Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 9

Artikel: Bei unsern Pflanzenfreunden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968744

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: 04.02.2026

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

lässt sie an all dem nicht zu kurz kommen, haben sie doch genügend Gelegenheit durch ihre dichten Wälder zu streifen, in einer Kleidung, die weder Luft, noch Sonne, noch Wasser behindert. Sie bekommen ihre Massage durch die Berührung mit dem dichten Unterholz, bekommen Bäder beim Durchqueren ihrer Flüsse, bekommen Moor- und Schlammbäder in Sumpfgebieten. All diese günstigen Einflüsse erhalten sie täglich in ihrer Betätigung. Sie brauchen nicht in die Sonne zu liegen und sich von ihr förmlich braten zu lassen, sondern sie werden die Sonne in der Bewegung, im Rhythmus des Lebens geniessen. In bezug auf die Ernährung aber wird es ihnen nicht möglich sein, sich all die vielen denaturierten Nahrungsmittel, die uns zur Verfügung stehen, anzueignen, denn sie sind bei ihnen ganz einfach nicht erhältlich. Die ganze kulturelle Entwicklung und Zivilisation hat uns vom Ursprung hinweggebracht und wir glauben dabei noch, dass es damit seine Richtigkeit habe. (Fortsetzung folgt.)

Bei unsern Pflanzenfreunden

Die ganze Nacht regnete es fast unaufhörlich. Die schweren Tropfen trommelten auf das Dach und plätschernd goss das strömende Nass zur Erde nieder, als wollten alle Wolken ihre Taschen förmlich ausleeren. Aber an jedes regelmässige Geräusch gewöhnt sich das Ohr, so auch an ein noch so heftiges Wassertropfengetrommel, ja, selbst beim Brausen des Sturmes lässt es sich ruhig schlafen, wie bei einer völligen Stille. Am Morgen aber sind die Berge nach solch bewegter Nacht bis weit hinunter weiss gezuckert und leuchten im Neuschnee wie Symbole der Reinheit im blauen Bannnerfelde des strahlenden Engadinerhimmels.

Wie an solchen Tagen üblich, geht es auch heute, mit einem kleinen Pickelchen bewaffnet in die Kräuter. Das weisse Baumwollsäcklein unter dem Arm schlendert es sich gemütlich, überall herumspähend, dem weiss schäumenden Bergbach entlang, hinauf zu den Halden, in die Wälder und Lawinenhänge, wo all die helfenden Freunde der Natur zu Hause sind. Eine alte Steinmauer, die die Terrasse eines Ackers zusammenhalten muss, weist uns den Weg. Einst, als man noch mehr Zeit gehabt haben mochte als heute, schien sie mit viel Mühe und Anstrengung angelegt worden sein. Ueber dieser halb zerfallenen Trockenmauer liegt ein Acker, der einem Bergbauern früher das Getreide und während des Krieges die Kartoffeln geliefert haben mag. Jetzt steht er brach, allen Kräutern zur Verfügung, die gern in seinem lockern Grunde wurzeln. Was wir zu finden hofften, finden wir in Hülle und Fülle. Viola tricolor, das wilde Stiefmütterchen. Ganz gelbe mit schönen, grossen Blüten wechseln mit blaugelb mellierten kleinern Blumen, inmitten Zinnkraut, Schafgarbe, Hirtentäschli, Taubnesseln und allerlei andern Kräutern. Es ist ein eigenartiges Vergnügen neben dem rauschenden Bach, begleitet von dem frohen Zirpen und Summen der Insekten Kräuterernte zu halten, ja, wirklich zu ernten, wo man nicht gesät hat. Hunderte Male mögen wir uns bücken, um die niedlichen Gesichtchen der gesunden Blumenkinder zu pflücken, denn erzählen sie uns nicht von andern, leidvollen Kindergesichtchen, die der Milchschorf plagt, und die durch Stiefmütterchens heilende Säfte gesunden könnten! Welch eine Wohltat zu wissen, dass unser Mühen nicht vergebens ist, dass wir geplagte Kinder und ebenso geplagte Mütter von ihrer Mühsal befreien können, nur weil da ein Pflänzchen mit seinem fröhlichen Gesichtchen im Strahle der Bergsonne wächst und die richtigen Säfte zusammenbraut, um bekümmerten Kindergesichtchen wieder die frohe Heiterkeit der Gesundheit zu erstatten!

Ein notdürftiges Brücklein aus ein paar Baumstämmen führt uns über den Bach, dem Lärchenwalde zu, wo zwischen Erika und Alpenrosen dicht nebeneinander die Arnikapflanzen stehen. Noch ist ihre Blüte nicht erwacht, aber wir erkennen sie an der typischen Blattrosette. Bestimmt ist es etwas mühsam, die heilwirkenden Wurzeln zu graben, aber die bereits seit Jahren erreichte Routine helfen dem kleinen Pickelchen beim Graben und das zweite Baumwollsäcklein wird immer rundlicher dabei. Die eigenartig herbe Würze, die beim Graben in die Nase steigt, zeugt von der vitalen Kraft dieser Wurzeln, die ihre zarten, millimeterdünnen Nebenwürzelchen 20—30 cm tief in die moosige, schwarze Walderde hineinbetten. Wie viele Herzkranke sind dankbar für die hochwertigen Säfte, die sie erzeugen. Wie viele Frauen, die mit erweiterten Venen und Krampfadern geplagt sind, verdanken dieser Wurzel in Verbindung mit Schafgarbe und Johanniskraut eine vorzügliche Hilfe. Ja, und wie manche Frau hat, entgegen den früheren Erfahrungen nun mit Hilfe dieser drei Pflanzen eine gute Schwangerschaft und leichte Geburt erlebt! Welch eine grosse Zahl von Patienten müsste da an uns vorübergehen, wollten sie alle selbst den bescheidenen Helfern aus urwüchsigem Boden ihre vollwertige Hilfe verdanken. Welch ein Ansporn bei diesem Gedanken, weiter zu sammeln, um selbst mit dem beruflichen Wirken hilfreich sein zu können. Kein Hang ist zu steil, um ihn zu erklimmen, wenn er nur erst die Kräuter gedeihen lässt, die dem Schmerz entgegen wirken. Mag die Bergsonne auch noch so unbarmherzig herniederbrennen, mögen die Steine eine wahre Kachelofenwärme reflektieren, der Gedanke an die Hilfesuchenden lässt uns nicht ermüden. Weit oben, wo in den Lawinenhängen und Geröllhalden die wundervoll aromatische Gemskresse wächst, die viel schmackhafter ist, als unsere Gartenkresse, dort gedeiht auch die bittere Kreuzblume, die Polygala anara, die dort oben viel kräftiger, aromatischer und wirksamer wird als weiter unten. Auch sie ist eine Helferin der Frauen, da sie die mangelhafte Funktion der Milchdrüsen bei stillenden Frauen anzuregen vermag. Kein anderes Kräutlein hat diese Kraft und in Verbindung mit Rhizinus communis und wärmenden Samen, wie Fenchel und Aenis entsteht ein gutes, milchbildendes Mittel, das schon vielen Frauen im Interesse ihrer Kleinen aus der Verlegenheit mangelhafter Stillfähigkeit geholfen hat.

Zwischen den Steinen, dicht neben dem Lawinenschnee blüht die Geum alpina, das St. Benediktenkraut der Berge, das mit seinen schönen, gelben Blüten das Blau der Enzian noch tiefer erscheinen lässt.

Ein Pfiff und unwillkürlich wird man aus seinem Sinnen aufgeschreckt, denn wem fällt es ein, Wachtposten zu stehen und Warnsignale ertönen zu lassen, wenn doch nur wir harmlosen Wandrer unterwegs sind? Ja, wir haben es uns gedacht, ein Murmeli ist um seine Schutzbefohlenen besorgt, aber auch um sich, denn auf sein Fett haben es doch die Menschen abgesehen, das ist ganz ausser Zweifel. Wenn man den plumpen Munggi zu sehen bekommt, wie er zwischen Felsblöcken vorbeihuscht, um in seinem Bau zu verschwinden, dann begreift man seine Besorgnis um sein Leben. Er kann aber auch neugierig sein und auf einem Felsen ganz einfach beobachtend liegen bleiben. Scheint ihm etwas nicht ganz geheuer, dann ist immer noch Zeit genug, um im Bau zu verschwinden, rechts umkehrt zu machen und den Kopf herauszustrecken, um aus erhöhter und geschützter Position zu beobachten, was draussen vorgeht. Je nach den Bewegungen, die der Beobachtete ausführt, glaubt sich der Wächter in Gefahr und sein Pfiff warnt alle Stammgenossen ganz eindringlich. Hat er sich aber getäuscht und geschieht nichts Schlimmes, dann beruhigt er sich auch rasch wieder, wird wieder vertraulich und wagt sich erneut ins Freie.

Nicht immer ist es leicht und ungefährlich herunter fallenden Steinen, diesen hüpfenden Vertretern der Schwerkraft, auszuweichen. Wer mochte sie aus ihrer Lage geschleudert haben? Nun, niemand anders als fliehende Gemsen, die aufgeschreckt nach oben streben. Wenn ihnen ein Geräusch oder ein ungünstiger Wind unsere Anwesenheit verrät, dann können sie, aus ihrer Ruhe aufgeschreckt, mit eleganten Sprüngen über Bäche und Felsen setzen, um mit ihren Kleinen und Kleinsten zu entkommen. Kürzlich beobachtete ich ein Rudel von 8 Tieren. Eine Mutter mit ihren 2 kaum 14-tägigen Jungen setzte fluchtartig über den Bach, die Kleinen nach, was aber dem einen

gelang, misslang dem andern, es stürzte in das Wasser, verschwand einen Augenblick darin, doch im Nu war es auch wieder hinter seiner Mutter her. Wie geschickt sind doch die Kinder der Natur und wie ungeschickt ist dagegen der naturentfremdete Mensch.

Mit unsrer wertvollen Last ging es nun wieder talwärts, um sie in unsrer Bergstation so weit zu verarbeiten, dass sie nachher unbeschädigt und in vollem Werte unserm Betriebe zugeführt werden kann. Man könnte ja allerdings manch eine Pflanze auch im Tale finden, ja, man könnte sie sogar einfachheitshalber im Garten anpflanzen. Die heilwirkende Kraft findet man jedoch in maximaler Form nur in denjenigen Heilpflanzen, die in ihrem, von der Natur geschaffenen Milieu gedeihen können. Nicht nur die gute Erde und die reine Luft ist dabei massgebend, sondern auch die Einflüsse der Begleitpflanzen. So, wie die Natur ihre Kinder zusammen gruppiert, so gedeihen sie am besten. Diejenigen, die nur im Tiefland vorkommen, sammelt man dort. Jene, die im Mittelland gedeihen, werden dort gesucht und wer ins Gebirge gehört, den wird man eben in der Bergwelt aufstöbern. Gedeiht nun aber eine Pflanze in allen drei Höhenlagen, dann wird man sie in jeder Lage sammeln gehen. Die von ihnen erhaltenen Präparate wird man alsdann mischen und so die besten Resultate erzielen. Es ist auch sehr wichtig, dass beim Sammeln der Pflanzen keine andern Kräuter unachtsam mitgepflückt werden, denn besonders zur Bereitung von Frischpflanzenpräparaten gehört die grösste Sorgfalt und diese wird nur mit liebevollem Verständnis erreicht werden.

Ist das Pflanzensammeln manchmal auch sehr beschwerlich, so ist es für den Kräuterkundigen doch etwas vom Schönsten, wenn er inmitten seiner stummen Freunde weilen kann. Hat er auch unter Menschen schon viel Kummer und Enttäuschungen erleiden müssen, seine Pflanzenfreunde enttäuschen ihn nie, denn sie halten, was sie versprechen.

Gesundheitliches Potpourri

Von einer dankbaren, eifrigen Leserin unserer «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir mehrere interessante Berichte über wesentliche Beobachtungen im Alltag und in ihrem Berufsleben, und da es eine angenehme Abwechslung bedeuten mag, einmal in den ehrlichen Eifer und in die vernünftigen Schlussfolgerungen andrer hineinzusehen, möchten wir denn unsern Lesern zur Anregung dieses erfrischende, gesundheitliche Potpourri vorlegen. Die Leserin schrieb uns also wie folgt:

Beobachtungen. Möchte einige Müsterchen erzählen, worüber ich mir Gedanken machte über die heutige Einstellung der Leute. 1. In einem Kinderkurhaus, wo ich arbeitete, bemerkte ich, dass auffallend viel Kinder hinter den Ohren und an den Ohrmuscheln nässende Geschwüre hatten, wenn sie eine Weile im Hause waren. Es waren so eine Art Rufen, die dann gelblich und nass wurden und die längste Zeit nicht heilten. Zur selben Zeit hantierte in der Küche ein alter Koch, der sehr viel Eierspeisen zubereitete. Die Eier waren zu Hunderten in Kalkkübeln eingemacht. Er konnte also verschwenden, so viel er wollte. Oft hatten die Eier einen etwas fauligen Geschmack. Nach einem halben Jahr trat an Stelle des Koches eine Köchin. Sie verwendete wesentlich weniger Eier und die triefenden Ohren waren viel seltener zu sehen. Es muss noch bemerkt werden, dass in jenem Haus für die Kurkinder leider auch kein gutes Speisefett verwendet wurde. Es bestand aus einer Mischung von Nierenfett, raffiniertem Oel und ausgesottener Butter. Der allgemeine Gesundheitszustand der Kurkinder hätte sicher bedeutend gehoben werden können, wenn ein gutes Fett wie Nussella gebraucht worden wäre. Joghurt sah man nie. Das Mittag- und das Nachtessen wurde mit Suppe eingeleitet. Die Aepfel kamen als Dessert in den schon gefüllten Magen und vom Birchermüesli hiess es, dass es die Kinder zum Brechen reize. Die Kartoffeln, die mittags genossen wurden, lagen schon vorher mindestens 1 Tag gerüstet im Wasser. An Sonntagen gab es «Gefrorenes» und an Festtagen wurden oft 80—100 Fr. für Würste ausgegeben. Was für Köstliches hätte man den Kindern für dieses Geld kaufen können!» So lautete die erste Beobachtung und sie ist bestimmt richtig, denn Eier sind nicht sehr bekömmlich und besonders die im Kalk eingemachten, haben eine sehr schädliche Wirkung. Sie sind ja sowieso schon harnsäurebildend. Will man ihre Vorzüge auswerten, dann darf man sie nur ganz frisch, möglichst ungekocht geniessen. Reichlicher Eiergenuss ist aber sowohl für Kinder, wie auch für Erwachsene schädlich. Auch ein mangelhaftes Fett sollte in einem Kinderheim nicht Verwendung finden und auch dieses kann dazu beigetragen haben, dass die Kinder in einem solch misslichen Gesundheitszustand waren. Bestimmt ist es verkehrt, Aepfel erst zu geben, wenn der Hunger schon gestillt ist, denn Aepfel sind für Kinder ein herrliches «Znüni» oder «Zvieri». Wenn sie mit ihren gesunden Zähnen in ein krachendes Aepfelchen hineinbeissen können, dann ist ihnen weit mehr gedient, als wenn sie statt dessen mit Schleckzeug gefüttert werden. Daß Kartoffeln, längere Zeit in Wasser eingelegt, viel von ihrem Gehalt einbüssen, sollte heute wirklich nicht mehr unbekannt sein. Ein Frischgemüse wäre auch an Sonntagen den Kindern bestimmt bekömmlicher als «Gefrorenes». Wenn man sich an Sonntagen schon die Arbeit erleichtern will, dann kann man sie sich ja auch nur vereinfachen, indem man zur Stärkenahrung nur Salat hinzugibt und das gekochte Gemüse weglässt. Statt Suppe kann man zum Eingang Joghurt, den man tags zuvor bereits bereitet hat, mit einem guten Vollkornbrot servieren und zur Frühjahrszeit noch Radieschen dazu knuspern, was sehr schmackhaft ist. Ja, wirklich, es mutet höchst sonderbar an, dass die Festtage mit Würsten gefeiert werden mussten. Das würde wohl besser zu einem lärmenden Schützenfest passen als zu fröhlichen Kindern, die doch so gern frische Früchte, Trockenfrüchte aller Art, Nüsse und Mandeln knuspern. Für 80—100 Fr. lässt sich wirklich manches erstehen, was den Gaumen der Kinder erfreut, ohne irgendwie nachteilig zu wirken. Doch nun wieder zurück zu den weitern Beobachtungen.

2. «Was beobachte ich in einer Kinderkrippe mit Kindern von Fabrikfrauen? Schauen wir einmal in die Znünisäckli, die die Kinder mitbringen, aber eigentlich gar nicht mitbringen müssten, da sie in der Krippe sehr gut, sogar neuzeitlich ernährt werden. Da befinden sich weisse Weggli, Gipfeli, Bürli, aber dunkles Brot sah ich nur selten. Als eines einmal ein Stück Migros-Vollkornbrot brachte, war dies die allergrösste Seltenheit. Zutaten zum Brot sind meistens Schokolade, dann auch etwa Würstchen oder Käse, Kuchen aus Weissmehl und anderes mehr. Es hat Kinder mit weissen Schuhen, weissen Ueberhosen und hellen Kleidchen, fast wie bei den Reichen. Man muss sich wirklich fragen, ob diese Mütter eigentlich verdienen gehen, um ihren Kindern den Luxus der weissen Brötchen und weissen Schuhe zu erobern?»

Ja, es ist schon so und die Beobachterin hat völlig recht, wenn sie sich daran stösst, dass man sich zum Geldverdienen in Fabriken verdingen kann, nur um der lieben Eitelkeit und um des Genusses willen. Wieviel gerechtfertigter wäre es doch, schlicht und einfach, aber solid und praktisch zu bleiben und sich mit gesunder, natürlicher Hausmannskost zu begnügen, als Verfeinerungen zu frönen, die man sich ja doch kaum leisten kann. Nicht solche Dinge schaffen ein warmes, erfreuliches Verhältnis zwischen Mutter und Kind, sondern die vernünftige Besorgtheit und der geistige Zusammenschluss. Auch einfache Mütter können eine reiche Herzlichkeit entfalten. Man erinnere sich nur einmal an die Innigkeit der alemannischen Gedichte von J. P. Hebel. Wenn die Mutter vom Wachstum des Haferkorns erzählt, dann schmeckt doch bestimmt das Hafermus viel besser als alles überfeinerte Essen auf dem Tisch der Reichen! Wenn sie dem Bübchen vom Mann im Mond berichtet, dass es Maul und Augen aufsperrt und alles andere vergisst, ist ihm doch bestimmt besser gedient, als wenn es mit seinem Schwesterchen zur Kinderkrippe gehen muss, weil die Mutter