Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 9

Artikel: Kräuterkunde im September
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968944

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: 08.08.2025

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

TEUFEN (App.), September 1959 16. Jahrgang — Nr. 9

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

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

AUS DEM INHALT: 1. Septembers Ausklang. / 2. Kräuterkunde im September. / 3. Grippe, Influenza. / 4. Der Fuß und seine Pflege. / 5. Die Eiweißnahrung für den Leberkranken. / 6. Carica Papaya. / 7. Radioaktivität. / 8. Röntgenstrahlen. / 9. Fragen und Antworten: a) Ekzem bei einem Säugling; b) Günstige Beeinflussung von Blutdruckstörungen. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Ursachen einer Kolitis; b) Convascillan ärztlich empfohlen; c) Naturbehandlung bei Bandscheibenbeschwerden.

SEPTEMBERS AUSKLANG

Des Sommers Glut, sie schwindet mählich hin.
September hat es anders nun im Sinn.
Er säuselt sanft und leis durch's Blättermeer
Und denkt: «Gar bald ist hier nichts Grünes mehr,
Drum soll erklingen vor dem Sturm die Freud'!»
Ganz sachte färbt er golden jedes Kleid,
Und während er durch's Laubdach jubiliert,
Er Busch und Baum und Strauch auf's Schönste ziert.
Wildfrüchte winken dir in Reife zu
Und alles atmet abendliche Ruh.
Noch da und dort wir sammeln etwas ein;
Die Herbstzeitlose sendet ihren Schein
Durch's grüne Gras und leis verklingt ein Ton
Vom Herdgeläut, er kam von weitem schon.
Es ist geschafft, nur wen'ges wartet noch
Auf fleiß'ge Hände, die das letzte Joch
Der reichen Ernte treulich heimsen ein,
Wenn sich September legt in seinen Schrein.
Es ist geschafft! — Bald schlummert die Natur,
Befreit von Lust und Müh' und Arbeitsspur.

Kräuterkunde im September

Nun ist die schöne Ferienzeit vorüber. Vielleicht hat uns das Meer mit seiner würzigen, jodhaltigen Luft die Drüsen wieder in Ordnung gebracht. Auch die schönen Wanderungen in der frischen, sauerstoffreichen Luft der Berge mögen uns neu gestärkt haben. Dadurch können wir im September wieder mit frischem Mut an unsere Pflichterfüllung gehen, hinein in den Rhythmus des täglichen Lebens. Da aber die angefachte Lust zum Wandern noch immer in uns wach ist, benützen wir die freien Stunden des Samstags und den Sonntag, um in die sonnige Natur hinauszuziehen. Noch warten einige Kräuter auf uns und auch Wildfrüchte sind bereits schon reif geworden. Sie helfen mit unsern Bedarf an guten und notwendigen Heil- und Nahrungsmitteln für den Winter zu decken.

Berberitzen (Berberis vulgaris)

Rot leuchten uns an sonnigen Berghalden die schönen, kleinen Trauben des Berberitzenstrauches entgegen. Bekanntlich besitzt diese Wildfrucht einen hohen Gehalt an Vitamin C und ist sehr reich an Mineralstoffen. Sie wird daher allgemein viel zu wenig geschätzt, denn die wenigsten von uns kennen und beachten sie. Es ist darum gut, wenn wir wissen, daß wir aus diesen würzigen, roten Früchtchen einen angenehm sauern, durststillenden Sirup herstellen können, der wie folgt zubereitet wird. Man zerstößt die vollreifen Beeren oder dreht sie durch die Hackmaschine, worauf man sie zwei Tage an einem kühlen Ort stehen läßt. Alsdann preßt man sie aus und fügt auf 1 Pfund Saft 750 g Rohrzucker bei. Nun kocht man die Masse einmal auf und schon hat man einen feinen, schön roten Sirup hergestellt. Auch als kräftige, saure Konfitüre lassen sich die Berberitzenbeeren verwenden. Sie stärken die Nerven, festigen die Zähne und helfen auch das blutende Zahnfleisch heilen.

Holunder (Sambucus nigra)

Vielerorts gehört es heute noch zur Selbstverständlichkeit, neben jedem Bauernhof einen Holunderbaum zu finden. Eine böswillige Beschädigung dieser schmucken Zierde wurde in frühern Zeiten als persönliche Beleidigung empfunden. Blüten und Blätter, Rinde und Wurzeln werden als Heilmittel verwendet. Die Blüten sind als schweißtreibendes Hausmittel bekannt. Die zerquetschten Blätter werden mit Erfolg auf entzündete Stellen gelegt. Im Winter verwendet man hierzu auch die geschälte, grüne Mittelrinde. Gleicherweise ist auch die Rinde der Wurzel nützlich, da sie als zuverlässiges Abführmittel dient und zugleich zur Heilung der Wassersucht zugezogen werden kann. Die gedörrten Beeren wirken ähnlich wie die getrockneten Heidelbeeren als Stopfmittel bei Durchfall. Nicht allen sind die rohen Beeren zuträglich. Manche bekommen durch deren Genuß Brechdurchfall. Vielen mundet der Holunderbeersirup und auch die Konfitüre aus den Holunderbeeren, während wieder andern der Geschmack widersteht. Holunder regt auch die Nierentätigkeit an und vermag eine leichte Ruhr zu stillen.

Die Homöopathie verwendet Sambucus auch gegen Nachtschweiß und sogar mit einem gewissen Erfolg gegen Asthma.

Roter Holunder (Sambucus racemosa)

Als Strauch mit den vollen Dolden schön roter Beeren, die wie Trauben aussehen, ist der rote Holunder eine Zierde der Waldränder und Lichtungen. Der Geruch der ganzen Pflanze ist eigenartig stark. Allerlei Käfer werden dadurch vertrieben, während ihm die Hirsche nachlaufen. Quetscht man die Beeren und läßt sie stehen, dann bildet sich darauf eine Schicht Oel, das äußerlich für die Haut und innerlich zur Pflege der Magen- und Darmschleimhaut sehr zuträglich und heilwirkend sein soll. Große Mengen von rotem Holunder genossen, wirken schädlich. Birk- und Auerhahn, Feldhühner und andere große Vertreter des Vogelreiches finden in den reifen Beeren eine kräftige Nahrung.

Koriander (Coriandrum sativum)

Diese aus Innerasien stammende Pflanze kommt bei

uns nur ganz selten verwildert vor. Jetzt ist es an der Zeit, die reifen Samen aus dem Garten zu ernten. Koriander gehört zu den fünf wärmenden Pflanzen. Die vier andern sind Kümmel, Aenis, Fenchel und Dill. Wer viel unter Blähungen leidet, sollte diese wärmenden und blähungstreibenden Gewürzsamen unbedingt in seiner Küche verwenden. Wenn das Reformsauerkraut geschmacklich die ganze Fülle aufweisen soll, darf ihm der Koriander nicht fehlen.

Baldrian (Valeriana off.)

Wer nicht ganz sicher ist, ob er die echte Baldrianwurzel mit nach Hause gebracht hat, soll sie zur Prüfung in einem Baumwollsäcklein vor seine Katze legen. Haben wir die echte Wurzel gefunden, dann benimmt sich die Katze wie närrisch von dem Geruch. Sie wälzt sich auf dem Boden, wendet sich hin und her und beginnt einen Tanz als hätte sie Alkohol genossen. Es ist das ausströmende ätherische Oel, das ihre Sinne so stark beeinflußt. Baldrian ist bekanntlich ein alt bewährtes Nervenberuhigungsmittel mit mäßiger Stärke. Es besitzt eine krampflösende Wirkung besonders bei empfindsamen Frauen und zwar hauptsächlich bei Unterleibskrämpfen. In Verbindung mit Hopfen und Zitronenmelisse erhält man ein gutes Schlafmittel davon, wie dies in den Schlafwohltropfen zur Geltung kommt.

Fenchel (Foeniculum off.)

Diese zartgefiederte, über mannshohe Pflanze begleitete uns oft auf unsern Reisen den Wegrändern entlang, nicht nur in Europa, sondern auch in Amerika und in subtropischen Gegenden.

Unentbehrlich ist diese Pflanze im Bereich der Kinderpflege. Junge Mütter und Kinderschwestern mögen den Fenchel nicht missen, stillt er doch bei den Säuglingen und Kleinkindern das Bauchweh, das durch Blähungen verursacht wurde. Wenn die kleinen Lieblinge keinen Appetit haben, dann hilft der Fenchel, ihn anzuregen. Mit bittern Kreuzblumen zusammen fördert er die Milchbildung, wodurch mancher bekümmerten Mutter schon aus der Verlegenheit geholfen worden ist. Wenn man Fenchelkraut in Milch kocht und auf entzündete Brüste auflegt, wirkt es heilend und beseitigt die Entzündung. Frisches Fenchelkraut gequetscht und auf geschwächte Augen gelegt, stärkt und verbessert die Sehfähigkeit.

Wegtritt/Vogelknöterich (Polygonium aviculare)

Schon des öftern hatte ich auf dem Lande Gelegenheit jammernde Kranke auf dieses heilsame Kräutlein aufmerksam zu machen. Manch einer beklagte sich bei mir schon über Gallenbeschwerden, während er gleichzeitig vor seinem Hause auf einem der besten Gallenmittel, nämlich auf dem Vogelknöterich, der nicht zu Unrecht auch Wegtritt genannt wird, herumtrat. Tee aus dieser Pflanze zubereitet, hilft die Galle verflüssigen und die Beschwerden werden dadurch bald verschwinden. Wie oft hätten wir die Heilmittel im Garten, auf der Wiese, im nahen Acker, wenn wir nur immer wüßten, wie die vielen Kräutlein um uns herum wirken würden. Sogar bei Gallenkoliken helfen ganz heiße Auflagen von Wegtrittee oft rascher als eine Morphiumspritze. Auch bei blutigen Durchfällen kann der Wegtritt gute Dienste leisten. Man kocht zwei Hände voll Wegtritt in ¾ Liter Weinessig, netzt darin zweifach gefaltete Tücher und legt diese auf den Rücken, über den Bauch und den Magen. Dies hat schon vielen geholfen.

Beifuß (Artemisia vulgaris)

Beifuß wächst nur da, wo weder Jauche noch Dünger hinkommt. Das ist der Grund, warum er sich mit Wegrändern, mit Bach- und Flußufern, alten Mauern, Zäunen und unbebauten Stellen begnügt. Nicht nur als Heilmittel, auch als Gewürz verwendet man Beifuß. So wird ein Gänsebraten schmackhafter, wenn man dazu von den Blüten dieser Pflanze zum Würzen verwendet. Zur Pflege des Haarbodens, besonders der Haardwiebeln, ist das Waschen mit Beifußtee etwas vom Besten, was die Kräuterheilkunde uns bietet. Als Badekraut ist Beifuß einzigartig, da es die Müdigkeit wegnimmt. Seien es Fußbäder, Sitzbäder oder sogar ein Vollbad, immer wird die Wirkung mit einem Beifußabsud befriedigend sein.

Aehnlich wie sein Verwandter, der Wermut, wirkt Beifuß, wenn er als Tee getrunken wird. Man kann davon etwas mehr trinken, ohne daß es einem dadurch schlecht wird.

Die Chinesen gebrauchen den Beifuß zum Räuchern im Sinne einer anregenden Reiztherapie auf gewisse Nervenpunkte. Im Mittelalter verwendete man Beifußwein als eines der besten Frauenmittel, vor allem zur Gesunderhaltung und Reinigung der Gebärmutter.

Ausblick

Je nach der Witterung werden bereits Ende September Hagebutten und andere Wildfrüchte reif sein. Wir können ihre Ernte aber auch noch auf den Oktober verschieben, der uns ohnedies noch einige restliche Arbeiten im Kräutersammeln vorbehalten hat. In Höhenlagen mag zwar der Schnee gegen Ende des Monats schon Einzug halten, aber anderorts wird des Herbstes Prangen noch etwas länger andauern, weshalb sich noch manches finden lassen wird, was bis dahin versäumt wurde, oder was erst dann erntefähig sein wird.

Grippe, Influenza

Einst

Wenn man in St. Moritz das Engadiner Museum besucht, fällt einem dort eine eigenartige Abbildung auf der Decke eines Himmelbettes auf, nämlich das Skelett eines Toten. Die Darstellung stammt aus der Zeit der Pest, und sehr wahrscheinlich wähnte man, damit die bösen Geister vertreiben zu können, die damals als Ueberbringer der Pest angesehen wurden. Wir kennen heute diese bösen Geister als mikroskopisch kleine Bakterien, die je nach den bioklimatischen Verhältnissen mehr oder weniger boshaft in Erscheinung treten. Bildlich wurden sie früher oft als Furie dargestellt, mit einem Schleier von Nebelschwaden umgeben und über die Talschaft dahinfliegend, um willkürlich die Menschen mit ihrem giftigen Hauche zu belästigen und sie krank werden zu lassen.

Neuzeitliche Ueberlegungen

Im Jahre 1918 benahm sich die Grippe wie eine Lungenpest. Unter ihren zahlreichen Opfern waren zum Teil gesunde und starke Menschen zu finden. Kann man überhaupt etwas Erfolgreiches unternehmen, um gegen die Willkür dieser immer wieder auftretenden Krankheit geschützt zu sein? Die Erfahrung hat gezeigt, daß verschiedene Punkte zur Empfänglichkeit der Grippe führen. Da spielt in erster Linie die Uebermüdung eine wichtige Rolle, denn der Mangel an Schlaf bereitet den Boden zur Aufnahmefähigkeit feindlicher Erreger vor. Ein zweiter Punkt liegt in der Anreicherung der Harnsäure und der Stoffwechselschlacken und der dritte weist eine Verminderung der Funktionstüchtigkeit von Niere und Leber auf.

Zweckmäßige Abhilfe

Sobald wir uns alle diese Ursachen klar vor Augen führen, wissen wir auch, wie wir vorbeugen können. Vor allem müssen wir versuchen, uns zweckmäßig nach unsern Verhältnissen zu richten, indem wir unsere Arbeit gut einteilen, damit wir eine Ueberbelastung vermeiden und eine Uebermüdung verunmöglichen. Gleichzeitig werden wir uns auch gründlich überlegen, ob es nicht angebracht wäre, gesellschaftliche Beanspruchungen möglichst einzudämmen, wenn sich dies auch nur durch den Verzicht auf gewisse abendliche Vergnügungen bewerkstelligen läßt. Dagegen werden wir uns bemühen, genügend Bewegung im Freien einzuschalten, um dadurch ein besseres und reichlicheres Ausscheiden der Harnsäure zustande zu bringen. Dies kann auch noch erreicht werden durch regelmäßige Schwitzanwendun-