

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 10

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: 25.12.2025

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

durch eine allfällige Verwechslung nicht einen Unglücksfall zuzieht. So kam es erst kürzlich vor, dass jemand, der gelben Enzian suchte, solchen mit Germewurzeln verwechselt hat und an der Vergiftung gestorben ist. Die Wurzeln des Germers sind eben sehr giftig. Da die Blätter dieser Pflanze ganz ähnlich sind wie diejenigen des gelben Enzians ist eine Verwechslung leicht möglich. Nur die Blüten sind ganz verschieden. Wenn diese beiden Pflanzen also nicht mehr blühen, heisst es sehr vorsichtig sein, dass man sie nicht verwechselt.

Bei Angina, starken Katarrhen, Hals- und Schluckweh ist auch die Flechtensäure wunderbar wirksam, weshalb Usnea, das Lärchenmoos, das in den Alpen wie ein grauer Bart von den Lärchen herunterhängt, in solchen Fällen immer zugezogen werden sollte. Die Tropfen, die aus dieser Pflanze gewonnen werden, können daher den Anspruch erheben, ein praktisches, gut und schnellwirkendes Naturmittel zu sein, was vor allem auch auf den Usnea-Komplex zutrifft. Auch Isländisch Moos, Renntierflechte und andere Moose, die Flechtensäure enthalten, sind nutzbringend zu verwenden und sind auch bei der Herstellung des Usnea-Komplexes verwertet worden. Solch einfache Mittel sind den stark amerikanischen Antibiotikas beinahe ebenbürtig. Sie haben bakterientötende Wirkung, ohne dabei aber irgendeine giftige, d. h. vergiftende Nebenwirkung zu besitzen. Es ist wunderbar, dass wir in der Natur Abwehrkräfte vorfinden, die risikolos angewendet werden können. Obschon auch Penizillin und die modernen Antibiotikas als biologische Präparate bewertet werden, denn sie sind aus Schmarotzerpflanzen hergestellt, ist bei der Anwendung dieser Pflanzen ein gewisses Risiko miteingeschlossen, was beim Gebrauch der harmlosen Naturmittel vollständig dahinfällt.

Wer mit den Bronchien zu tun hat und wer beim Reden oder Atmen immer ein leises Rascheln verspürt, soll längere Zeit Imperatoria, also Meisterwurz, verwenden. Diese Pflanze hat bei den erwähnten Beschwerden eine ganz vorzügliche Wirkung und ist, wenn man sie längere Zeit einnimmt, eine zuverlässige Hilfe. Wer Imperatoria kennt, kann die Wurzel roh verwenden, oder er kann sich auch den Frischpflanzenextrakt in Tropfenform beschaffen. Bei einer typischen Angina, die etwas ernstere Formen anzunehmen droht, sind Lachesis D 12 und Echinacea unerlässlich, wenn man einen raschen Erfolg erzielen will. Mit diesen biologischen Helfern kommt man in all den erwähnten Fällen durch und erreicht, ohne irgend ein Risiko einzugehen, rasche Hilfe. Lachesis nimmt man am besten in der 12. Potenz, höchstens noch D 10, da es in tieferen Potenzen zu stark wirkt.

Wer immer etwas belegte Mandeln und einen empfindlichen Hals hat, sollte diesen mit Calcium-Komplex-Pulver, dem biologischen Kalkpulver auspundern. Dadurch können die Bakteriennester noch besser als durch blosses Einnehmen des Mittels, erreicht und liquidiert werden. Man beschafft sich zum Auspundern einen einfachen Insektenstäuber und pudert täglich morgens und abends den Hals mit dem erwähnten Pulver aus. Diese Anwendung kann auch prophylaktisch, also vorbeugend, durchgeführt werden. Man kann dadurch Katarrhe und Angina verhüten. Sind beide Krankheiten schon vorhanden, dann wirkt die Anwendung als Heilmittel vorzüglich. Nicht zu vergessen sind nebst dieser Anwendung auch noch die warmen Lehmwickel, die mit Johannisöl zubereitet werden. Auch Kohlblätterauflagen sollten im Wechsel nicht fehlen und zwar je nach der Notwendigkeit auf die Brust, die Bronchien oder den Hals. Wer etwas empfindlich ist, wird allerdings leicht abgeschreckt durch die etwas kühlen Kohlblätter. In solchem Fall ist es vorteilhaft noch ein warmes Tuch oder gar einen heißen Heublumenwickel aufzulegen.

Bei Fliess-Schnupfen, besonders wenn die Augen noch mittränen, ist eine Zwiebelanwendung vorzüglich. Man taucht hiezu eine Zwiebelscheibe in ein Zweideziliterglas heißes Wasser, worauf man dieses schluckweise trinkt. Zieht man statt dessen das homöopathische Cepa in der

3. Potenz vor, dann hat man ein gleichwertiges Mittel, da auch dieses aus der Zwiebel gewonnen wird. Gut ist es auch, wenn man die Nasenlöcher, besonders wenn solche sehr trocken sind, mit einem vorzüglichen Fett, am besten mit einem Wollfett sorgfältig einfettet. Crème «Bioforce», die noch Arnica, Hamamelis und andere gute Zusätze enthält, ist für diesen Zweck sehr dienlich. Das Hinaufschnupfen von leicht verdünntem Molkenkonzentrat hat sich ebenfalls sehr bewährt, nur brennt es etwas, so dass nicht alle diese Anwendung lieben. Wer durch starke Sekretion etwas nasse Schleimhäute hat, kann auch von dem bereits erwähnten, biologischen Kalkpulver in die Nase hinaufpudern.

Wer mit den gegebenen Ratschlägen ausgerüstet ist, der kann dem Herbst, dem Winter und Frühling mit Zuversicht entgegensehen. Er wird Erkältungen, Katarrhen und auch der gefürchteten Angina nicht ausgesetzt sein und davon geplagt werden. Sollte er gleichwohl damit belästigt werden, dann weiss er sofort, wie er eingreifen soll, um so rasch wie möglich einem Ansatz dieser Katarrhbakterien entgegenzuwirken.

UNSERE HEILKRAUTER

Echinacea purpurea (roter Sonnenhut)

«Schön sein und doch bescheiden bleiben, voller Helfergeist, wie unsere Nachbarin, die Echinacea, ist bestimmt nicht leicht,» so begann die Heckenrose ihre Unterhaltung mit ihrer nächsten Verwandten, die in etwas tieferem Rot ihr Blütenkleid sonnte. «Wer ganz ohne Neid ist, gibt gerne zu, dass die Echinaceapflanzen zu den schönsten Blütenköpfen des ganzen Gartens gehören. Jedes Jahr ist es erneut eine wahre Augenweide, wenn das weite Echinaceafeld in voller Blüte steht. Das eigenartige Rot leuchtet manchmal wie die untergehende Sonne. Vielleicht nennt man die Echinacea deshalb auch roter Sonnenhut?» «O, das glaube ich schwerlich,» erwiderte die junge Birke, die dem Gespräch zugehört hatte, «viel eher erscheint mir die einzelne Blüte wie ein Sonnenhut, wie Mexikanerhüte, so lebhaft bunt, aber die gefransten Blütenblättchen gleichen in ihrer Form eher den weissen oder auch gelben Margeriten. Ich hab' da einmal eine Geschichte belauscht, die mir verriet, auf welche eigenartige Weise die wunderbaren Kräfte der Echinacea bekannt geworden sind. Vor vielen Jahren spielte sich dieses Ereignis ab, als das einzige Töchterchen eines ansehnlichen Gutsbesitzers erkrankte. Nichts half gegen die täglichen Fieber, weder der Tee aus deinen Hagebutten, der sonst für eine milde Ableitung über die Niere sorgt, noch auch die Citronen- und Goldmelissen. Das Kind begann immer schwächer zu werden und Ärzte und Pflegerinnen wussten keinen Rat. Da brachte eines Tages eine treubesorgte Bekannte einen schönen Echinaceastrauss, um den Tisch der Kranken damit zu schmücken. Im Zustand des Fiebers und womöglich auch durch einen instinktiven Drang veranlasst, ass das Kind sowohl von den zarten Blumenblättchen, wie auch von dem Kraut der Echinaceapflanzen und siehe da, schon am gleichen Abend waren die Fieber wesentlich zurückgegangen, um anderentags die besorgniserregende Höhe überhaupt nicht mehr zu erreichen. Von Tag zu Tag ging es nun besser und Eltern, Pflegerinnen und Ärzte standen vor einem förmlichen Wunder über die plötzliche Wendung des vorher so unbegreiflichen Zustandes. Täglich wurde nun eine kleine Echinaceapflanze geopfert, indem man deren Blätter zusammen mit den Blumenblättchen ganz fein zerschnitt und davon eine Messerspitze voll unter den Salat mengte. Nach 8 Tagen war das Kind davon wieder genesen und sprang frisch und munter im Garten herum. Seither durfte der rote Sonnenhut nicht mehr im Garten des Gutsbesitzers fehlen. Bei allen fieberhaften, entzündlichen Erkrankungen wirkt Echinacea als liebvolle Helferin. Seither weiss die ganze Nachbarschaft wie Echi-

nacea wirkt und will diese Pflanze im Garten nicht mehr missen. Sie dient daher nicht mehr nur als blosse Zierde, sondern ist zur lebendigen Apotheke des Hauses geworden. Bei schlecht heilenden Wunden mit bereits beginnender Blutvergiftung wirken zerquetschte Blätter und Blüten frisch aufgelegt, wahre Wunder der Naturheilung. Bei beginnender Lungen- oder Brustfell-Entzündung, wenn Scharlach, Röteln oder sonst eine Infektionskrankheit im Anzuge ist, dann ist Echinacea eine grosse, willkommene Hilfe.

Augenentzündungen heilen rascher nach Auflage gequetschter Echinaceablätter im täglichen Wechsel mit dem bekannten Augentrost, auch Euphrasia genannt.

Entzündungen im Hals, im Bauch oder am Blinddarm erfahren durch Echinacea ein schnelles Abklingen, da die Säfte dieser Pflanze die Abwehrkräfte intensiv steigern. In der Hand des geschickten Kackers wird Echinacea eine grosse, unersetzbliche Heilquelle sein.» So berichtete die Birke, während die beiden Rosenstöcke gerne zuhören. Der Bericht war für sie eine Freude, denn schon immer hatte ihnen der stattliche Sonnenhut gefallen, von dem jeweils ein eigenartig angenehmer Duft zu ihnen herüber wehte. «Man glaubt es kaum, dass wir alle so reich mit Hilfskräften versehen sind! Schade, dass vor allem die Menschen im allgemeinen nicht mehr gewohnt sind, bei uns Hilfe zu suchen! Nur gut, wenn einige wenige unter ihnen noch Verständnis dafür haben und deshalb ihre Mitmenschen darüber unterrichten können. Warum soll man das Gute, das die Natur darreicht nicht auswerten und benutzen?» «Ja, du hast recht,» bestätigte die Birke, schön, lieblich, hilfreich und gut ist Echinacea fürs Auge wie auch für das Blut. Doch auch wir sind nicht ganz in den Schatten gestellt, denn auch wir dürfen helfen. Morgen melde ich mich dann wieder, um euch noch mehr zu erzählen, denn seht, schon geht die Sonne unter.»

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.

Ferienkritik

Frau M. aus Z., die 3 Wochen in der Sommerfrische weilte, übt nachträglich an verschiedenen Vorkommnissen beachtenswerte Kritik aus. In erster Linie beanstandet sie als völlig störend einen zu auffälligen Geschäftssinn der Gastgeber. Bestimmt ist es nicht angenehm, wenn man von solcher Atmosphäre umgeben ist, gerade da, wo man inmitten der Natur alles Geschäftliche vergessen möchte. Es sind arme Menschen, die nur um das Geldes willen arbeiten, denn sie werden gewissermassen um eine tiefe Befriedigung, die in selbstlosem Wirken liegt, betrogen. Nicht vergebens sagt ein weises Bibelwort: «Da ist einer, der ausstreut, und er bekommt noch mehr, und einer, der mehr spart als reicht ist, und es ist nur zum Mangel.»

Ferner beanstandete die Schreiberin auch das Dargebotene vegetarischer Küchen. Sie schreibt:

«Man bekommt einen zu grossen Durcheinander von Säuren aller Art: Beeren, Joghurt, Rohsalate, Gekochtes, Dessert, wieder der Früchte und so fort. Das Birchermüesli morgens so kalt. Ich hatte schwere Störungen in Magen und Darm, wo ich doch speziell wegen der andern Kost hing. Das kalte Müesli wirkt sich auch auf die Nierentätigkeit sehr schlecht aus. Es ist natürlich sehr schwierig, denn die Gäste wünschen im Allgemeinen für ihr Geld ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Menü. Es wäre aber der Gesundheit zuträglicher, weniger reichhaltige Zusammenstellungen, dafür aber qualitativ hervorragende Speisen aufzutragen. Hierzu müsste jemand den Mut aufbringen, denn wenn richtig zusammengestellt, würden alle Erholungssuchende damit einverstanden sein. So ist z. B. Fruchtsalat in Joghurt, kalt aufgetragen, sehr ungünstig. Das gleiche gilt auch für das Birchermüesli. Dies sind nur die wichtigsten Beispiele! — Ich glaube, sagen zu dürfen, dass nicht so sehr die ganz verkehrte Kost uns Europäer krank werden lässt, sondern vielmehr das Zuvielessen, das elende Durcheinander! Auch das Zukalt- oder Zuwarmessen ist schädlich, wie auch die Hetze, die seit dem mechanischen Zeitalter da ist. Wir sind ja gerade in der Hinsicht ganz und gar von der wunder-

baren Natur abgekommen. Ich beobachte dies gerade typisch an meinem Mann. Er lässt sich nie hetzen. Alles nimmt er gemütlich und behaglich. Er isst nach unserer Meinung vollständig verkehrt, erfreut sich aber mit seinen 63 Jahren bester Gesundheit. Er ist außerordentlich kräftig, hat schöne Zähne und alles schlägt ihm an. Er lacht über das Ferienmachen! Er verbraucht sich natürlich auch geistig nicht, während gerade die außerordentlichen Menschen, die schöpferisch Empfindenden und Denkenden sich ganz anders in ihrer Nervenkraft verbrauchen. Der andere Typ aber zieht mehr die Muskelnahrung vor. Er kann also in Sache Nahrungsaufnahme gerade wegen dem Typenunterschied niemals ein Schema gut sein. Jedem sollte das für ihn Bekömmliche zuerkannt werden.»

Die Beanstandungen sind nicht abzuweisen, denn vielerorts herrschen die gleichen Mängel. Aber daran sind nicht allein die Gastgeber, sondern auch die Gäste selbst schuld. Wenn nun ein jeder nur das Gesunde vorziehen würde, statt sich lediglich von den Ansprüchen seines verwöhnten Gaumens leiten zu lassen, dann wäre es auch für den Gastgeber leichter, sich nach gesundheitlichen Richtlinien einzustellen. Muss er aber die verschiedenen Ansprüche berücksichtigen, dann wird es für ihn oft ein schwieriges Problem allem Rechnung zu tragen und seufzend wird er feststellen müssen: «Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!»

Es ebsteht nun allerdings gleichwohl eine Möglichkeit sich nach gewissen gesundheitlichen Regeln zu richten, ohne dabei die Bedürfnisse des Gaumens ganz ausser acht lassen zu müssen. Hiebei müssen folgende wichtige Punkte beachtet werden: Bei der Zusammensetzung sollte die Gärungsmöglichkeit sorgfältig ausgeschaltet werden. Man vermeide es also, Fruchtmahlung oder Süßigkeiten zusammen mit Gemüse und Salatplatten zu verabreichen. Ebenso gehört die Milchsäure des Joghurts nicht zur Fruchtsäure der Beeren und des Obstes, sondern lediglich zur Gemüsenahrung und zwar selbstredend ohne Beigabe von Zucker.

Das kalte Essen ist sehr oft dem Eisschrank zu verdanken. Man sollte auf Eisschränke verzichten, wenn solche nicht wegen der Haltbarmachung unbedingt notwendig sind. Sobald die Luft an Feuchtigkeit verliert, dann trocknet alles ein, selbst wenn es in der Kälte steht. Vor allem wird das Rohgemüse durch diese Kühlstellung ungünstig beeinflusst. Meist werden die Speisen auch kalt vom Eisschrank genommen und aufgestellt und die wenigsten Menschen sind gewohnt, langsam und gründlich einzuspeichern, was besonders bei kalten Speisen notwendig ist, weshalb dann die Magenschleimhäute empfindlich geschädigt werden können.

Es stimmt, dass das viele Durcheinander dem Europäer mehr schadet als schlechtes Essen.

Auch die Hetze ist ein Kapitel für sich, denn wenig mit Ruhe und Frieden gegessen ist besser als ein grosses Quantum mit Hast und Aufregung hinuntergeschlungen.

Für alle Menschen gibt es in der Ernährung einen gemeinsamen Nenner und das ist die Naturnahrung. Es ist aber ganz selbstverständlich, dass der gemütliche Ernährungstyp mehr Nährstoffe und weniger Nährsalze braucht, während der bewegliche, vitale Menschentyp der in seinem Idealismus und seiner Begeisterungsfähigkeit vieles unternimmt, sich auch weit mehr verausgabt und daher mehr Vitamin-, Nährsalz- und Fruchtzuckernahrung beansprucht. Menschen mit gesunder Grundlage wird allerdings infolge ihrer stärkeren Lebenskraft und besseren Assimilationsfähigkeit auch ein Durcheinander nichts anzuhaben vermögen. Es verhält sich da gleich, wie bei einem guten Motor, der unter schlechtem Öl und Betriebsstoff weniger leidet als ein mangelhafter Motor.

Noch einen wichtigen Punkt des Ferienmachens beanstandet die Schreiberin mit Recht, denn es gibt wenig Städter, die in der Sommerfrische ihren alten Trab ändern. Wenige nur heben sich über das gewohnte Zerstreutungsbedürfnis hinaus, um endlich einmal in kraftspender Naturverbundenheit und stiller Beschaulichkeit zu sich selbst zu kommen. Die Schreiberin geht in der Beurteilung dieser Angelegenheit sogar so weit, dass sie dieses glückhafte Empfinden als Gottesdienst bezeichnet, und sie ist recht ungehobelt über jene, die vor lauter Studieren vergessen in die herrliche Schöpfung hinauszuwandern. Es stimmt, dass gerade die unberührte Natur eine bereite Sprache zu unsern Herzen spricht und uns unzweideutig beweist, dass derjenige ein Tor ist, der in seinem Herzen spricht: «Es ist kein Gott.» Wohl ist es auch richtig, alle Ausserlichkeiten und alles Formenwesen zu beanstanden und abzulehnen, ein Dienst aber am Höchsten ist anderseits das innenwohnende Glücksempfinden gleichwohl noch nicht. Es führt höchstens zu wahrer Dankbarkeit, die sich gedrungen fühlt, den Namen des Gebers aller guten und vollkommenen Gaben in einer untergehenden Welt bekannt zu machen. Das ist wohl ein Teil von jenem Gottesdienst, den einst die Propheten ausübten, und den die Apostel von dem grossen Nazarener übernommen haben. Ganz richtig empfindet die Schreiberin anderseits, wenn sie sich aus der Kirchen ehrwür-