

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Kräuterkunde im Juli  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968934>

### **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:** 15.04.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zelle 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Albert Walliser, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Julifest. / 2. Kräuterkunde im Juli. / 3. Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken. / 4. Tabak und seine Schädlichkeit. / 5. Das peruanische Engadin (Fortsetzung und Schluß). / 6. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung von Epilepsie; b) Magenschleimhautentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Vorteilhaftes Nierenmittel; b) Besserung während dem Aufenthalt in einer Heilstätte.

## JULIFEST

*Herrlich ist es in den Heidelbeeren,  
Ebenso im goldenen Johanniskraut!  
Die Natur, sie kann uns reich bescheren,  
Wenn der sonnenfreud'ge Julihimmel blaut.  
Auf dem Bergeskamm, dem buntesäten,  
Leuchtet Schönheit aus des Schöpfers gü'tiger Hand;  
Glockenblumen, Nelken wir erspähen,  
Margariten, Arnika nebst allerhand.  
Eisenhut, er schüttelt seine Blüte,  
Neben seinem Blau Goldrute freundlich steht;  
Die Insekten schützen all die Güte,  
Die den Juli freudevoll und traut durchweht.  
Rastlos summen die geschäft'gen Bienen,  
Immer dankbar, unermüdet hin und her,  
Tauchen froh mit still vergnügten Mienen  
Unter in dem farbenfreud'gen Blütenmeer!  
Und wir steh'n, indes wir atmend lauschen  
Bei den Arven auf des Berges luft'ger Höh',  
Unter uns die ew'gen Wasser rauschen,  
Neben uns der Wind in allernächster Näh  
Singt durch Erlenweig und Arvenäste  
Eine Melodie, die nur der Juli kennt,  
Und wir nehmen heim von seinem Feste  
Kraftvoll Leuchten, das in unsern Herzen brennt!*

## Kräuterkunde im Juli

Früh morgens, wenn ein eigenartiger Duft wie ein zarter Schleier über den Bergen liegt, wenn die Tautropfen wie Kristalperlen an den Pflanzen hängen und die ersten Sonnenstrahlen reflektieren, dann ist es ein unvergleichliches Vergnügen zwischen Erlenstauden, Lärchen und Arven auf die Kräutersuche zu gehen. Ob im kräuterreichen Gebiet des Gonzen, im Alpsteingebirge oder im Engadin, immer ist das Kräutersammeln ein Erlebnis, das naturverbundenen Menschen mehr bedeutet als irgend ein kostspieliges Vergnügen der Städte.

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Wie oft schon waren unsere Hände dunkelrot vom Zupfen der fetten Johanniskrautknöpfe- und blüten! Die so eigenartig heilwirkende, rote Farbe des *Hypericum perforatum*, wie es auf lateinisch heisst, hat mich oft zum Nachsinnen veranlaßt, liegt doch darin etwas, das von keiner andern Pflanze gesagt werden kann. Jo-

hanniskraut wirkt nämlich mit seinem wie Blut aussehenden Saft nicht nur auf das Blut ein und zwar vor allem auf das venöse Blut, sondern es vergrößert auch auf unerklärliche Weise die Lichtempfindlichkeit, so daß man bei mäßiger Sonnenbestrahlung nach der Einnahme von Johanniskraut eine genau so starke Lichtwirkung verspürt wie bei einer intensiven Bergsonne. Es konnte sogar bei Mensch und Tier durch die Einnahme von Johanniskraut, besonders von dessen Rohextrakt, im Dunkeln eine gewisse Lichtausstrahlung wahrgenommen werden, die man auf einer empfindlichen Photoplatte festzuhalten vermag. Vielleicht liegt darin der Wirkungseffekt, daß sich Thrombosen und Blutgerinnsel bei Einnahme von rohem Johanniskrautextrakt langsam lösen lassen. Diese innere Strahlenwirkung vermag sehr wahrscheinlich auch die Bakterien zu vernichten, welche die Thrombosenbildung verursachen. Tausenden von Frauen, die unter Krampfadern, venösen Stauungen und dergleichen mehr zu leiden haben, kann deshalb mit Johanniskraut geholfen werden. Das hat uns immer wieder angespornt, auch bei weniger schönem Wetter alle Anstrengungen und Strapazen auf uns zu nehmen und bergauf, bergab durch Gestrüpp und über Geröll zu streifen, immer wieder nach neuen Feldern suchend. Ein Teil unserer Ernte wurde jeweils zur Zubereitung von Johannisöl verwendet, das bei Brandwunden äußerlich und bei Geschwüren innerlich ausgezeichnet wirkt. Ein anderer Teil diente zur Herstellung von Hyperisan, dem vorzüglichen Venen- und Krampfadernmittel, das sogar schwangeren Frauen gute Dienste leistet und ihnen zu einer leichteren und besseren Geburt zu helfen vermag.

### Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Hyperisan enthält aber noch einen weiteren Frischpflanzenextrakt, der die Wirkung des Johanniskrautes noch unterstützt und zwar jenen der Schafgarbe. Aus diesem Grunde hat auch Pfarrer Kneipp die Schafgarbe infolge ihrer guten Wirkung auf die Venen, vor allem bei Krampfadernbildung als Schwesternpflanze fast auf die gleiche Stufe des *Hypericum* gestellt. Die Schafgarbe, die allein schon in der deutschen Sprache 45 verschiedene Namen besitzt, wird als das beste Mittel gegen Hämorrhoiden empfohlen. Es ist deshalb angebracht, ganz kleine Mengen von Blüten und Blättern der rohen Schafgarbe feingewiegt unter Salate, Suppen oder Saucen zu mengen. Dadurch erzielt man eine schöne Abrundung des Geschmacks und zudem beeinflußt man damit das Venensystem und die Leberfunktion sehr günstig. Auch Blutandrang nach dem Kopfe, Schwindelgefühl infolge Blutstauung, tränende Augen und sogar Krämpfe bei jungen Mädchen finden in der Schafgarbe ein vorzügliches Mittel, das zur Besserung mithilft.

**Wolferlei (Arnica montana)**

Der dritte im Bunde, der als Gefäßmittel ausgezeichnet zu wirken vermag, ist die Arnica. Hoch oben in den Bergen bis zu 2000 Metern Höhe wächst die goldblühende Arnica montana. Sie ist an den gegenständigen Blättern zu erkennen und dadurch von einer andern, ganz ähnlich aussehenden wechselständigen Alpenpflanze leicht zu unterscheiden.

Die Blüten werden im Juli-August gesammelt und in Wein oder Weingeist angesetzt, was ein seit jeher bekanntes Einreibemittel ergibt, das sich gegen Quetschungen und Schürfungen bestens bewährt hat. Auch als äußeres Mittel gegen Krampfadern ist es gut. Aus der Wurzel wird das innere Mittel bereitet, das gegen innere Verletzungen, Gehirnerschütterungen, gewisse Herzschmerzen und vor allem gegen schmerzende Krampfadern so vorzüglich wirkt, daß es mit keinem andern Mittel ersetzt werden kann. Gegen Furunkulose homöopathisch in der 4. Potenz eingespritzt, ist Arnica ein frappant wirkendes Heilmittel. In Hyperisan ist es zusammen mit Johanniskraut und Schafgarbe in gut abgestimmter Proportion enthalten, und es ist eine Freude und für uns ein Ansporn zu beobachten, wie damit schon Tausenden von Frauen geholfen werden konnte.

**Goldrute (Solidago virga aurea)**

Wandern wir etwas höher zu den leicht bewaldeten Hängen, wo der Wacholder gedeiht und die Alpenrosen blühen, dann treffen wir die alpine Form der Solidago virga aurea, der Goldrute, an. Ihrer schönen, wirklich golden erscheinenden Blütenrute, die uns des öfters zwischen Steinen und Geröll entgegenwinkt, könnte man nicht ansehen, daß diese Pflanze eines der besten Nierenmittel ist, das wir kennen. Blüten und Blätter besitzen eine solche Heilwirkung auf die Nieren, daß sie selbst da noch zu helfen vermögen, wo der Arzt keinen Rat mehr weiß. Sogar bei Nierenschwumpfung kann Solidago mit den besten Erfolgsaussichten eingesetzt werden, obschon jeder Arzt, wenn er diese Wirkung miterlebt, ungläubig den Kopf dazu schütteln mag. Selbst die Kosaken im Kaukasus anerkennen Solidago als hochgeschätztes Nieren- und Blasenmittel. Es wird behauptet, daß, wenn man es jährlich einnimmt, man auf keinen Fall Nierensteine bekommen kann. Wenn man die roh gequetschte Pflanze auf Wunden auflegt, dann heilen sie rascher und bilden schönere Narben. Nicht vergebens heißt die Goldrute daher auch noch Heidnisch Wundkraut, denn von jeher wurde es zur Heilung von Wunden zugezogen.

Mehr als die Hälfte des Frischpflanzenextraktes Nephrosolid ist Solidago. Na es sich als zuverlässiges Nierenmittel bewährt hat, sollte es in keiner Hausapotheke fehlen.

**Iva**

Neben rauschenden Bergbächen, auf Geröllhalden und steinigten Bergwiesen, zwischen Alpenrosen und Enzian wächst ein balsamisch duftendes, kleines, weißes Blümlein, das nur wenigen Naturfreunden bekannt ist. Iva heißt diese kleine, zierliche Pflanze, die gewissermaßen eine Zwergschafgarbe ist und einen ausgezeichneten Tee ergibt, der den Appetit anregt und den Magenschleimhäuten dienlich ist. Im Engadin wird eine Art Likör daraus bereitet, der bei verdorbenem Magen und bei Krämpfen als angenehme, zusätzliche Hilfe zugezogen wird.

**Brunnenkresse (Nasturtium officinale)**

Nicht jeder Mensch, der mit einem Kropf behaftet ist, hat Gelegenheit, jedes Jahr ans Meer zu reisen, aber er wandert vielleicht des öfters durch Bergtäler, an Bächen und Wassergräben vorbei, an denen die Brunnenkresse wächst. Er weiß jedoch nicht, daß dieses weiß blühende Pflänzlein mit seinem kräftigen, oft fast beißenden Geschmack für ihn das beste Heilmittel darstellt, denn es enthält Jod und andere Heilstoffe, die einen

Kropf oft sogar zu beseitigen vermögen, wenn er nicht schon zu groß ist und zu lange Zeit besteht. Die Brunnenkresse vermag auch Leber und Milz zu reinigen, ja, sie dient sogar bei Wassersucht zum bessern Ausscheiden des Wassers. Schwangere sollten ihn indes nur mäßig genießen, da er sehr treiben kann. Die Brunnenkresse ist als Salat beliebt, sie kann jedoch auch als Frischpflanzentinktur unter ihrem lateinischen Namen Nasturtium eingenommen werden. In beiden Fällen wird sie ihre Wirksamkeit ausüben. Wenn wir die Brunnenkresse mit Efeu zerquetschen und auf Insektenstiche auflegen, dann werden keine grossen Schwellungen auftreten, insofern die Auflage sogleich erfolgt. Auch der Schmerz kann dadurch vermieden werden.

**Wallwurz (Symphytum officinale)**

Eine der vitamin- und nährsalzreichsten Pflanzen wächst vielfach in der Nähe der Bauernhäuser und ist bekannt als Wallwurz oder Beinwell. Ueber sie könnte man eine ganze Broschüre schreiben, was deshalb hier folgt, ist nur das Wesentliche. Wallwurz ist bei Gicht eine der wirksamsten Pflanzen, die vor allem die Schmerzen zu lindern vermag. Bei Knochenhautentzündung wirken die schleimige Tinktur, aber auch die aufgelegten gequetschten Blätter und Wurzeln besser als jedes bis jetzt bekannte Heilmittel, das dagegen angewandt werden mag. Dies gilt auch bei mangelnder Gelenkschmiere. Für Gicht-, Arthritis- und Rheumakranke ist Symphytum innerlich und äußerlich verwendet, die Hauptmedizin. Wirksam ist jedoch nur die frische Pflanze oder die schleimige Frischpflanzentinktur, die jedoch sehr schwer herzustellen ist, weshalb man sich vorteilhaft des Symphosans bedient.

**Familien-Genusstee**

Wieviel besser ist es für die Gesundheit unserer Familie, wenn wir statt Schwarztee zu trinken, uns auf einen Kräutertee verlegen, der uns einen gesunden Genuß darbietet. Früher war es üblich zu diesem Zweck die Blätter von Walderdbeeren zu sammeln und sie mit wilden Him- und Brombeerblättern im gleichen Verhältnis zu mischen. Während der Sommerszeit kann man frische Blätter dazu gebrauchen. Gleichzeitig sammelt man sich welche, die man für die übrigen Monate des Jahres verwenden kann. Diese Teemischung hat den Vorzug, die Darmtätigkeit bei Neigung zu Durchfall zu regeln. Auch auf die Leber und die Nieren wirkt er milde anregend.

Wer sich die Mühe nimmt, diesen Tee zu sammeln, dem wird er auch doppelt gut schmecken und ihm infolge seiner Wirksamkeit dienlicher sein als der übliche Schwarztee.

**Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken**

Früher hat man nicht so viel rohes Obst gegessen wie heute. Man betrachtet diese Wandlung allgemein als vorteilhaft und glaubt, der Genuß roher Früchte sei bei jeder Gelegenheit gesund, so daß man bei Krankheiten nicht fehl gehen könne, wenn man rohe Beeren und irgendwelches Obst genieße. Fragen wir nun aber einmal einen Kranken, dessen Leber sehr empfindlich ist und zu Störungen neigt, fragen wir gar einen ernstlich Leberleidenden, ob er sich nach dem Genuß von Früchten störungsfrei und wohl fühle, dann werden wir die Antwort erhalten, daß dies nur bei einer Auswahl der Fall sei. Dies nötigt uns, einmal nachzuforschen, welche Beeren und Früchte empfehlenswert, ja sogar heilsam sind und welche nicht. Diese Frage muß mit aller Vorsicht gelöst werden.

**Zitrusfrüchte**

Allgemein beliebt sind Zitrusfrüchte, besonders Orangen, deren Gehalt und Geschmack für den Gesunden sehr wertvoll sind. Leider sind sie indes dem Leberkranken