

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Neues aus dem Schatz der Kräuterheilkunde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968814>

#### 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:** 12.01.2026

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

Lösung finden lassen, mögen unser Herz verkrampfen. Dagegen gibt es ein Mittel, um neu zu erstarken. Es liegt darin, Freude zu bereiten, selbst dann, wenn man glaubt, selbst nicht mehr fähig zu sein, Freude zu empfinden. Wir werden erstaunt sein, daß dieses Mittel reflektorisch auf unser Herz einwirkt und uns wieder frei und froh werden läßt. Jener alte Spruch: «Denn die Freude, die wir geben, kommt ins eigne Herz zurück», bewahrheitet sich. Die Freude aber hebt unser Empfinden, wir beginnen wieder richtig tief zu atmen und zu leben.

Mit guter Atmung, mit Atemgymnastik in der freien Natur kann man manches scheinbare Herzleiden besiegen. Oft habe ich in meiner Praxis Patienten gehabt, die scheinbar unter Angina pectoris litten. Glückte es mir, sie geistig umzustellen, so daß sie sich wieder an der Natur zu freuen begannen, hatte ich auch gewonnenes Spiel. Sie fingen an durch Wälder und Wiesen zu wandern, machten Tiefatmungsgymnastik auf ihren Spaziergängen, sangen Lieder oder führten Vokalatmungsgymnastik durch und freuten sich nebenbei am Gezwitscher der Vögel, am lustigen Turnen und Tanzen der Eichhörnchen und an den vielen tausend Dingen, die jener sieht, dessen Auge für die Naturschönheiten noch nicht erblendet ist. Die Folge aber war, daß sie nach einigen Wochen die gesündesten Leute waren, denn der Krampf des Herzens löste sich und die scheinbare Angina pectoris war überwunden.

Nicht jedes Herzleiden ist eine Krankheit des Herzens. Vielfach ist es ein Leiden der Seele, und ich glaube auf Grund meiner Erfahrungen sagen zu dürfen, daß 60 bis 70 Prozent aller Herzleiden zum Teil oder auch vollständig seelischen Ursprungs sind. Nicht vergebens sagt der weise Spruch der Bibel: «Bewahre dein Herz mehr denn alles was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens». Dies gilt nicht nur als Richtlinie zur Unterscheidung von recht und unrecht, gut und böse, sondern ist auch maßgebend, um uns vor Trübsinn zu schützen und unser Herz so vor unnötiger, seelischer Belastung und vor den damit zusammenhängenden Krankheiten möglichst zu bewahren.

## Neues aus dem Schatz der Kräuterheilkunde

### Erstaunliches

Die Kräuterheilkunde ist, man möchte fast sagen, so alt wie die Menschheit. Ueberall, in allen Weltteilen, sowohl in Europa, in Afrika, in Amerika, als auch in Indien gibt es Menschen, die sich mit der Kräuterheilkunde befassen. Oft liegt die Neigung hierzu in ganzen Generationen. Vom Urgroßvater vererbt sie sich auf den Großvater, von diesem auf den Vater und schließlich auf den Sohn. Ich stamme selbst aus einer Familie, die eine solche Uebertragung zu verzeichnen hat. Es blieb mir nicht verborgen, wie gut meine Großmutter die Kräuter kannte. An der Hand meines Vaters wanderte ich oft durch Wälder und Wiesen, um durch ihn Kräuter, Blätter, Blüten und Wurzeln kennen zu lernen und um zu erfahren, welche Heilwirkung in ihnen lebt und welche Erfahrungen schon damit gemacht wurden. Es ist naheliegend, daß vor allem auch verschiedene Naturvölker die interessantesten Kenntnisse und Erfahrungen über die Kräuterheilkunde gesammelt haben und solche auch mehr oder weniger immer wieder an ihre Nachkommen weiter geben. Oft schon bin ich selbst mit ihnen dieserhalb in Berührung gekommen und oft schon haben mir Freunde, die jahrelang bei Naturvölkern tätig waren, bestätigt, wie sehr gerade naturverbundene Menschen mit den Kräutern vertraut und von ihnen abhängig sind. Wer selbst die wunderbaren Heilkräfte der Pflanzenwelt beachtet hat, wird sich keineswegs darüber, daß Kräuterheilmittel in ganz schwierigen Fällen Hilfe bringen können und zwar selbst da, wo der allopathisch einge-

stellte Arzt keinen Ausweg mehr kennt und daher kopfschüttelnd vor einem unlösbaren Rätsel steht.

Es gibt sogenannte unheilbare Krankheiten für die die Schulmedizin heute noch keine Hilfe kennt. Geborene Aerzte hingegen, wenn man sie so nennen darf, oder auch die Medizinhäger der Naturvölker, kennen oft Mittel und Wege, die sie der Natur abgelauscht haben und die selbst da noch helfen, wo alles hoffnungslos schien. Oft schon habe auch ich ungläubig den Kopf geschüttelt, wenn ich vernahm, daß ein paar Wurzeln oder Kräuter, die gekaut werden mußten, in einem aussichtslosen Falle zu helfen vermochten. Interessant ist die Feststellung, daß besonders die Indianer die Medikamente kauen und solche bei äußerlichen Anwendungen erst nach kräftigem Durchkauen anlegen.

Auch in Indien blüht in gewissen Kreisen die Kräuterheilkunde. Nicht nur Kräuterkenner und Heilkundige, also gewissermaßen die dortigen Naturärzte befassen sich damit, sondern auch die Aerzte im allgemeinen. Es scheint allerdings damit oft eine etwas komische Begleiterscheinung, ein gewisser Hokuspokus verbunden zu sein, was oft erschwert oder verhindert, die Wahrheit von Schein und Irrtum trennen zu können. Freunde aus Indien erzählten mir, wie eigenartig die Kräuterkundigen oft arbeiten, trotzdem aber konnten selbst Europäer oft Nutzen daraus ziehen.

### Rauwolfia wird bekannt

Seit Jahrzehnten und Jahrhunderten war es denn auch in Indien üblich eine geheimnisvolle Wurzel zu verwenden, die den hohen Blutdruck, die sogenannte Hypertonie, bekämpft und fabelhaft hilft, wenn kein anderes Mittel mehr nützen will. Die gleiche Wurzel brachte sogar gemütsleidende Nervenkränke, ja selbst Irrsinnige wieder in Ordnung. Die europäischen, vor allem die englischen Aerzte waren diesen Dingen gegenüber sehr zurückhaltend, schüttelten den Kopf darüber und beurteilten sie als Scharlatanerie. Sogar die Bestätigung von indischen Aerzten mit allopathischer Schulung konnte dem Glauben an die Wirksamkeit dieser Wurzel nicht zum Durchbruch verhelfen. Im Jahre 1950 erzielte jedoch ein Arzt aus Boston, durch die glaubwürdigen Berichte eines indischen Arztes umgestimmt, bei hohem Blutdruck mit der Rauwolfiawurzel so bemerkenswerte Erfolge, daß er ihr dadurch etwas zur Beachtung verhalfen konnte. Der englische Arzt hatte das aus der Wurzel gewonnene Pulver bei einer Frau, die unter hohem Blutdruck litt, mit bleibendem Erfolg angewandt. Dies gab Veranlassung, daß sich auch andere, europäische Aerzte etwas mehr mit der Wirksamkeit dieser noch unbekannten Wurzel befaßten, was zur Folge hatte, daß plötzlich der ganze Blätterwald der Schulmedizin damit bekannt wurde, wiewohl es sich hierbei nicht um ein chemisches Produkt handelt, sondern um ein Naturpräparat. Die Erfolge mit dem reinen Wurzelpulver waren befriedigend, ja zum Teil sehr gut. Nachträglich wandte man sich zu den Extraktten, und mit der Zeit ging man an das Herausziehen der reinen Wirkstoffe, wie dies in der chemischen Industrie ja immer geschieht. Wir geben allerdings der ganzen Wurzel, womöglich auch noch den Extraktten, den Vorzug, denn die ganze Wurzel hat in Indien die großen Erfolge gezeigt. Sie hat bei Epilepsie, bei gewissen Formen der Schizophrenie und bei Nervenschöpfungszuständen fabelhaft geholfen, weshalb es bestimmt nicht unangebracht ist, zur ganzen Wurzel zu greifen, wenn wir uns durch dieses Naturmedikament eine Hilfe verschaffen wollen.

Dies bestätigte mir auch ein indischer Arzt, der mir über die Anwendungsmethoden der Rauwolfia in Indien Näheres berichtete. Die indischen Aerzte sind begeistert davon, sind aber ebenfalls der Ansicht, daß man die ganze Pflanze verwenden muß. Dies stimmt mit meinen Erfahrungen überein, nach welchen es nicht klug ist, wenn man nur gewisse Alkaloide aus einer Pflanze herauszieht. Die bereits erwähnte Tendenz, in Europa nur einige der wichtigsten Alkaloide zu verwenden, wird be-

stimmt auf die Dauer zur Enttäuschung führen. Rauwolfia hat einen vielseitigen Gehalt an verschiedenen Alkaloiden und zwar aus der Ajmalin-Gruppe, wie auch aus der Serpentin-Gruppe. Vielleicht sind noch andere Wirkstoffe oder wenigstens Begleitstoffe dabei, die ebenfalls noch von Bedeutung sind. Als die Droge später in Europa wissenschaftlich untersucht wurde, fand man noch vier weitere Alkaloide, und es werden vielleicht noch mehr gefunden, wenn man der Pflanze vermehrte Aufmerksamkeit schenkt. Wichtig ist es daher auf alle Fälle, daß man die ganze Pflanze mit ihrem vollen Wirkungseffekt verarbeitet.

Interessant ist es, daß die Pflanze ihre botanische Bezeichnung durch den Augsburger Arzt und Forschungsreisenden, Leonhard Rauwolf, erhalten hat und unter dem Namen Rauwolfia bekannt geworden ist.

Versuche mit der Pflanze haben gezeigt, daß sich Rauwolfia sogar in homöopathischen Verdünnungen von D 4 und D 6 immer noch gut bewährt. Deshalb ist von einer starken Dosierung abzuraten. Es ist besser, man beginnt langsam und steigert mit dem vorwärtschreitenden Erfolg die Dosierung, um abwechselungsweise zurückzugehen und dann wieder zu steigern. Bei einer gleichmäßigen Dosierung erhält man nicht den gewünschten, guten Erfolg, wie bei einer variierenden Dosierung. Man sollte mit weniger als 1 mg pro Tag beginnen und nicht höher ansteigen als auf 3mal täglich 2 mg, also gesamthaft auf 6 mg pro Tag.

#### Rauwolfia zur Blutdruckregelung

Rauwolfia ist heute zu einem Heilmittel geworden, das sogar Fachärzte in Erstaunen versetzt. Die amerikanischen Aerzte sind nicht schnell von etwas überzeugt und sind sehr skeptisch. Aber Rauwolfia hat auch in Amerika einen Siegeszug erlebt, wie kein zweites Naturmittel je zuvor. Amerikanische Aerzte geben zu, daß bei hohem Blutdruck zuvor kein zuverlässiges Mittel vorhanden war, das man ohne große Nebenwirkungen und Nachteile mit verläßlichem Erfolg anwenden konnte. Heute hat Rauwolfia und die daraus gewonnenen Rauwolfia-Präparate diese Lücke ausgefüllt, was sehr erfreulich ist.

Interessant und äußerst beachtenswert ist, daß Rauwolfia nicht nur bei hohem Blutdruck wirkt, daß also nicht nur die Hypertonie damit ausgeglichen wird, sondern auch die Hypotonie, also der niedere Blutdruck. Es regelt also praktisch genommen den gesamten Blutdruck. Rauwolfia kann auch noch mit einheimischen Kräutern wunderbar kombiniert werden. In der Schweiz ist als blutdrucksenkend bereits Viscum album, also die Mistel und die aus ihr gewonnenen Präparate bekannt. Bereits hat die Kombination mit Rauwolfia als Rauwolviscat-Tabletten viel Liebhaber gewonnen. Die Erfolge sind ausgezeichnet, besonders, wenn man dazu noch eine salz- und eisefreie Diät und viel Natreis berücksichtigt. Vor allem könnten sich ältere Leute dadurch den Lebensabend verlängern und sich Leiden ersparen, wenn sie regelmäßig ein solch praktisches Mittel, wie es das Rauwolfia ist, einnehmen würden. Zur bereits erwähnten, salzarmen Diät, die nebst der Mitteleinnahme beachtet werden sollte, kann vorteilhaft Herbamare oder Trocomare verwendet werden. Diese beiden vorzüglichen Kräutersalze geben dem Körper die notwendige Salzmenge, welche zur Anregung der Geschmacksempfindung nötig ist, ohne den Blutdruck ungünstig zu beeinflussen. Neben Rauwolfia könnte auch noch Veratrum album in einer ungiftigen Form gegeben werden. Auch dieses Mittel hat sich sehr gut bewährt. Es darf aber nicht in hohen Dosen genommen werden, da es sonst giftig ist. Bei Rauwolfia ist dies weniger der Fall. Da die Wurzel sehr bitter und kräftig aromatisch ist, wird sie ohnedies nicht in übermäßigen Dosen genommen. Am zuverlässigsten sind indes die Rauwolviscat-Tabletten, die sich bereits im Handel befinden, da durch sie keine Ueberdosierung möglich ist. Diese Tabletten können bei hohem Blutdruck mit guter Zuversicht ver-

wendet werden, ohne daß irgendwelche Nebenwirkungen zu befürchten sind, selbst wenn der Blutdruck bis zu 250 oder noch höher gestiegen ist. Da Rauwolvica indes bei allen Blutdruckverhältnissen regelnd wirkt, kann es auch bei niederm Blutdruck erfolgreich gebraucht werden.

#### Rauwolfia bei Nervenleiden

Bei Nervenleiden irgendwelcher Art ist die schwächere Dosis von Rauwolfia zu verwenden, so bei anatomischen Veränderungen, die bei Nervenanfällen und Nervenzusammenbrüchen öfters vorkommen, wie auch bei seelischen Leiden. Die gleichzeitige Kombination mit dem wunderbaren, nutritiven Nervenmittel Avena sativa ist sehr vorteilhaft. Es ist daher lohnend, mit Rauwolvina einmal einen Versuch vorzunehmen, wenn alle anderen Mittel versagen. Schaden kann man damit nicht, wenn man stets mit kleinen Mengen beginnt und nur steigert, wenn der Kranke günstig reagiert oder aber bei besonderer Empfindlichkeit wieder aussetzt. Der Wirkungseffekt tritt oft erst nach fünf bis sechs Tagen in Erscheinung. Es gibt allerdings auch Kranke, die sofort darauf reagieren.

Selbst wenn uns vorzügliche Naturmittel zur Verfügung stehen, sollte man doch stets die andern Heilfaktoren bei der Pflege unbedingt mitberücksichtigen, so vor allem beruhigende und ableitende Wasseranwendungen, wie auch die richtigen Ernährungsgrundsätze.

Wie ich erfahren habe, hat auch Gandhi Rauwolfia benutzt und vielleicht hat ihn dieses Mittel gekräftigt, um bei den schwierigen Verhandlungen mit der englischen Regierung die Ruhe zu bewahren. Auch von Nervenheilanstalten vernahm ich, daß ein schöner Prozentsatz von Fällen, die zuvor als unheilbar gegolten haben, geheilt werden konnten. Natürlich kann man nun von diesem Mittel nicht erwarten, daß es in allen Fällen eine maximale Wirkung entwickelt, aber ein gewisser Teilerfolg ist meist zu beachten, weshalb es wirklich nicht unangebracht ist, selbst da einen Versuch zu wagen, wo bis anhin wenig Hoffnung war. Es ist auch hier wie bei jedem gut wirkenden Mittel so, daß ein gewisser Prozentsatz als voller Erfolg, ein anderer als mittlerer Erfolg und ein weiterer als Teilerfolg bezeichnet werden kann. Dabei ist nicht einmal der Teilerfolg zu verachten, weckt er doch bereits schon wieder die Hoffnung, wodurch die kleine Mühe der Mittel-einnahme gerechtfertigt ist. In gewissen Fällen kann Rauwolfia auch zu stark wirken und muß dann sehr stark reduziert, also nur in homöopathischer Form verabfolgt oder aber vorübergehend ganz ausgeschaltet werden. Man darf eben nicht vergessen, daß bei allen Störungen im Nervensystem, vor allem bei seelisch bedingten Störungen eine gewisse Unberechenbarkeit herrscht, die leider auch von den geistigen Mächten der Bosheit ausgenützt werden kann. Es ist dies ein trübes und umstrittenes Kapitel, weshalb es doppelt erfreulich ist, wenn ein gutes Naturmittel so zu wirken vermag, daß die darniederliegenden Kräfte und vor allem der bejahende Lebenswill wieder gehoben werden kann.

#### Achtung vor winterlichen Gefahren

Der Winter hat viele Vorzüge und Schönheiten besonders für die sportbegeisterte Jugend. Er bringt aber auch vermehrte Gefahren mit sich. Der Wechsel aus warmen, manchmal sogar überhitzten Räumen in die kalte Außenluft erhöht vor allem bei Biswind die Gefahr für Erkältungen und Katarrhe. Wer viel in der Kälte arbeiten muß und sich dabei durch die Bewegung warm halten kann, ist viel weniger gefährdet. Der Winter stellt an den Körper größere Anforderungen als die wärmeren Jahreszeiten. Die Verbrennung ist intensiver, weshalb wir mehr Nährstoffe zu uns nehmen müssen, vor allem mehr Kohlehydrate in Form von Zucker und Stärke. Vollkornbrote, Natreis, sowie Frucht-