, ob wir dieses gelbblühende Heilkraut bemerken. Vergessen wir dabei nicht, dass die Blättchen beim echten Johanniskraut gelocht, (perforiert) sind, und dass Blüten und Knospen, wenn man sie auf dem Fingernagel zerdrückt, einen roten Saft absondern, das Johannissblut, in dem die eigentliche Heilkraft liegt.

Wissen Sie noch nicht,
dass Sie
YOGHURT
von allerbester Qualität
mit dem «Para»-Apparat
zu Hause selbst spielend
leicht herstellen können?
Vater, Mutter und Kinder
können dieses natürliche,
wunderbare, gesunde und
erfrischende Nahrungs- u.
Heilmittel täglich nach
Herzenslust essen, denn
zu Hause mit dem «Para»-
Apparat hergestellt, fast
so billig wie Milch.
Glänzende Referenzen!

S. LINDER - ZÜRICH 13

Postfach Oberstrasse
Telephon 266128