

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 11

**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:** 21.02.2026

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

---

## UNSERE HEILKÄRÜTER

---

### SAMBUCUS EBULUS (*Attich*)

«Endlich umstrahlt uns wieder einmal nach vielen Nebeltagen die Sonne! Schaut, die leuchtende Farbenpracht bemerkte man im Nebel kaum! Jetzt funkelt alles in Gold, in Rot und Braun und nur wenige Blätter sind noch grün. Wir Tannen allerdings und auch die Stechpalme drüben am Waldrand bleiben unsrer Farbe treu. Schön aber ist das herbstliche Farbenspiel immer wieder. Doch auch die Stille der Herbsttage liebe ich, und ich glaube, den Rehen drüben auf der Waldwiese ergeht es nicht anders. Immer wieder zieht sie die Ruhe, die bei uns herrscht, an.» Mit diesen Worten wärmte sich die alte, stattliche Tanne im herbstlichen Strahl der Morgensonne und ihre jüngere Schwester nickte ihr zu: «Ich liebe den Herbstwald auch, und wenn die Rehe bei uns weilen, dann denke ich immer an den alten Mann, der sie letztes Jahr ohne seinen Willen aufschreckte, als sie ebenso friedlich wie heute bei uns weideten. Im Nu waren die Tiere im Jungwald verschwunden, noch bevor der Alte mit seinem Enkel in die Waldlichtung trat. Ein leichter Wind mag sie gewarnt haben oder auch das kaum hörbare Rascheln der Schritte. Die menschlichen Besucher hätten ihnen bestimmt nichts zuleide getan, denn sie hatten es mit ihrem Pickelchen nur auf Pflanzen abgesehen.» «Ja, jetzt erinnere ich mich auch wieder an die Begebenheit. Der Alte sah sich nach unserm Attich um, der im Sommer mit seinen rosaweißen Blüten stets so freundlich zu uns herübergrüßte. Seine Scheindolden erinnern mich immer an Holderblüten. Aber das ist ja auch kein Wunder, ist er doch mit dem Holderbusch verwandt. Verschiedene seiner volkstümlichen Namen weisen auch darauf hin. So nennt man ihn z. B. auch Buchholder. Feldholder oder Ackerholder, was ferner auch noch auf seine anderweitigen Standorte hindeutet mag, denn er steht nicht nur gerne bei uns in der Waldlichtung, sondern auch auf Feld und Acker, auch an Rainen und Böschungen. Noch deutlicher verrät sein Name Zwergholz unter seine Verwandtschaft mit dem echten Holunder. Auch riechen seine Blüten holderartig. Der Geruch der Stengel und Blätter aber ist so unangenehm, dass er Läuse und Wanzen, ja sogar Mäuse vertreibt. Diese unermüdlichen Nager hinterlassen ja zwar selbst nicht den besten Geruch, aber gleichwohl fliehen sie den Attich und lassen ihn hübsch in Ruhe.» «Ja, das weiß ich, warum aber suchte denn dann der alte Mann so beharrlich nach der Wurzel? Die Menschen haben doch sonst auch einen empfindlichen Geruchssinn!» «Das ist leicht erklärlisch, denn alles, was den Menschen nützlich ist, das holen sie sich, auch wenn es nicht sonderlich gut riecht oder schmeckt. Obwohl die schwarzen Beeren des Attichs widerlich bittersüß sind, sammelt man sie doch im September oder Oktober. Es ist aber gefährlich, diese roh zu genießen. Man muss davon völlig abstehen, dagegen kann man sie mit Honig oder Rohrzucker kochen, worauf dieser Brotaufstrich als leicht harntreibendes Mittel verwendet werden kann, während der Brei als Mus genossen, auch abführend wirkt. Ich weiß auch, warum der alte Mann die Attichwurzel grub, denn ich habe ihn belauscht, als er seinem Enkel erklärte, wozu er sie gebrauchen wolle.» Schau, sagte er, «Grossmutter ist schwer erkrankt. Gegen ihre Wassersucht hilft wohl nur noch die Attichwurzel, weshalb wir nun hier herausgezogen sind, um sie zu graben. Grossmutter hat mit mir all die Jahre hindurch Freud' und Leid geteilt, und sie verdient die notwendige Erleichterung wohl. Ich weiß, dass Attich in dem Falle hervorragend wirkt. Er schafft das Wasser weg, so dass der Atem besser wird und das Herz wieder normal arbeiten kann. Zwar muss die Niere dabei viel leisten, aber auch ihr wird der Attich behilflich sein. Wenn ich die Wurzeln roh raffle, kann ich davon ein wenig unter den Salat mengen. Auch kann ich den Brei mit warmem Wasser übergießen, so dass die Kranke ein heilsames Tränklein erhält, das sie tagsüber

schluckweise trinken kann. Glaub' mir, sie wird darob gesunden. Sichtlich befriedigt packte der Alte alsdann seine Wurzeln in sein Säcklein und verschwand mit dem Knaben auf dem gleichen Waldweg, den er gekommen war.» «Ach, wie schade, dass man ihm damals nicht beraten konnte», meinte die Spirea, die neben der Tanne stand und allgemein als Gaisbart bekannt ist. «Man hätte ihn darauf aufmerksam machen sollen, dass bei Wassersucht auch meine Säfte eine Heilwirkung haben, und nicht zuletzt auch die Meisterwurz hilfreiche Kräfte dagegen besitzt. Ferner hätte er zudem aus seinem Garten auch noch Rosmarin und Liebstöckel verwenden können, denn all dies zusammen hätte seine Hoffnung bestimmt nicht zuschanden gemacht. Zugegangen zwar, der Attich hätte dabei die grösste Hilfe geleistet.» «Es ist nett von dir, dass du die Fähigkeiten deines Nächsten nicht schmälern willst, um dich selbst hervortun zu können! Der Attich ist wirklich vielseitig begabt, um Schwierigkeiten zu beheben und Schmerzen zu vertreiben. Selbst seine Blätter sind dazu dienlich, denn wenn man sie bei Milzschmerzen frisch auflegt, dann helfen sie, wie dies kein andres Kraut zu tun vermag.»

So lehrten sich die friedlichen Bewohner der Waldlichtung gegenseitig, indem ein schöner Herbsttag seine wohlige Wärme ausbreitete. Dankbar genoss Gross und Klein, nicht nur die Kräuter, auch die Sträucher und Bäume die tagelang vermisste Sonne. Und diese Dankbarkeit verschönerte den taufrischen Morgen, denn sie hat es an sich, alles zu vergolden, was sonst unbeachtet am Wege steht. Licht, Sonne und Luft sind wohl selbstverständliche Güter und doch, wer könnte ohne sie leben? Warum sollte man also nicht dankbar sein für jeden neuen Tag mit seiner fürsorglichen Güte, ist doch der Dankbare beglückt und zufrieden! «Die herbstliche Sonne ist schön, aber auch der Schnee, der wohl nicht mehr lange auf sich warten lässt, ist mildätig gegen uns, denn wie gut lässt sich unter seiner Decke ruhen. Ich hoffe zwar, er zögere noch bis zum Spätherbst, denn erst dann sind meine Wurzeln so weit, dass man sie einsammeln kommt. Es wäre schade, würde mich die weisse Decke vorher schon verstecken, denn wenn ich doch so nützlich bin, möchte ich nicht zu früh unsichtbar werden.» So kümmerte der pflichtbewusste Attich, aber die alte Tanne beruhigte ihn mit ihrer reichen Erfahrung. «Ich glaube kaum, dass du dich darüber sorgen musst, denn solange die Herbststürme unsere Bäume nicht kahl gefegt haben, ist es immer noch an der Zeit, deine Wurzeln zu graben. Heut' aber wollen wir uns am Sonnenschein erfreuen, der Winter kommt noch früh genug.»

---

## FRAGEN UND ANTWORTEN

---

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Magenblutungen bei einem Kleinkind

Am 4. Juni 1951 schrieb Frau F. aus Z. über ihren 2½-jährigen Knaben, der schon seit Geburt an Magenblutungen litt, wie folgt:

«Von Zeit zu Zeit erbricht er das Blut als braunschwarze, schleimige Masse, ähnlich wie bei Magengeschwüren. Die Nahrung verträgt er schlecht, muss ihm alles in Breiform geben, aber auch da erbricht er oft. Er ist immer ein wenig verstopt. Körperlich ist er natürlich schwach und zurückgeblieben und neigt zu Rachitis. Ich will Ihnen noch schreiben, was ich ihm zu essen gebe. Am Morgen Viscosin, Vierkornmehlschoppen mit Ziegenmilch, gesüßt mit Rohrzucker. Am Mittag: Rübli, Spinat oder Blumenkohl mit Kartoffeln, etwas Reis, Hirse oder Mais. Als Zugabe rohe Brennesseln und ein Stücklein Butter. Um 4 Uhr: Zwieback mit Ziegenmilch. Überhaupt gebe ich ihm immer Ziegenmilch zu trinken. Am Abend: Paidobrei mit einem geraffelten rohen Apfel oder Banane, mit Rohrzucker gesüßt und ein wenig Butter. Wir haben das Kind mehrere Monate in B. im Spital gehabt. Etwa ein halbes Jahr habe ich ihm Lehm aufgelegt. Auch habe ich ihm Sitzbäder