

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 8

**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:** 24.12.2025

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



## Unsere Heilkräuter

POLYGALA AMARA (*bittere Kreuzblume*)

«Dass es nun aber heute schon wieder regnen muss nach einem einzigen schönen Tag! Schon drei Wochen fällt der Regen und die Bergbäche sind zu kleinen Strömen geworden und stürzen tosend zu Tal. Auch unsere Bergwiese hätte bestimmt genug von dem reichlichen Nass, um welches wir manchmal doch so froh wären, wenn es, entgegen der heutigen Lage, wochenlang nicht regnen will. Wie hofften wir gestern doch, der plötzliche Sonnenschein und der strahlend blaue Himmel würden nun einige Zeit andauern. Wie schnell ist unsere Bergwiese doch jeweils wieder trocken! Wenn wir aus den Felsspalten, die immer feuchte Erde enthalten, nicht immer wieder etwas Feuchtigkeit heraufsaugen könnten, es wäre nach einigen Sonnentagen auf unsrer Südseite nicht auszuhalten. Dass es gestern so rasch schön geworden ist, war für viele Blumenkinder ein Verderben. Plötzlich hatte ein kräftiger Ostwind wunderbares Wetter gebracht, weshalb sich der Bergbauer täuschen liess. Mit der Sense kam er und schnitt einen grossen Teil unserer Bergwiese ab. Hunderte von Blumenkindern mussten daran glauben. Auch mich hätte der scharfe Stahl erreicht, wenn ich nicht unter der jungen Föhre gestanden wäre.» «Ja allerdings, Du hast Glück gehabt, kleine Kreuzblume,» bestätigte wohlwollend die junge Birke. «Wenn ich dieses Frühjahr nicht so stark gewachsen wäre, um über alle Gräser emporragen zu können, hätte auch mich die Sense erwischen können. Letztes Jahr ist meine Schwester, die nicht weit von mir entfernt stand, auf diese Weise ums Leben gekommen.» Traurig und gedankenschwer sann die junge Birke vor sich hin und die kleine Kreuzblume meinte bestätigend: «Ja, ja, ich weiss, dass ihr Birken es viel schwerer habt als wir kleinen Pflanzen. Ihr müsst streng wachsen und könnt im Winter nicht wie wir unter der Schneedecke schlafen, nein, ihr müsst die ganze Unbill der kalten Jahreszeit ertragen. Ach, wie bin ich hange über das Geschick meiner Samenkinder. Ob ich sie wohl noch alle gross ziehen kann? Wieviele meiner Geschwister sind gestern dem blanken Messer zum Opfer gefallen und mit ihnen starben all die vielen noch ganz unentwickelten Samenkinder, denn nun sind sie zu früh von der Nahrungsquelle, den Wurzeln abgeschnitten worden und nutzlos müssen sie zugrunde gehen. Dass sich der Bauer auch vom Winde hatte täuschen lassen! Hätte er bedacht, dass auch der Schönewetterwind rasch wieder umschlagen kann, er hätte gewiss nicht zu mähen begonnen und all die vielen Blumen in der Runde würden sich noch ihres Lebens erfreuen. Dass er die Blindschleiche, die er mit der Sense erwischt und gerade entzwei geschnitten hat, auch gar nicht bemerkt hat? Gewiss hätte er dann mit dem Mähen aufgehört, denn ein aufmerksamer Bauer mäht nicht weiter, wenn er eine Blindschleiche erblickt, da sich diese nie irren. Mag es auch noch so heiss sein, mag der Himmel noch so strahlend scheinen, wenn die Blindschleichen aus ihren Löchern herauskommen, dann kann man sicher sein, dass es tags darauf Regen gibt. Wenn wir Blumen, ja sogar unsere Freunde, die Bienen, noch nichts von einem Wetterumschlag merken, die Blindschleiche spürt ihn mit einer Zuverlässigkeit, die uns alle schon in Erstaunen gesetzt hat. Ich habe einmal eine Biene, und Bienen sind doch sonst so gescheit, darüber gefragt, worauf sie mir sagte, dass sie schon merke, wenn das Wetter umschlage, aber nur für einen Tag, denn mehr sei bei ihr ja auch nicht nötig, da sie nur den gesammelten Nektar noch trocken heimbringen müsse. Am andern Tag schaue sie eben wieder erneut nach dem Wetter aus. Jedes von uns habe an Fähigkeiten soviel, als es brauche, denn ein Zuviel könnte wo möglich

allen Dingen angebracht, dass man sich angewöhnt, schon beim Kind alle auftretenden Symptome zu beachten und durch zweckdienliche Gegenmassnahmen Abhilfe zu schaffen.

nur zu Unzufriedenheit führen, so bemerkte die emsige Schafferin völlig einverstanden mit ihrem Los, als wir uns darüber unterhielten.» «Ei wie nett, dass ihr ob euerem Gespräch das Regenwetter ganz vergessen habt! Ich glaube, es wird gut sein, wir fahren so weiter, und ich erzähle euch einmal ein wahres Geschichtchen von den Ur-Urgrosseltern unsrer Kreuzblume. Damals war ich noch eine stolze, junge Birke mit einem schönen, hellgrünen Blätterkleid, das zum reinen Weiss der Rinde so gut passte, dass man mich von weitem schon bemerken musste. Damals wohnte unten im Lärchentobel eine Bergbäuerin, die zwei nicht gerade kräftige Buben hatte. Sie sorgte sich sehr darüber, denn in den Bergen sollte man doch stark sein. Sie wagte es kaum, sich noch mehr Kinder zu wünschen. Sie klagte einer alten Frau ihr Leid und äusserte ihre Meinung, denn sie war überzeugt, dass die Ursache der mangelnden Kraft darin zu suchen sei, weil sie selbst den Kindern nicht hatte zu trinken geben können. «Mir ist es genau so ergangen», sagte die alte Frau verständnisvoll zur Bäuerin. «Kuh- und Ziegenmilch ist wirklich kein vollwertiger Ersatz, besonders für die ersten 2—3 Monate nicht, darum hatte auch ich bei den drei ersten Kindern meine liebe Not, sie durchzubringen.» Sie begann während dem Erzählen förmlich aufzuleben, denn sie erinnerte sich dabei an die Zeit ihrer Jugend und sah sich rüstig neben ihrem Mann, dem Bergkäser, die Milch rühren, wenn sie im grossen Kupferkessel gesotten wurde. Aus tiefer Erinnerung schöpfend, erzählte sie weiter: «Ein alter Hirte, dem ich meinen Kummer klagte, führte mich damals auf die steinige Bergwiese, die über der Sennerei lag. Dort zeigte er mir ein kleines Blümchen mit vielen eigenartig geflügelten Blüten. Mit violettblau, mit rot und sogar weiss abwechselnden Farben hingen sie an einem dünnen Stielchen, das mit schmalen, lanzettförmigen Blättchen bewachsen war.» Nimm von diesen Kräutlein mitsamt den Würzelchen. Schneide sie ganz fein und bring sie in einen Süsswein. Gib alsdann etwas zerstoßenen Fenchel und Aenis dazu. Lass das Getränk 14 Tage stehen und trink alsdann täglich dreimal 2—3 Esslöffel voll davon», so riet mir der Hirte. Als ich das vierte Kindlein bekam, befolgte ich den Rat des alten Mannes, und siehe da, ich hatte soviel Milch, dass es noch für ein zweites Kind gereicht hätte!»

«Hat es dann der andern Frau auch geholfen?» wollte ein kleines, fürwitziges Quendelfräulein wissen, das ebenso eifrig zugehört hatte, wie alle andern Pflanzen, die tropfnass auf der Bergwiese standen. «Bestimmt hat es ihr geholfen, und es wird allen helfen, die sich der vorzüglichen Hilfskraft unsrer bitteren Kreuzblume bedienen. Auch ihre Verwandte, die gemeine Kreuzblume (*Polygala vulgaris*) hat ähnliche, wenn auch nicht so stark wirkende Heilsäfte.» So erklärte die Birke und befriedigt meinte die Kreuzblume: «Ein ganz ähnliches Geschichtchen hat mir bereits einmal meine eigne Grossmutter erzählt. Damals war es die Frau eines Waldarbeiters, der unsre Säfte geholfen haben. Sie hatte nebst dem erwähnten Mangel auch noch eine schwache Lunge und litt meist unter einem zähen Husten, dessen Schleim sie nicht recht herausbringen konnte. Auch gegen dieses Uebel hat unsre Heilkraft geholfen. Die Frau kaute den einten Tag unsere Blättchen und Würzelchen, den andern Tag aber die Würzelchen der echten *Pimpinella saxifraga* (Bibernelle), so in täglichem Wechsel, bis sich der Schleim gelöst hatte. Bronchien und Lungen sind dadurch gereinigt worden. Auch der Tee wirkt gut, nur nicht so rasch wie die frischen Kräutersäfte. Grossmutter erzählte auch noch, dass ein Bauer, dessen Kühe zu wenig Milch gegeben haben, immer im Mai und Juni zu uns heraufgestiegen sei, um alle Kreuzblumen zusammen zu nehmen, die er gerade hatte finden können. Diese nun hatte er zum Teil frisch, zum Teil getrocknet den Kühen zum Fressen gegeben, worauf seine Melkkannen wie früher wieder voll geworden seien.» So erzählte man sich auf der Bergwiese über die Kreuzblume allerhand erfreuliche Geschichtchen. Niemand achtete darauf, dass zwischen dem Regen vereinzelt Schneeflockchen fielen, und es merklich kalt wurde. Der Tag ging befriedigend