

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Vom Kräutersammeln und vergifteten Nahrungsmitteln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554487>

### **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:** 24.12.2025

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

bin überzeugt, dass Ihre Mittel viel zu dieser sehr günstigen Entwicklung beigetragen haben und möchte Ihnen an dieser Stelle herzlich dafür danken.»

Solche Berichte sind erfreulich. Schade ist nur, dass man den Aerzten und dem Herrn Professor, der seine Sache gut gemacht hat, nicht auch noch sagen kann, wieso das schöne Gipsbett und die gute Einrichtung nun zum dritten Mal doch endlich geholfen haben.

## Vom Kräutersammeln und vergifteten Nahrungsmitteln

Schon im Mai konnte man dieses Jahr auf 1600 m Höhe Arnica-Wurzeln sammeln. Allerdings verrieten noch keine Blüten das Vorhandensein der Pflanze, denn erst eine kleine Blattrosette von 6 cm im Durchmesser war in der warmen Maisonnette herangewachsen. Man muss natürlich die Kräuter sehr gut kennen, wenn man sie schon so klein finden und sammeln will. Es ist etwas Wunderbares inmitten der Lärchenwälder zwischen Erika, die bereits schon am Blühen sind, Kräuter zu suchen.

Die Arnica ist als heilwirkende Pflanze bekannt, und man möchte auf ihre Hilfe nicht verzichten müssen. Es ist daher unbedingt nötig, dass sie geschützt wird und ganz besonders in Gegenden, in denen sie selten vorkommt, durch nutzloses Pflücken nicht ausgerottet werden darf. Es gibt aber z. B. im Engadin Orte, die so dicht mit Arnica bewachsen sind, dass es nicht bemerkt wird, wenn ein vorsichtiger Sammler die Pflanzen zwischenhindurch sammelt. Wenn sie nur in kleinen Abständen voneinander entfernt werden, dann wird diese kleine Sichtung das folgende Jahr bereits wieder ausgeglichen sein, und man wird auch dann wiederum ohne zu schaden auf die gleiche Weise zum Wohle der Kranken einen kleinen Vorrat einheimen dürfen.

Es gehört wirklich mit zum Schönsten, was mir mein Berufsleben an Wertvollem zu bieten vermag, wenn ich Kräuter sammeln darf. Inmitten einer stillen Bergwelt ist es leicht, sich auf seine Arbeit und die damit zusammenhängenden Beziehungen zu konzentrieren. Sehr oft esse ich die Kräuter nüchtern, um die Wirkung, d. h. gewisse Reaktionen zu prüfen. Die Eindrücke, die ich dabei sammle, kann ich immer und immer wieder verwenden. Ich kann zu ergründen suchen, was mit dem Wirkungseffekt der Kräuter im Zusammenhang steht, kurz, ich kann meine Studien an Ort und Stelle ergänzen und erweitern. Dies alles befriedigt doppelt, denn wie wenig Zeit findet sich sonst in der Hast und der Anforderung der Tage. Hier, in der Einsamkeit der Natur ist Musse, wenn schon das emsige Sammeln, das man nicht unterlassen kann, einen nicht geringen Tribut an die Forderung des Lebens beisteuert.

Nicht immer geht alles wunschgemäss, nicht immer ist alles froh und sonnig, aber man ist gewohnt mit Schwierigkeiten zu rechnen und sie zu überwinden. Aergerlich aber ist es, wenn einem etwas zustösst, das ganz ausserhalb des Rahmens steht, das wiederum der Unverantwortlichkeit unserer bessern zivilisierten Welt zuzuschreiben ist, die selbst bis hinauf in einsame Berge dringt und Unbefangenen zu schaden vermag. Eine solche Episode erlebte ich ausnahmsweise, weil ich mir einmal erlaubte, in einem Berggasthaus zu Mittag zu speisen, statt mich nur wie üblich, mit mitgenommenen Früchten zu begnügen. Völlig arglos genoss ich den willkommenen Spinat, ohne irgendwie daran zu denken, dass es sich um gegrüntes Büchsenpinat hätte handeln können, denn aus meinem Speisezettel ist jedes denaturierte Nahrungsmittel so restlos ausgeschaltet, dass ich es tatsächlich übersehen kann, wenn sich andre noch immer solch schädlicher Hilfsquellen bedienen. Es kam mir daher auch nicht im geringsten in den Sinn, dass in der herrlichen, gesunden Natur, in der schönsten Spinatzeit, Büchsenpinat serviert werden könnte. Da ich enorm empfindlich bin auf Kupfervitriol, wie überhaupt auch auf andere Gifte, reagierte mein Organismus sehr unliebsam auf die gestellte Zumutung. Zuerst wurde mir nur leicht unwohl. Anderntags beim Erwachen belästigte mich ein

unliebsamer Brechreiz, den ich mit einer Wanderung zu verdrängen suchte. Aber weder die herrliche Natur, noch auch meine Lieblingsbeschäftigung, das Kräutersammeln konnte mir Erleichterung verschaffen. Im Gegenteil, ich verspürte eine allgemeine Verschlimmerung, die auf gewisse Symptome einer Vergiftung hinwies. Ich wurde immer schwächer, mochte mich kaum mehr bewegen und schleppte mich den ganzen Tag mühsam herum. Ich musste so lange erbrechen, bis Galle kam, auch stellte sich Durchfall ein, und ich war ausser Zweifel über die Ursache meines gestörten Zustandes. Mein Körper reagiert prompt auf jegliches Unerwünschte, weshalb mir die Spinatvergiftung infolge des Grünungsmittels elend zusetzte. Leider hatte ich nicht genügend Mittel zur Abwehr bei mir und musste mich mit Belladonna D4 und arabischer Pflanzenessenz, die bei harmloser Störung ohne weiteres geholfen hätten, begnügen. Lehm, der neutralisiert hätte, stand mir in den Bündner Hochtälern keiner zur Verfügung, auch Lachesis D12, das als Gegengift hätte wirken können, fehlte mir. So behalf ich mir mit Fasten. Die Giftreaktion war so stark, dass ich kaum mehr fähig war, auch nur ein Wort zu sprechen. Gleichwohl musste ich mein Auto lenken und die Bergstrassen mit ihren vielen Kehren überwinden. Alle 50 Km musste ich aussteigen, um platt auf den Boden zu liegen und Atmungsgymnastik vorzunehmen. Es war eine schlimme Fahrt mit über 39 Grad Fieber, aber schliesslich kam ich doch zu Hause an, wo ich mir nun die nötigen, bereits erwähnten Mittel zuhalten konnte. Drei Tage fastete ich nur mit Orangensaft. Langsam begann ich alsdann mit Äpfeln das Essen wieder aufzunehmen. Zugleich nahm ich auch Podophyllum D3 ein, um die Leber durchzuschwemmen und die Galle anzuregen, worauf am vierten Tag wieder alles in Ordnung war.

Wenn ich dieses Vorkommnis so genau schilderte, so, weil es sich viel besser einprägt, wenn man auf diese Weise eine Unannehmlichkeit miterlebt. Wie rasch vergisst man eine Warnung wie: «Aufgepasst vor gegrüntem Büchsen-gemüse!» Wer weiss damit etwas anzufangen? Wenn man aber die Schilderung der Folgen miterlebt, dann prägt sich dies viel nachhaltiger ein, denn wer verspürt gerne am eigenen Leib solch starke Reaktionen? Sicherlich verzichtet jeder gerne auf einen richtigen Brechdurchfall, auch wenn nachher die Vergiftung als überwunden betrachtet werden kann. Nicht jeder Körper reagiert gleich auf solche Vergiftungen. Ein gesunder Organismus wehrt sich energisch, ein anderer, der an verschiedene Gifte gewöhnt ist, wird indirekt geschädigt.

Es ist wirklich unbegreiflich, dass nicht einmal in Kreisen der Naturheilbewegung gegen gegrüntes Gemüse Opposition gemacht wird. Niemand scheint daran zu denken, dass es richtig wäre, eine Initiative zu ergreifen, um ein gesetzliches Verbot erwirken zu können.

In vielen Ländern ist das Grünen der Gemüse gesetzlich verboten, weil es als giftig erklärt wird. Was für den Ausländer gesundheitsschädigend ist, ist gewiss auch für den Schweizer nicht bekömmlich. Wenn das Grünen erst einmal verboten ist, dann gewöhnt sich sicherlich jedermann rasch an die etwas hellere Farbe. Warum also grünen? Kupfer ist sowieso ein starkes Gift und das Spritzen mit Kupfer ist ebenfalls eine gefährliche Sache. Das Zusetzen von Giften zu Nahrungsmitteln, besonders zu Büchsen-gemüsen, das Spritzen mit Giftmitteln, Blei, Arsenik, Kupfer ist ein Frevel an der Gesundheit der Mitmenschen, an dem Einzelne, die daraus etwas profitieren, schuldig sind. Es wäre eine ganz selbstverständliche Aufgabe für die Naturheilvereine, für die Vereine zur Hebung der Volksgesundheit, für die Mitglieder der Kneipp-Vereine, kurz, für alle, die auf dem Gebiet gesundheitlicher Fragen tätig sind, auch bei uns in der Schweiz ein gesetzliches Verbot zu erwirken. Ein Verbot wäre die radikalste Hilfe, denn dadurch wird eine weitere Vergiftung kategorisch verunmöglicht. Es sind mehr Menschen, als wir glauben, empfindlich auf Giftstoffe, weshalb es den einfachsten Dienst bedeuten würde, völlig auszumerzen, was schädlich ist, statt das Schädliche weiter zu dulden und nur davor zu warnen.