

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 7

Artikel: Billige Wachstumsfermente
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968856>

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: 29.12.2025

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

Sonne schützen und ein erfahrener, geschickter Gärtner wird sie daher zuerst in den Halbschatten stellen und erst nach mehreren Tagen langsam an die direkte Sonne gewöhnen.

Gleicherweise müssen auch wir geschickt und weise mit uns selbst vorgehen, wenn wir durch die Höhensonnenbestrahlung nicht geschädigt werden wollen. Die ersten Tage in den Bergen sollten uns zum Ausspannen dienen, und wir unternehmen daher nur kleinere Touren, an denen wir uns möglichst vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Nach und nach gewöhnen wir uns indes immer besser an die direkte Sonne. Wir sind längerer, intensivere Bestrahlung immer mehr gewachsen, bräunen uns langsam ohne Sonnenbrand, ohne Kopfweh, ohne Schwindel oder gar einen Sonnenstich, der bei ganz unvorsichtiger Bestrahlung mit bösen Folgen in Erscheinung treten kann.

Vorteilhaft ist es, wenn wir beim Wandern unsere Beine der Sonne aussetzen, also ohne Strümpfe marschieren. Wer gewohnt ist auf Touren kurze Hosen zu tragen, dem kommt dies sehr zustatten. Wer sich diese gesunde Erleichterung noch nie gestattete, wage sie einmal. Er kann sich langsam daran gewöhnen, selbst wenn er zu Hause eine geachtete Amtsperson ist. Durch das Bestrahlung der Beine wird die Sonnenwirkung nicht nur auf das Gesicht und den Nacken konzentriert, auch nach unten entsteht eine intensivere Durchblutung, und es besteht weniger Gefahr, sich am Kopf zu verbrennen. Wer auf den Alpwiesen zudem noch barfuß geht, der wird die Sonnenwirkung noch besser aushalten. Derjenige, der alles mit Überlegung und Gefühl seiner individuellen Sensibilität anpaßt, wird Sonne, Licht, Luft und Atmung im richtigen Sinne anwenden und gestärkt und erholt aus den Ferien nach Hause kommen.

Nagelwurzelentzündung

Die Nagelwurzelentzündung kann eine lästige Angelegenheit sein, besonders, wenn man beim Gärtnern mit der Erde arbeiten muß. Nicht selten entstehen dadurch auch Infektionen, denn wenn die entzündete Nagelwurzel mit Bakterien in Berührung kommt, ist es nicht ausgeschlossen, daß sogar Eiterungen entstehen können. In solchem Falle hilft ein einfaches Mittel. Man betupft die kranke Stelle mit dem bekannten Molkosan. Ueber Nacht legt man in Molkosan getränktes Watte auf, was ausgezeichnet wirkt. Nebenbei bemerkt, hilft Molkosan auch beim Fußpilz.

Aber nicht nur die Molke kann bei Nagelwurzelentzündung heilend wirken, denn es gibt da noch ein anderes, einfaches Naturmittel, das mir eine Patientin verriet. Jeder wird überrascht sein, zu vernehmen, daß dies die schlichte Himbeere ist. Die Patientin bemerkte, daß einer ihrer entzündeten Finger beim Beerenpflücken mit dem Saft der Beeren in Berührung kam und darauf rasch heilte. Sie benetzte nun auch die anderen, entzündeten Finger mit Himbeersaft und auch bei diesen heilte die Nagelwurzelentzündung sogleich. Wir können also bei Nagelwurzelentzündung getrost auch rohen Himbeersaft als gutes Mittel verwenden. Man quetscht eine frische Himbeere auf die entzündete Nagelwurzel und läßt den Saft gut eintrocknen. Dies wiederholt man im Tag dreimal bis viermal und wird raschen Erfolg verzeichnen können. Da uns der Sommer ja genügend reife Himbeeren liefert, haben wir gerade jetzt die beste Gelegenheit auf diese Weise eine allfällige Nagelwurzelentzündung rasch zu beseitigen.

Es ist erfreulich, daß überall in der Natur Heilkräfte wirken, und besonders interessant ist es, daß der Himbeersaft auch äußerlich ein Heilmittel darstellt. Innerlich eingenommen, ist die Himbeere, wie wir wissen, eine Vitamin-C-reiche, nahrhafte und heilwirkende Beere. Man sollte sie wenn immer möglich roh genießen, denn wir haben Vitamin-C und auch die Heilsäfte und Mineralbestandteile, die vor allem auf das Blut gut wirken, sehr nötig.

Kalte Getränke

Während der heißen Jahreszeit müssen alle mit empfindlichen Schleimhäuten beim Einnehmen von kalten Getränken sehr vorsichtig sein. Besonders kohlesäurehaltige Getränke sind für solche nicht günstig. Nie sollte die Flüssigkeit hinuntergestürzt werden, denn sie muß zuvor im Munde vorgewärmt werden, darf in dem Falle also nur schluckweise, langsam getrunken werden. Es gibt allerdings Gesunde, denen es nichts ausmacht, wenn sie kalte Getränke rasch hinunter leeren, andere dagegen sind sehr empfindlich und sollten daher diese Untugend lieber meiden. Es erfordert dies bei starkem Durstgefühl allerdings eine gewisse Beherrschung.

Gibt man den Fruchtsäften immer ein wenig Molkenkonzentrat bei, dann hilft diese Beigabe gegen Erkältungen der Magenschleimhaut schützen. Besonders bei kohlen-säurehaltigen Getränken kann dieses milchsäure Medium die Empfindlichkeit etwas vermindern.

In der Schweiz haben wir jetzt sehr gute Fruchtsäfte, so den schwarzen Johannisbeersaft und verschiedene andere vorzügliche Getränke. Alle diese sind viel günstiger als die amerikanischen Patentgetränke, die jetzt in Europa solch große Verbreitung finden. Verwendet man unsere schweizerischen Fruchtsaftgetränke, indem man ihnen etwas Molkenkonzentrat beigibt, dann hat man nicht nur ein durststillendes, sondern auch ein gesundes Getränk.

Um nochmals auf das rasche Hinunterstürzen kalter Getränke zurückzukommen, möchte ich noch im besonderen darauf hinweisen, daß man sich damit nicht nur ein Leid erwerben, sondern sogar den Tod holen kann. Man kann sich also mit dieser unüberlegten Unvorsichtigkeit ganz empfindlich schaden, und besonders junge Leute müssen immer wieder an den bereits erteilten Rat, sich dieserhalb etwas in Zaun zu halten, erinnert werden, weil sie oft allzu wenig an die entstehenden Gefahren denken. Genau wie das Essen gut eingespeichert werden sollte, ist es notwendig, auch langsam und schluckweise zu trinken. Viele Magengeschwüre, Schleimhautentzündungen und gastritische Störungen können durch unvorsichtiges Trinken vermieden werden. Jede starke Temperaturveränderung kann dem Magen schaden. Wenn er anfangs auch nicht mit Schmerzen oder einer Schädigung antwortet, ist doch immer Vorsicht geboten.

Billige Wachstumsfermente

Vorzüglichkeit der Fermente und der Fermentation

Von verschiedenen Indianerstämmen und auch aus Indien weiß ich, daß die vorzügliche Methode der Fermentation gebraucht wird, um aus verschiedenen Pflanzen wertvolle Stoffe richtig aktiv werden zu lassen. Bei den Indianern wird ein Getränk gebraut, eine gewisse Art von Bier, und die Inder stellen eine Würze her und zwar durch die Fermentation von Soya zusammen mit verschiedenen Kräutern. Dies löst im Körper sehr große Wirkungen aus, vor allem werden die endokrinen Drüsen angeregt. Die Aktivierung verschiedener Stoffe ist jedoch nicht nur in dieser Form möglich, sondern auch für die Pflanzenwelt selber. Wir wissen, daß sich in unserm Wald und noch mehr im Urwald eigenartige aktive Stoffe entwickeln infolge der Fermentation all jener Pflanzen, die zu Boden fallen. Man kann beobachten, daß Pflanzen, beispielsweise die Digitalis purpurea, in der Umgebung gewisser Pflanzen besser wachsen als in der Umgebung anderer Pflanzen, obgleich die Bodenverhältnisse genau die gleichen sind. Dies kommt bestimmt daher, weil solch günstig wirkende Pflanzen, die wir ihrer Wirksamkeit wegen Schwesterpflanzen nennen können, durch den Abbau von Pflanzenresten und durch die Ausscheidung der Wurzeln der Digitalispflanze gewisse aktive Fermente zur Verfügung stellen, die ihren Wachstum anregen. Bekannt sind auf dem Gebiet auch die Erfahrungen mit der Herbstzeitlose. Spritzt man deren Colchicin unter die Baumrinde, dann steigert dies das Wachstum der Bäume.

überaus. Diesbezüglich sind schon die interessantesten Versuche veröffentlicht worden. Es gibt aber auch Wirkstoffe, die erst durch die Fermentation aktiv werden. Wir finden solche in vielen von unseren bekanntesten Heilkräutern.

Biologische Düng- und Spritzmittel

Zwei möchte ich davon in erster Linie in den Vordergrund stellen, nämlich die Brennessel und die Schafgarbe. Jeder Kleingärtner könnte einmal folgenden Versuch vornehmen. Er holt sich die Brennesseln, die um seinen Garten herum oder irgendwo in der Nähe wachsen und bringt sie in ein altes Faß, gießt Wasser und zwar wenn möglich Regenwasser dazu und läßt das Ganze richtig fermentieren. Die gelblich-braune Brühe, die man nach 3—4 Wochen daraus erhält, kann ruhig zum Angießen der Setzlinge und zum Begasen der Kulturpflanzen verwendet werden. Man wird dadurch eine Wachstumssteigerung erfahren, die erstaunlich ist. So beschafft man sich auf einfache Art einen biologischen Naturdünger, wie er billiger nicht zu finden ist.

Gleicherweise kann man auch mit der Schafgarbe vorgehen. Auch durch diese werden Wachstums-Ergebnisse erzielt werden können, die den Kleingärtner sehr beglücken. Zudem wird die Anfälligkeit gegen Pilzkrankheiten dadurch vermindert werden.

Noch eine dritte Pflanze kann sich mit ihren Fähigkeiten melden und zwar das Zinnkraut, bekannt auch als Katzenschwanz. Man macht sich davon eine gleiche Brühe zurecht, wie bereits bei der Brennessel beschrieben und spritzt damit die Stachelbeeren. Es ist möglich, daß man dadurch sogar den amerikanischen Mehltau verhindern kann. Wiederholt man dies einige Jahre, dann ist es auch möglich, daß die Sträucher auf diese häßliche Krankheit nicht mehr anfällig sind.

Wer keine Möglichkeit und keine Lust hat, die erwähnten Vorteile anzuwenden, sollte wenigstens beim Aufbau seines Komposts zwischenhinein immer wieder eine Schicht Brennessel, eine Schicht Schafgarbe und vielleicht auch noch eine Schicht Zinnkraut legen, wenn er solche in seiner Nähe findet. Es muß dabei aber streng darauf geachtet werden, daß nur Pflanzen Verwendung finden, die noch keine Samenbildung aufweisen, ansonst man durch den Kompost Brennesseln und Schafgarben aussäen würde.

Gesundheitliche Wirksamkeit von Brennessel und Schafgarbe

Aber nicht nur als Düngmittel wirkt sich die Brennessel gut aus. Oft schon habe ich von dieser eigentümlichen Pflanze geschrieben, denn sie enthält viel Werte und ist so reich an Mineralstoffen, an Vitamine und Fermenten, daß man sie viel mehr zu Nutzen ziehen sollte. Schon öfters habe ich auch in den «Gesundheits-Nachrichten» darüber berichtet, wie vorteilhaft es ist, im Frühjahr aus Brennesseln Salat und Gemüse zuzubereiten. Von verschiedenen Seiten, besonders aber von Berner Landfrauen erhielt ich Bericht, daß die Anwendung meiner Ratschläge den Kindern wieder rote Wänglein verschafft habe. Wir sollten uns daher die ganze Frühjahrszeit die Brennesseln zu Nutze machen, ja, es schadet auch nichts, wenn wir selbst die Brennesseln, die in unserem Garten bereits schon größer geworden sind, ausköchen, was eine gute, wertvolle Suppengrundlage ergibt.

Die Schafgarbe kann man leider nicht auf gleiche Art verwenden, da sie bitter ist. Man kann aber den Frühling hindurch die kleinen, zarten Blättchen, fein gehackt unter den Salat mengen, was sehr geschmackvoll ist. Die Wirkung der Schafgarbe auf das Venensystem ist bekannt. Bei Krampfadern und Hämorrhoiden sollte man regelmäßig Schafgarbe einnehmen. Geht man über Feld, dann kann man stets ein frisches Blütchen oder Blättchen kauen.

Vermehrte Versuche

Über die Wirkung fermentierter Pflanzen als Düngmittel sollte man noch viele Versuche durchführen. Gewiß

werden auch einige Leser der «Gesundheits-Nachrichten» angeregt sein, um noch andere Pflanzen auf die gleiche Art zu verwenden. Warum sollten nur die drei erwähnten solch gute Wirkung auslösen? Gerne veröffentlichte ich bekanntgegebene, gute Ergebnisse von weiteren Versuchen zum Nutzen aller Leser.

Honig aus urwüchsigem Land

Geheimnisvolle Honigreise

Wenn man von Mazatenango südlich wandert, Richtung pazifischer Ozean, wird man in der Nähe von Tiquisateo in eine der interessantesten tropischen Gegenden von Guatemala kommen. Dort hat es viele Bananen, Papaya, Ananas und Kaffee, auch Zuckerrohr gedeiht dort sehr gut. Nur eines findet man in dieser Gegend nicht, und das sind gute, neuzeitliche Fahrstraßen. Die Wege, die zur Verfügung stehen, sind von den Indianern angelegt worden und sind sehr bescheiden. Für ein Auto sind sie keineswegs geeignet. Selbst mit einem Jeep muß man gut balancieren können, um überall durchzukommen. Die Mühe lohnt sich aber, denn die Gegend ist malerisch schön. Das warme Klima ermöglicht ein Pflanzenwachstum, wie man solches nur in einer gesunden, tropischen Gegend findet, die mit einem guten Boden ausgestattet ist und genügend Niederschläge erhält. Es ist ein Land des ewigen Sommers, wo das Blühen und Fruchtrichten nie aufhört.

Hier leben Nachkommen der Maya-Indianer. Es ist ein friedliches Völklein, das wohl arbeitet und fleißig ist, jedoch keine Hetze kennt und sich dessen bewußt ist, daß Gott wohl die Zeit geschaffen hat, von der Eile aber nichts erwähnte! — Unter diesen Menschen leben zwei Freunde von mir, die ich letztes Jahr besuchte. Es war nicht leicht, sie zu finden, denn hier gibt es keine Wegweiser, keine Briefkästen, die mit der Adresse des Besitzers versehen sind, wie dies in den Vereinigten Staaten üblich ist, so daß man sich dadurch auch in einsamen Gegendn zurecht finden kann! Wenn man daher hier jemanden suchen muß, dann braucht man Zeit dazu. Mit Hilfe eines Eingeborenen fanden wir unsere Freunde aber schließlich doch. Diese beiden, aus Kanada stammenden Männer, leben seit Jahrzehnten inmitten der Indianer. Einer von ihnen hat eine Indianerfrau geheiratet und besitzt herzige Kinder mit den bekannten blauschwarzen Haaren und dunklen Augen, welche den fremden Besucher scheu, aber dennoch treuherzig ansehen. Hier war das Ziel unserer Honigreise.

Gesunde Verhältnisse und natureine Herstellung

In diesem urwüchsigen Gebiet mit einem Pflanzenreichtum, der jedem Pflanzenfreund das Herz höher schlagen läßt, arbeiten einige Hundert Bienenvölker, die das ganze Jahr hindurch, mit Ausnahme eines kurzen Unterbruchs während der Regenzeit, fleißig Nektar sammeln, um einen Honig herzustellen, der im Aroma ganz wundervoll ist. Hier habe ich zugeschaut, wie die schönen, gelben Waben in die große Schleudermaschine gebracht und dann geschleudert werden und zwar von treuen, indianischen Hilfskräften.

Ich habe, meiner Liebhaberei entsprechend, den Honig mitsamt den Waben gegessen und mich gefreut, daß ich, während in Europa die große Kälte herrschte, dort in dem warmen, mollen Klima inmitten des tropischen Pflanzenreichtums, diesen ausgezeichneten Honig genießen durfte.

Wie herrlich schmeckte er mit ausgereiften Bananen, mit Papaya und anderen tropischen Früchten zusammen! Daß in mir der Wunsch erwachte, diesen guten Honig auch für mich und meine Freunde in der Schweiz zu beschaffen, ist sicher begreiflich, und so habe ich einige tausend Kilo dort gekauft. Da er aus Guatemala stammt und von Indianern geschleudert wird, gab ich ihm den Namen «Guatemaya». Kurz nach meiner Ankunft zu Hause war dieser Honig schon hier, und vielen wird es