Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

Heft: 2

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: 08.08.2025

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

Unsere Heilkräuter

PLANTAGO (Wegerich)

«Es ist schön bei uns im Bergtal, und ich möchte gar nirgends anders wohnen», so stellte der bescheidene Spitzwegerich mit seiner hübschen Blattrosette fest, indes sich seine unscheinbare Blüte auf hohem Stiel weit über das kleine Massliebchen erhob. «Ja, ich finde es auch schön, sehr schön sogar, denn wenn wir solch adligen Besuch erhalten, dann wird es wohl stimmen, dass unser Tal eines der schönsten ist.» Leise lispelte Massliebchen seine Meinung vor sich hin, indes es sich im Sonnenschein erfreute. «Ja meinst du mit dem Besuch etwa den stattlichen Hirschen, mit seinem wunderbaren Geweih, der vor kurzem das Tal hinauf kam, über den Bach setzte und plötzlich wieder verschwunden ist?» «Ja, eben, den meine ich, denn der muss einem doch auffallen, wenn man ihn mit unsern Rehen vergleicht, die fast täglich bei uns weilen. Wie bescheiden sind sie gegenüber dem stolzen, majestätischen Auftreten der königlichen Tiere des Waldes. Fast ergreift mich eine gewisse Furcht, wenn ich an sie denke. Ob es wohl auch den Rehen so ergeht, da zwischen den beiden keine Freundschaft besteht, ja, es scheint oft, als könnten sie sich gegenseitig gar nicht gut ertragen? Leicht schmiegte sich das Massliebchen etwas fester an den Boden an, als fürchte es, einmal von den stattlichen Tieren zertreten zu werden. Nicht so der Spitzwegerich, war er doch immerhin auch jemand, der von sich sprechen liess, denn wievielen hatte er nicht schon geholfen. Da war es seine Pflicht, recht viel Sonne in sich aufzunehmen und die würzigen Säfte aus dem Erdboden zu sammeln, denn die Grossmutter hatte manches Geschichtlein von der Wirksamkeit ihrer Sippe erzählt und es mochte nichts schaden, wenn man ein wenig davon plauderte. Das passte gut zusammen mit dem freundlichen Liedchen, das der Bach zufrieden murmelte. Er war ja schon zu Grossmutters Zeit durch dieses Tal geeilt und gewiss war es ihm nichts Neues, dass die Aebtissin Hildegard, die gute Kräuterkennerin des Mittelalters, bereits den Spitzwegerichsaft gekannt hatte. So erzählte denn der Spitzwegerich dem Zittergras, dem Augentrost und dem Massliebchen, dem einsamen Tausendguldenkraut, wie auch dem Geissbart recht eindringlich, dass eben diese gute Kennerin der Pflanzenwelt etwas ganz besonderes vom Spitzwegerichsaft gewusst habe. Sie habe ihn nämlich vornehmen Frauen der damaligen Zeit empfohlen, um von angezauberter Liebe wieder frei werden zu können. Ob sie dies vielleicht gar aus eigner Erfahrung wusste, das war ihm allerdings nicht bekannt. Etwas höhnisch lachte hierauf der Geissbart, denn was hatte Zauberei mit der Wirksamkeit der Kräuter zu tun, bestimmt ebenso wenig, wie mit der wahren Liebe? Doch mochte es schon so sein bei den Menschen, denn was verstanden diese in ihrer Selbstsucht von Liebe? «Nur zu recht hast du,» jammerte nun der schöne Türkenbund, der sich nicht genug verstecken konnte, wenn die Menschen in die Einsamkeit des Tales eindrangen, denn sein fremdländisches Kleid lockte alle an und jeder glaubte, das Recht zu besitzen, die seltene Blume mit nach Hause zu nehmen. «Ja, was willst du schon jammern,» beschwichtigte die Birke, die ihre leichten Aeste im Winde hin und her bewegte und gerne dem Gespräch der Kleinen unter sich zuhörte. «Dich nehmen sie wenigstens bis nach Hause mit und zeigen dich dort in ihren bunten Vasen einem jeden Besuch, denn deine seltene Schönheit bewundert jeder gerne, und es ergeht dir ebenso gut wie der hübschen Akelei, denn noch nie habe ich gesehen, dass ihr beide nur abgerupft worden wäret, um gleich wieder achtlos weggeworfen zu werden, wie dies schon so manchem kleinen Blumenkind geschehen ist.» «Ja, gelt du denkst an mich und den Augentrost und noch viele andere,» lispelte leise das bescheidene Massliebchen. «Ei, da hab ich es ja am besten, dass ich nicht so hübsch bin, wie ihr alle,» lachte befriedigt der Spitzwegerich. Aber ich begreife gar nicht, dass euch meine Geschichte nicht recht gefallen will. Ich höre gerne solche Erzählungen aus alten Zeiten und hab' auch meine Freude daran, dass ich dabei eine Rolle gespielt habe. Ob nun ein Zauber dabei war oder nicht, ob echte Liebe oder nur Leidenschaft, was ficht mich das im Grunde genommen an? Ich selbst hab' ja immer nur das Gute dabei gewollt und meine Säfte zum Wohle gespendet und das ist doch bestimmt echte Liebe. Wer unter euch will mir dies abstreiten? Oder ist es etwa nicht schön, dass ich auch den Armen und Aermsten helfen kann und darf? Erinnert ihr euch nicht mehr an die geplagte Wittfrau, die letztes Jahr im Walde drüben grosse Fichtenzapfen gesammelt hat. Ihre Kinder haben ihr dabei geholfen, doch wie schlecht sahen sie aus, bleich und unterernährt, so dass der alte Waldarbeiter aus Mitleid sein Brot und seine Suppe mit ihnen geteilt hat. Gegen den tiefsitzenden Husten hat er der bekümmerten Mutter empfohlen, die Kinder täglich 2—3 rohe Spitzwegerichblättchen kauen zu lassen. In ihrer Not hat sie es denn auch getan, und es ging nicht allzu lange, denn nach einiger Zeit schon war das gesamte Aussehen der Kinder um vieles besser. Die Mutter merkte sich dies, denn von nun an sammelte sie eifrig meine Blätter, um für den Winter Sirup daraus zu bereiten, den die Kinder dann mit Honig zusammen nur allzugerne geschleckt haben. Gut hat er ihnen getan, denn seither husten sie nicht mehr. Ich freue mich immer, so helfen zu können und finde, dass das mit echter Liebe etwas zu tun hat.» Fast herausfordernd schaute der Spitzwegerich in die Runde, denn er wollte zu gern eine Bestätigung seiner Ansicht aus aller Munde erhalten. Sie waren denn auch alle mit ihm einverstanden und sein Vetter, der Breitwegerich meldete sich sogar zum Wort, denn auch er konnte ein Liedlein singen vom Helfenwollen und Helfenkönnen. Dabei war er sich voll bewusst, sich nicht allzusehr zu rühmen, denn es gab ja so manches Gräslein, das gerne dienlich wäre, aber es einfach nicht vermochte, weil es ihm nicht gegeben war. So fing denn Plantago major, wie der Breitwegerich auf lateinisch genannt wird, an zu erzählen: «Denkt euch meine Freude, kann ich doch den Menschen in schwerster Not behilflich sein, indem meine Blätter bei Schlangenbiss zerquetscht auf die Bisswunde gelegt, helfen und tüchtig gekaut, alle Befürchtungen betreffs böser Folgen vertreiben! Ich weiss, dass die Indianer von Nord-Amerika dieses Mittel mit Erfolg anwenden. Wir haben aber noch einen andern Verwandten, den die Sennen gut kennen, und den sie besonders dann lieben, wenn sie sich erkältet haben. Dort oben in den Bergen sind die kleinen Wegeriche zu Hause, die Ritzen, wie man sie nennt oder nach ihrem Standort ganz richtig, die Plantago alpina. Sie sind bedeutend kleiner als wir beiden, was sie aber nicht hindert, den Sennen zu helfen, wenn sie ihre Lunge oder Bronchien nicht in Ordnung haben. Roh gegessen, als Saft, Tee oder Sirup verwendet, hilft Alpenwegerich stets schnell und zuverlässig.

Gute Musik ist eine Uebertragung inneren Erlebens edler Menschen, und ein richtiges Verstehen, ein erhebendes Miterleben kann krankhafte Schwingungen der Seele in einen gesunden Rhythmus verwandeln, denn der gesunde Rhythmus des Lebens ist ein Wechsel der Spannung und Entspannung. Edle Musik vermag niedere Empfindungen zu verjagen und alle Kräfte bejahendem Wirken zuzuführen. Sie wirkt sowohl belehrend, erziehend, als auch heilend auf den Leidenden. Musik ist wie eine Medizin, die in uns schlummernde Kräfte hervorholen kann.

Es sollte mich also von Herzen freuen, wenn recht viele betagte Mütterlein und arbeitsmüde Männer, die ihr Lebtag tapfer gewirkt haben, durch diese Kur ihren Lebensabend recht sonnig und lange geniessen dürften.

Miterfindende Liebe zu allen, denen sonst ein trüber, düsterer Lebensabend beschieden wäre, hat mich bewegt, diese Kur auszuarbeiten, und da sie bei vielen, was ich auch vorausgesehen habe, eine so wunderbare Erleichterung erwirkt hat, begleite ich diese Zeilen mit dem innigsten Wunsche, recht viele möchten sich den Segen des darin Niedergelegten zu Gute kommen lassen.

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Körperliches Versagen durch schwere Schicksalsschläge

Dass schwere, seelische Kümmernisse unser körperliches Gleichgewicht zu stören vermögen, wird wohl niemand so leicht abstreiten. Man wundert sich im Gegenteil oft darüber, wieviel Schweres die Menschen in den kriegführenden Ländern auszuhalten vermochten, ohne Rücksichtnahme auf ihre Tragfähigkeit, ohne entsprechende Mittel und ohne Aussicht auf Besserung ihrer Lage. Oft staunt man über die Zähigkeit, mit der sie sich allem zum Trotz über Wasser halten konnten und ist erfreut, wenn gute Ratschläge auch ihnen behilflich sind und die Not zu lindern vermögen. Einen solchen Bericht sandte Frau R. aus P. über ihre Mutter, die in Polen wohnt, ein, und er mag für die Leser von allgemeinem Interesse sein. Ueber die Ursachen der geschädigten Gesundheit schreibt die Tochter am 4. Oktober 1949 wie folgt:

«Im August 1948 nahm sich meine 28jährige Schwester, welche ihren Mann und drei Kinder durch den Krieg verloren hatte (zwei davon sind ihr auf dem Flüchtlingstransport verhungert) infolge ihrer Lage (sie wurde arbeits- und obdachlos), das Leben, indem sie unter einen fahrenden Zug ging. Als meine Mutter diese Nachricht erhielt, bekam sie plötzlich einen 3 Tage lang andauernden Darmkrampf mit ständigem Durchfall. Nach 3 Tagen machte sich ein Schlaganfall bemerkbar. Nach diesem wurde Zucker festgestellt und das linke Bein blieb geschwollen. Nun bekam sie täglich 2 Insulinspritzen. Nach einigen Wochen brauchte sie nicht mehr zu spritzen.

Sechs Wochen lebte meine Mutter nur von Kartoffeln und Weizenschleimsuppe, damit sie sich das Geld für die Reise in die Schweiz vom Munde absparen konnte, denn sie wollte uns besuchen und freute sich sehr darauf.

Morgens und abends musste die Mutter stets lange, oft sogar vergeblich stehen, um die Lebensmittel einzuholen. Hiebei hat sie sich einen starken Husten zugezogen, gegen den sie einen Brusttee mit Honig trank. Dies alles war natürlich gegen die Diätvorschrift des Arztes, so dass sich ein Zuckerüberschuss von 4,5 % einstellte und sie von neuem wieder täglich 2 Insulineinspritzungen haben musste. Zudem bekam sie im linken Bein, in dem nach dem Schlaganfall eine Geschwulst verblieb, eine Venenentzündung und Wasserbildung. Der Arzt sagte ihr, sie werde das Wasser im Bein nicht mehr wegbringen, so lange sie noch lebe. Ich nehme an, dass sie etwas für ihre Nieren tun müsste. Vor 2½ Jahren hatte sie einen sehr schweren Unfall und seither leidet sie von Zeit zu Zeit unter Nierenkoliken. Vor dem Schlaganfall und der Zuckerkrankheit klagte sie auch über heftige Leberschmerzen.

Seit 3 Wochen bekommt sie keine Insulineinspritzungen mehr, da sie ihr zu teuer sind und sie solche nicht mehr bezahlen kann.

Zum Frühjahr wird wohl die Mutter für 3 Monate zur Erholung zu uns kommen können. Ich hoffe jedoch, dass Sie meiner Mutter einstweilen so helfen können, damit sie ohne Insulin auskommen kann ...»

Der Brief nebst Ratschlägen an die besorgte Tochter lautete wie folgt: «Aus Ihrem Brief konnte ich wieder einmal lesen wieviele Einzelschicksale die grosse Tragik des vergangenen Krieges bereitet hat. Ich bekomme in der Tat viele solche und ähnliche Berichte. Es könnte einen dies fast erdrücken, wüsste man nicht, dass eine allmächtige Hand — vielleicht schon demnächst — doch einmal Einhalt gebieten wird. Wenn der Becher der Ungerechtigkeit einmal voll ist, so wird er auch zur Neige geleert werden. Diese grosse Hoffnung dürfen und sollen wir haben, damit wir angesichts dessen, was uns alles bevorstehen kann, nicht verzweifeln müssen.

Ich begreife Ihre Mutter genau und verstehe gut, warum derartige Reaktionen eintraten. Es braucht wirklich eine starke Natur, um diese schrecklichen Dinge überstehen zu können. Schreiben Sie bitte Ihrer lieben Mutter, dass sie ihre Bauchspeicheldrüse am besten heilen könne, wenn sie viel Wiesenklee isst. Sie soll den gewöhnlichen Klee wie einen Salat zubereiten oder aber ihn unter einen andern Salat mischen. So lange es noch die Witterung erlaubt, soll sie davon nehmen und zugleich im Schatten Kleeblätter trocknen, diese zu Pulver verreiben und einnehmen, wenn infolge des Winters kein frischer Klee mehr zu finden ist.

Wenn Ihre Mutter keine Verstopfung hat, dann soll sie viel Blutwurzeln einnehmen. Das hilft ebenfalls gegen die Zuckerkrankheit. Sie soll ausserdem viel warme Wickel auf den Bauch machen. (Dauer ½ Stunden). All das kostet sie kein Geld, da sie alles Erforderliche dazu selbst beschaffen kann. Sie soll auch viel Misteltee trinken. Möglichst soll sie auch Weissdornbeeren essen und Weissdornblütentee trinken. Auch Lauch, Bärlauch, Knoblauch und Zwiebeln wären für Ihre Mutter gut.

Raten Sie Ihrer Mutter, dass sie ganz langsam essen und gut einspeicheln soll.

Ich schicke Ihnen auch noch Hydrosan, ein Meerzwiebelpräparat, womit sie, mit Solidago (Goldrute) zusammen vielleicht auch das Wasser noch wegbekommen kann. Schicken Sie ihr aber bitte auch noch Petasitis (Pestwurz).

Ich hoffe wirklich, dass ich Ihnen dadurch eine gute Auskunft gegeben habe. Wenn Ihre Mutter dann einmal hier ist, dann wollen wir uns alle Mühe geben, um ihr richtig helfen zu können ...»

Am 15. November ging nun folgender Bericht ein, der gewiss jeden erfreuen wird, der gerne hilft und die gute Wirkung des Naturheilverfahrens kennt:

«Zunächst möchte ich Ihnen herzlich für die Zusendung der guten Mittel danken. Am 3. des Monats erhielt ich von meiner Mutter aus Polen folgenden Bericht: «Ich danke Dir für das Päckchen. Bei uns gibt es solche Mittel nicht zu kaufen. Ich hatte schon 5 % Zucker. Mir war schwindlig und schwarz vor den Augen und schwach war ich, als möchte ich nie essen. Das ist mir schon das dritte Mal passiert. Ich gehe ein paar Schritte in der Küche herum, die Füsse zittern, und ich muss mich jeden Augenblick hinsetzen, von Stuhl zu Stuhl und sage: «Wenn mir doch L. schnell was schicken möchte, sonst erlebe ich es nicht mehr zu ihr in die Schweiz zu fahren.» Der Vater sagte: «Du sprichst von der Schweiz, Du kommst doch gar nicht in der Küche herum!»

Wie Dein Päckchen ankam, und ich die Medizin sah, habe ich Hoffnungsmut zum Leben bekommen. Wie ich von der ersten Flasche dreimal, von der zweiten Flasche am nächsten Tag einmal genommen habe, sind die Schwindelanfälle verschwunden, und ich habe schon angefangen zu singen. Seitdem schmeckt mir das Essen, und ich bin jeden Tag rüstiger und meine Füsse sind lebendiger. Ich habe schon vorher mehr als eine Woche nichts gegessen, weil ich auf nichts Appetit hatte, nur Tag und Nacht hatte ich einen Durst, den ich nicht stillen konnte. Es ist etwas Unbeschreibliches, wenn man denkt, das Leben nimmt ein Ende.»

Die Tochter bestellte nun nochmals Mittel und schrieb unter anderm noch:

«Sie können sich meine Freude gar nicht vorstellen und wie glücklich ich war, dass die Mittel meiner guten Mutter so ausgezeichnet geholfen haben. Nochmals besten Dank für Ihren guten Rat, die Hilfe und die ausgezeichneten Mittel. Ich will es nicht versäumen, Sie weiterhin auf dem Laufenden zu halten.»

Als ergänzenden Rat erhielt sie unserseits noch folgende Antwort: «Ihren Brief habe ich gelesen und es hat mich wirklich

---

Bestimmt ist wenigen nur bekannt, dass der Wegerichsame auch als Blutstillungsmittel dient! In den Südländern gedeiht eine Wegerichart, deren Same bei Darmleiden und Verstopfung ein wunderbar natürliches Hilfsmittel ist. Niemand von euch ahnt wohl, wer das sein mag? Die Menschen aber haben bereits gesorgt, dass Plantago Psyllium, der kleine Flohsamen, auch hierzulande manchem seine Hilfe darreichen kann, denn sie lassen ihn die weite Reise bis zu uns vornehmen, weil sie ihn lieber haben als den Lein- oder Flachssamen. Jetzt wisst ihr aber viel von uns und unsern Verwandten und nächstes Mal muss dann ein andres aus der Runde etwas von sich zum besten geben.» Befriedigt schwieg der behäbige Breitwegerich und schaute verstohlen zu seinem Vetter hinüber, denn er wollte doch wissen, ob er sein Wohlgefallen eingeholt hatte, da ihm viel an dessen Freundschaft lag. Wohlgefällig lächelte denn auch der schlanke Spitzwegerich, da ihm die Ergänzung seiner eigenen Erzählung sehr gefallen hatte. Nicht zuletzt aber wären auch die andern Blumen und Kräuter und mit ihnen die grosse Birke zufrieden. Was hatten sie noch in ihrem stillen Tal zu wünschen, als von den Menschen nicht vergessen zu werden?