

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Heilpflanze als fertiges Rezept  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968772>

### **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>**

## Die Heilpflanze als fertiges Rezept

Wenn wir in der Naturheilkunde an ein Rezept denken, dann stellen wir uns immer eine Mischung verschiedener Pflanzen und verschiedener Stoffe vor, wie wir dies bei einer Kräutertee-Mischung vor uns haben. Betrachten wir aber eine einzelne Pflanze als solche, zergliedern wir sie auf das hin, was sie alles enthält, dann stossen wir auf das erfreuliche Resultat, dass bereits schon jede Pflanze für sich selbst ein vielseitiges Rezept darstellt, was in erster Linie die Analyse zum Ausdruck bringt. Denken wir nur einmal an die verschiedenen Mineralien, die die Pflanzen enthalten. Fast jede Pflanze besitzt die wichtigsten, bekanntesten Mineralbestandteile, die so genannten Nährsalze und zwar jeweils in verschiedener Menge und Zusammensetzung.

In jeder Heilpflanze finden wir Kalk und zwar den wichtigen Aufbaukalk, wie ihn der Körper assimilieren und verwerten kann. Wir finden jenen Kalk, der vor allem für die Knochen und Zähne, wie auch für den ganzen Körperhaushalt, sogar für die Säfte von grosser Wichtigkeit ist. Die Phosphate, die für Nerven und Gehirn von Bedeutung sind, sind ebenfalls in den Pflanzen genügend enthalten, wie auch ferner noch Magnesium, Mangan und die feinen Spuren-Elemente, die durch die Forschungen der Drüsenfunktionen gezeigt haben, welchen grossen Wert sie besitzen. Jod, Arsen, sogar Gold und andere Spuren-Elemente finden wir in ganz kleinen, homöopathischen, man könnte sagen, in verschwindenden Mengen in den Pflanzen vor.

Von welcher grossen Bedeutung die Spuren-Elemente für die Funktionen der Organe, vor allem der endokrinen Drüsen noch sind, wird die zukünftige Forschung immer besser zum Ausdruck bringen und erklären können.

Seit der Erforschung der Vitamine wissen wir, dass die lebenden Pflanzen teils in reichem Masse Vitamine besitzen, diese lebenswichtigen Ergänzungstoffe, ohne die unser Körper nicht auskommen kann.

Auch die Provitamine, d. h. Stoffe, die in unserm Körper durch verschiedene Einflüsse von Licht, Luft und Sonne zu Vitaminen umgearbeitet werden, sind in den Pflanzen enthalten. Ein gutes Beispiel hiervon ist das Carotin, ein überaus wichtiges Provitamin, das im Körper zu Vitamin A umgeschafft werden kann. Vitamin A wiederum ist notwendig zur Gesunderhaltung der Augen und viele Augenkrankheiten sind auf einen Mangel an Vitamin A zurückzuführen, was beispielsweise bei der Xerophthalmie der Fall ist.

Es mag nun allerdings jemand einwenden, dass Carotten doch keine Heilpflanzen seien, was ich aber bestreiten möchte. Auch unsere Nahrungsmittel haben eine Heilwirkung nach dem altbekannten Prinzip: Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen oder können Nahrungsmittel sein, wenn sie im natürlichen Zustand genossen werden.

Interessant ist auch der Gehalt der Fermente in den Pflanzen. Wir wissen, dass durch das Labferment die Milch z. B. gespalten wird, so dass sich Fett und Eiweiss von dem eigentlichen Milchferment trennt, wie dies bei der Herstellung von Käse geschieht. Nicht nur die Magendrüsen vermögen dieses Ferment abzuspalten, auch die Pflanze besitzt ein solches Ferment, wie wir dies im Labkraut, dem *Galium verum* finden, weshalb es auch den Namen «Labkraut» führt. Ein dem Körperferment ähnlicher Stoff ist in diesem Labkraut enthalten, weshalb man mit ihm auch die Milch zum Gerinnen, Koagulieren bringen kann.

Nicht weniger interessant sind die ätherischen Öle, die die Pflanze produzieren kann. So finden wir z. B. im Thymian das hochwertige, desinfizierende Thymian-Öl. Diese ätherischen Öle sind nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich angewandt, von grossem Vorteil, denn sie vermögen sogar durch die Haut einzudringen und innere

Herrlich mundet unser grosskörniger, schöner ital.

## VOLL-REIS

Zudem ist er wertvoller als der leider üblich gewordene geschälte aber unglasierte Reis (der des Keimlings beraubt wurde) oder als der glasierte Reis (dem Keimling und Silberhäutchen fehlen). Bietet doch der Voll-Reis die wichtigen Schutz- und Nährstoffe, die die Natur fürsorgend in das Reiskorn legte, ungeschmälert.

Versuchen Sie unsern Voll-Reis — Sie werden ihn vorzüglich finden! Besonders wenn Sie ihn nach unserm Spezial-Rezept zubereiten (beim Bestellen verlangen).



REFORMHAUS RYFFLIHOF

Neuengasse 30, Bern  
Telefon (031) 2.47.06

SA 10744 B

Funktionen günstig zu beeinflussen. Dies wird bei den Einreibeölen, die solche pflanzliche ätherische Öle enthalten, deutlich zum Ausdruck gebracht. Man kann diese ölhaltigen Pflanzen, wenn man sie in der Natur findet, direkt anwenden, indem man sie auf kranke Körperstellen einreibt. Die Öle dringen ein und bieten eine wertvolle Hilfe.

Betrachten wir nun im gesamten die Analyse einer einzelnen Pflanze. Ausser den vielen bekannten Stoffen, wie die mancherlei Mineralien, die Fermente, Vitamine, Provitamine, sind bestimmt auch viele unbekannte Stoffe in jeder einzelnen Pflanze enthalten. Oeffters beobachten wir bei einer Pflanze einen Wirkungseffekt, ohne dass wir eine Ahnung haben, welchem Stoff nun diese Wirkung zuzuschreiben ist. Ist es nicht interessant, dass auch die Analyse der Mineralbestandteile bei jeder Pflanze ganz anders ist? Es gibt auf der ganzen Erde keine zwei Pflanzen, die den gleichen Mineralstoffgehalt in der quantitativen Zusammensetzung aufweisen würden. Jede Heilpflanze ist demnach ein eigenartiges, bestimmt speziell zusammengestelltes Rezept mit einem Gesamt-Wirkungseffekt, der trotz den vielen Forschungen immer noch anreizen sollte, ihn richtig zu ergründen.

Wohl kann dieses Rezept je nach dem Standort der Pflanze etwas ändern. Der Gehalt kann sich etwas verschieben. Dies ist der Grund, weshalb nicht alle Heilpflanzen gleicher Art genau gleich wirken, wenn sie auf verschiedenem Boden und unter verschiedenen klimatischen Verhältnissen gedeihen.

Die Schafgarbe z. B. oder das Johanniskraut, das im Tiefland wächst, ist in seiner Wirkung etwas verschieden von derjenigen Pflanze, die in der Höhe gedeiht. In der Regel sind die Bergkräuter wirkungsvoller, aber auch da bestehen Ausnahmen. Es gibt Mittel- oder Tieflandkräuter, die sich eben im Mittel- und Tiefland heimischer fühlen als in den Bergen und deshalb eben in der Höhe mehr in degenerierter Form vorkommen, weshalb sie alsdann einen weniger guten Wirkungseffekt aufweisen, als die gleiche Pflanze im Tale. Wir sehen, auch da gilt das Sprichwort: Keine Regel ohne Ausnahme.

Etwas schlimm ist es um die gesunde Lebensmöglichkeit der Kulturpflanzen bestellt. In der Natur sorgt die Natur für die gegebenen biologischen Voraussetzungen. Die Pflanze selbst scheint sich einfach dahin zu setzen, wo sie eben gut gedeiht. Mit andern Worten ausgedrückt, ihr Same kommt ganz einfach da zur Entfaltung, wo die richtigen, biologischen Voraussetzungen geboten sind. Dies ist der Grund, weshalb die Wildpflanze immer mehr Gewähr für einen vollen Wirkungseffekt aufweist als die kultivierte Pflanze und zwar deshalb, weil der Mensch vielfach die biologischen Notwendigkeiten und Voraussetzungen der Pflanze nicht genügend kennt oder nicht genügend berücksichtigt. Durch falsche Düngung vor allem kann eine Pflanze derart degenerieren, dass die üblichen, bekannten

und unbekannten Wirkstoffe nicht mehr in genügender Menge vorhanden sind, und somit eine Pflanze vielleicht mastig gedeiht und sich üppig entwickelt, während doch die so wichtigen Wirkstoffe stark reduziert werden und z. T. sogar fehlen.

Noch heute herrscht bei primitiven Völkern die Ansicht, wie sie auch bereits schon im Mittelalter geherrscht hat, dass die Krankheiten eine Geisel böser Mächte oder böser Geister seien. Trotzdem war es damals und ist es auch heute noch üblich, der Pflanze die Wirkung zuzuschreiben, diese Geister bannen zu können, weshalb man die Pflanzen auf Grund praktischer Beobachtungen und Versuche als Heilmittel beigezogen hat. Später, als die forschende Wissenschaft zu erklären vermochte, dass infolge ihres Gehaltes an Wirkstoffen die Pflanze heilsam zu wirken vermag, wurde sie immer mehr und mehr zum Heilen der mannigfaltigsten Krankheiten benützt. Als sich die Chemie entfaltete, wurde der Versuch vorgenommen, einzelne Stoffe rein darzustellen, zu fixieren, um die Wirkung, die man kannte, rein ausprobieren zu können. Auf diese Weise aber wurde der schöne Komplex, die ganze Mischung, die die Pflanze darbietet, mehr oder weniger missachtet, während die chemischen Stoffe in ihrer spezifischen Wirkung mehr zur Geltung kamen. Die neueste Vitamin- und Hormonforschung hat nun gezeigt, dass die Pflanze wieder mehr zu Ehren gekommen ist. Die rein chemischen Wirkungseffekte zeitigten Nebenwirkungen, da die Pflanze bei einem stark wirkenden Stoff in der Regel noch Begleitstoffe enthält, die die Nebenwirkungen ausschalten und ausser dem wirksamen Stoff noch verschiedene, man möchte fast sagen, neutralisierende Stoffe enthalten. Ein Beispiel könnte dies erläutern: Die reine Blausäure, wie man sie synthetisch gewonnen, einnimmt, wirkt nicht ganz genau gleich, wie die Blausäure in den Zwetschgen oder in einer andern Steinobstfrucht.

Auch die Vitamin-Forschungen zeigen da interessante Ergebnisse. Die synthetischen Vitamine, wie sie heute von der chemischen Industrie hergestellt werden, haben symptomatisch, d. h. in ihrer Wirkungsäusserung ähnliche Ergebnisse, wie die Vitamine in der Pflanze. Eigenartig ist es aber, dass man bei Einnahme von Pflanzenvitaminen durch den Genuss der frischen Pflanze niemals eine Ueberdosierung, also eine Schädigung beobachten kann, während dies bei chemischer Vitamine leicht vorkommt. Man kann durch Ueberdosierung, d. h. durch eine zu reichliche Einnahme von chemischer Vitamine Schädigungen hervorrufen. Die Vitamine aber, die wir uns durch die Pflanzen verschaffen, werden selbst bei reichlichem Genuss nie eine Ueberdosierung bewirken. Warum dies nicht?

Das beste Beispiel bietet uns in dem Falle das Vitamin D. Wir können Orangensaft einnehmen, so viel wir wollen, wir werden nie einen Ueberschuss oder irgendeine nachteilige Anreicherung von Vitamin D im Körper beobachten. Geben wir aber den Kindern das ultraviolett bestrahlte Ergosterin, das bekannte Vigantol, dann können wir eine Ueberdosierung und somit eine Benachteiligung feststellen. Das pflanzliche Vitamin besitzt einen unvergleichlichen Vorteil, den das chemische Vitamin nie aufweisen kann, und dieser Vorteil liegt in einer lebendig vitalen Naturkraft. Bei dem chemischen Vitamin haben wir eine mehr oder weniger tote symptomatische Wirkung, die dem natürlichen Vitamin niemals als equivalent, d. h. gleichwertig zur Seite gestellt werden kann.

Trotzdem sind diese synthetischen Vitamine, in kleinen Mengen eingenommen, nicht ganz wertlos, denn sie werden im Körper nach dem homöopathischen Prinzip von vorhandenen Pflanzenzellen aufgenommen und z. T. wenigstens in kleinen Mengen umgearbeitet und erhalten so immerhin einen Wert, der in der Behandlung von Kranken von Bedeutung sein kann. Allerdings sollte man sich in der Dosierung etwas mehr an das homöopathische Prinzip halten und weniger starke Mengen eingeben.

In der Schulmedizin wird öfters der Fehler begangen, dass man zu stark dosiert und einen Wirkungseffekt zu rasch beobachten und in Erscheinung treten lassen möchte.

Auch die Patienten sind diesbezüglich in ihrer Einstellung vielfach verkehrter Ansicht. Man hat keine Geduld und auch nicht den Willen, um die Wirkstoffe langsam in Erscheinung treten zu lassen. Im Gegenteil, man wünscht sofort einen Wirkungseffekt herbeizuführen und vor allem möchte man irgendwelche Unannehmlichkeiten, seien es Schmerzen, Erbrechen, Fieber oder irgend eine andere unbequeme Krankheitsäusserung möglichst sofort beseitigt wissen. Dies kann nicht immer ohne irgend welchen Schaden durch forcierte Medikamente und Wirkstoffe erzielt werden.

Die Behandlungsmethode mit rein chemischen Mitteln hat nicht nur beim Volke, sondern auch bei einem grossen Prozentsatz der Wissenschaftler, der Mediziner an Sympathie verloren und immer mehr kommt man wieder zurück zur grossartigen Quelle der Naturapotheke, zur Pflanze, indem vor allem die neueste Forschung gezeigt hat, welch unerschöpfliche Werte in der Pflanze gefunden werden können. Diese nun einige Jahrzehnte verpönte Pflanzentherapie tritt immer mehr in das Rampenlicht der Forschung und beginnt wieder ihre alte, grosse Bedeutung zu erlangen.

Die Naturheilmethode, besser gesagt, die Pflanzenheilmethode hat nur die Wirkungseffekte durch Beobachtungen verwertet. Warum, wieso diese Wirkung in Erscheinung getreten ist, war z. T. nicht bekannt und hat viele Heilkundige der alten Zeit auch nicht so stark interessiert. Wesentlich war vor allem für den Patienten, dass eine Pflanze wirkte, dass sie die Schädigung beseitigen half und die Heilung erzielte. Die fortschreitende Forschung beginnt nun die Ursache der pflanzlichen Wirkungsfähigkeit immer mehr herauszufinden. Anfangs hat diese Erkenntnis allerdings dazu geführt, die Pflanze zu verlassen und die Wirkstoffe künstlich herzustellen. In der Folge der Zeit aber liessen die Erfahrungen die Einsicht reifen, dass man dem Schöpfer nicht mit blossen Laboratoriums-Ergebnissen in sein Handwerk, besser gesagt in sein Kunstwerk erfolgreich hineinpfeuschen kann.

Die Natur lässt sich nicht künstlich nachmachen, nicht synthetisch kopieren. Man kann sie mit der ganzen Forschung nur verstehen lernen. Die Hilfe und zwar die allein richtig bleibende und durchgreifende Hilfe ist nur von der Natur zu erwarten, wenn wir nicht einestils einen Scheinerfolg, andernteils grosse Schädigungen durch die so genannten Nebenwirkungen in Kauf nehmen wollen.

Die chemische Industrie wird immer symptomatisch, d. h. auf die Unterdrückung der Krankheits-Auswirkungen eingestellt bleiben. Die Pflanzentherapie aber kann im Gegensatz zu den chemischen Mitteln das Recht in Anspruch nehmen, grundlegende Arbeit zu leisten, ursächlich zu behandeln. Sie kann wirklich heilen und nicht nur helfen.

In kleinen, homöopathischen Mengen können chemische Stoffe, wie bereits erwähnt, vom Körper aufgenommen werden, indem die sich im Körper befindenden Pflanzenzellen, die wir durch die Nahrung einnehmen, solche feinstofflich verteilten Chemikalien in ihrem Zellplasma umarbeiten, wodurch sie assimilierbar gemacht werden.

Grobstofflich chemische Mittel können in Notfällen zum Helfen, d. h. zum Schmerzstillen oder in irgend einer solchen Form verwendet werden. Man sollte aber nur in äussersten Notfällen davon Gebrauch machen, besonders was schmerzstillende Mittel anbelangt. Benützt man sie aber regelmässig, dann treten Schädigungen ein, die mit den Jahren tragische Formen annehmen können. In der Krankheitsbehandlung als solche sollte man sich nicht in dieser Form auf das Helfen, sondern auf das Heilen einstellen, und da kann und muss die Pflanzentherapie in der Zukunft die führende Rolle spielen, denn sie allein ist, wie auch die neueste wissenschaftliche Forschung zeigt, dazu berufen, den Menschen die notwendige Hilfe zu bieten, um die immer wieder auftretenden Störungen und Mangelerscheinungen beheben zu können. Diesen Vorzug aber hat die Pflanzentherapie dem grossen Wunder zu verdanken, das die einzelne Pflanze als fertiges Rezept ausgerüstet hat.