Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 10

Artikel: Kräuter- und Wildfrüchte im Oktober
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968951

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: 14.12.2025

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

TEUFEN (App.), Oktober 1959

16. Jahrgang — Nr. 10

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. Oktobers Wirksamkeit. / 2. Kräuter- und Wildfrüchte im Oktober. / 3. Wieviel Schlaf braucht der Mensch? / 4. Kaltwasseranwendungen. / 5. Bewegung als Heilmittel. / 6. Die Eiweißnahrung für den Leberkranken (Schluß). / 7. Linderndes Mittel bei Steinleiden. / 8. Ein schwesterliches Pflanzentrio. / 9. Fragen und Antworten: a) Folgen starken Blutverlustes werden überwunden; b) Erfolgreiche Behandlung trotz Ueberempfindlichkeit. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Milchschorf verschwindet; b) Zwei gute Schwangerschaftsberichte.

OKTOBERS WIRKSAMKEIT

Es sagt sich Oktober: «Ich mach's wie mein Freund,
September, der Milde, der's immer gut meint.»
So ist denn stets gütig sein freundlich' Gesicht,
Bis Mitte des Monats gebietet er nicht.
Dann aber erinnert er plötzlich sich dran,
Er heißt ja Oktober, der zeigt, was er kann!
Nun ist's um die Güte, die Milde gescheh'n;
Er ruft kalte Winde, läßt stürmisch sie weh'n,
Er führt Nebelschwaden durch Wald und durch Flur;
Bald liebt er statt Farben das Einerlei nur,
Und düsteres Grau ist des Tages Gewand.
Wer draußen noch schaffet mit emsiger Hand,
Fühlt bittere Kälte und ernstliche Not,
Doch hat er zu bergen das restliche Brot! —
Mit Rauhreif möcht uns Oktober bescheren,
Und Eis und Schnee ist sein höchstes Begehren,
In Weiß möcht' er hüllen sich um und um ganz,
Wie würde er leuchten in glitzerndem Glanz!
Das möchte er alles, doch ist's noch zu früh,
Drum gibt er erneut sich die herzlichste Müh'
Noch einmal zu lächeln mit sonnigem Schein,
Noch einmal zu wärmen recht gut und recht fein.
Solch freundlicher Abschied, er tröstet uns sacht,
Denn bald ist's geschehen, wohl schon über Nacht,
Daß wuchtig der Winter nun schreitet heran,
Voll Ungeduld nimmer er zögern kann.
Wer daher nicht sorgte für inneres Glück,
Holt schwerlich sich wärmende Güte zurück.

Kräuter- und Wildfrüchte im Oktober

Wenn der Herbst unser Herz mit seinen malerischen Landschaften erfreut und die Wanderlust erneut anregt, dann ist es mit dem Kräutersammeln nahezu zu Ende. Das Ernten einiger Wildfrüchte mag unsere Freude am Sammeln noch wach halten, denn wer es einmal kennt, den läßt es nicht so bald wieder los, da es ihm zu einem gewissen Bedürfnis wird. Er ist dadurch so eng mit der Natur verbunden, wie nicht so rasch auf eine andere Art, denn er vertieft sich dabei unwillkürlich in all die vielen großen und kleinen Wunder, die der Weisheit und Künstlerhand des Schöpfers entstammen. Je mehr er davon kennen und verstehen lernt, umso mehr wächst darob seine Freude und Dankbarkeit. Fern vom geschäftigen Getriebe der Menschen, in der herbstlichen Stille der Wälder und Fluren liegt jene stärkende Erholung, die er für den kommenden Winter benötigt. So zieht er denn noch einmal aus. Was wird er wohl ernten können?

Schwarzdorn (Prunus spinosa)

Die stachligen Sträucher, die auch Schlehdorn genannt werden, gehören in die Kategorie der Pflaumen und Zwetschgen. Auf ihrer Unterlage kann man sogar schwachwüchsige Zwetschgen veredeln. Die schönen, dunkelblauen Beeren, die mit hellblauem Duft überzogen sind, bilden eine Zierde der Waldränder. Aus den entsteinten Früchten wird mit Zucker und etwas Honig das bekannte Schlehmuß gekocht. Als Konfitüre ist es ein vorzügliches Mittel zur Magenstärkung, gegen Harnbeschwerden und chronischen Durchfall. Fügt man dem Muß noch den Absud der Wurzelrinde bei, dann stärkt dies die Bänder und Bindegewebe. Dadurch können leichtere Fälle von Gebärmutter- und Mastdarmvorfall erfolgreich beeinflußt werden, besonders, wenn gleichzeitig mit dem Absud von Beeren und Wurzelrinde noch Sitzbäder gemacht werden.

Heckenrose (Rosa camina)

Die Heckenrose ist unsere altbekannte Hagrose mit ihren glänzend roten Früchten, den Hagebutten. Beides, Blüten und Früchte sind eine Zierde unserer Staudenzäune. Nur den Buben, die gern über den Hag klettern, sind sie ein Aergernis, denn Dornen bedeuten keine Liebkosung. Mancher Strauch und manche Hecke steht auf freiem Gelände, am Waldrand oder als Abschluß einer Halde. So ist es jeder Familie möglich, sich reife Früchte zu sammeln, die, wenn getrocknet, einen wertvollen Teevorrat für den Winter ergeben. Dieser Tee wirkt milde, doch sehr gut und zuverläßig auf die Harnorgane, denn er vermag sogar ohne Störung Gries wegzuschaffen. Er ist in seiner Eigenschaft sowohl bei Blasen- als auch bei Nierenleiden eine willkommene Hilfe. Die Kerne enthalten zudem noch sehr viel Kieselsäure, was wir zu schätzen wissen, wenn wir bedenken, daß dieser Mineralstoff für Zähne, Knochen und den Haarwuchs von großer Bedeutung ist. Aus den vollreifen Früchten wird die Hagebuttenkonfitüre und das rohe Hagebuttenmark hergestellt. Was dieses rohe Mark besonders wertvoll macht, ist sein reicher Gehalt an Vitamin C.

Sanddornbeeren (Hippophae rhamnoides)

Wenn wir die Deltas der Tessinerflüsse betrachten oder im Unterengadin längs dem Jnn mit seiner sandigen Erde wandern, werden wir einem schönen, olivgrünen Strauch begegnen. Seine orangefarbenen, reifen Beeren sind so zart und dünnhäutig, daß man sie fast nicht pflücken kann. Man muß deshalb die kleinen Aestchen mitpflücken, sonst erreicht man gar nichts beim Sam-

meln. Will man die nächste Ernte nicht gefährden, dann muß man mit den Pflanzen äußerst schonend und vorsichtig umgehen. Die Sanddornbeere besitzt einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, weshalb auch die Wildfrucht sehr wertvoll ist. Das bekannte Sanddorsan wird daraus bereitet, ohne daß die Beeren gekocht werden. Infolge der rohen Verarbeitung wird der wertvolle Gehalt bewahrt, weshalb sich daraus ein wirksames Kräftigungsmittel ergibt.

Arnikawurzeln

Ergänzung zum Julibericht.

Wohl ist die Arnika längst verblüht, da die Wurzeln aber im Herbst oder im Frühling gesammelt werden, möchte nochmals auf diese Erntemöglichkeit hingewiesen werden. Die Wurzel gehört zu den besten Herzmitteln. Mit Weißdorn zusammen stärkt sie die Herzmuskulatur. Diese Kombination ist im Crataegisan verwirklicht, das für müde Herzen ein zuverläßiges Hausmittel bedeutet.

Die Arnikawurzel ist sehr mühsam zu graben, da sie sehr klein ist; auch kann die Blattrosette leicht mit der alpinen Form des Breitwegerichs verwechselt werden. Es heißt daher gut aufgepaßt. Die Pflanze läßt sich im Lärchen- und Arvenwald finden. Man muß aber mit seinem kleinen Pickel fleissig arbeiten, wenn man ein befriedigendes Ergebnis erzielen will. Es dauert etwa eine Stunde, bis man ungefähr ein halbes Pfund Wurzeln zusammengebracht hat. Aber die Mühe lohnt sich, wenn man bedenkt, wievielen Kranken man dadurch behilflich sein kann.

Die Wirkung der Arnikawurzel ist als Herzmittel noch lange nicht erschöpft, doch haben wir bereits darüber berichtet, daß es bei Furunkulosis kein besseres Mittel gibt als Arnica D4 direkt unter die Haut gespritzt. Im Hyperisan, dem bewährten Venen- und Kreislaufmittel, ist Arnika ein Hauptbestandteil. Als Wundheilmittel war es schon im Mittelalter berühmt und fehlt deshalb dieser Wirkung wegen auch in unserer Bioforce-Crème nicht.

Wacholder (Juniperi communis)

Auf den sonnigen Berghängen unserer Alpen und Voralpen sowie im Jura finden wir den Wacholder, auch Reckolder genannt, sehr häufig. Als Heilmittel verwendet man die Beeren, die spitzigen Nadeln und auch das Holz. Die Nadeln und das Holz, bekannt als Wacholderchries, sind zu Badezwecken bei Rheuma und Gicht sehr dienlich und wirksam. Die Beeren, die zwei Jahre benötigen, bis sie reif sind, bilden ein gutes Magenmittel. Sebastian Kneipp empfiehlt als bewährte Wacholderbeerkur für einen schwachen Magen mit 4 Beeren im Tag zu beginnen und jeden folgenden Tag eine Beere mehr hinzuzunehmen bis auf 15 Stück im Tag, um dann wieder gleicherweise täglich eine weniger zu essen, bis man mit den vier letzten Beeren die Kur beendet. Die Beeren müssen sehr gut gekaut werden und sollen morgens nüchtern und abends vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Dadurch wird der Appetit angeregt und die Hauttätigkeit bis zur Schweißbildung gefördert. Auch die Niere beginnt besser zu arbeiten, was besonders bei Wassersucht sehr willkommen ist.

Das Wacholderöl leistet als Bestandteil des zusammengesetzten Po-Ho-Oeles zu Einreibezwecken sehr gute Dienste bei Rheumaschmerzen.

Schwertlilie/Veilchenwurz (Iris Florentina)

In unseren Gärten gedeiht die violettblühende, deutsche wie auch die weißblühende, florentinische Schwertlilie. Obwohl auch die deutsche Jris eine gewisse Wirkung hat, werden doch in erster Linie die Wurzeln der florentinischen als Heilmittel verwendet. Die getrocknete, schön zugeschnittene Wurzel wurde früher den Kindern zum besseren Zahnen gegeben. Dies ist heute noch auf dem Lande üblich, und es ist nicht unangebracht, den Kindern damit das Zahnen zu erleichtern. Wenn man die frischen Wurzeln weich gesotten auflegt, zerteilen sie harte Knoten und Drüsengeschwulste.

Auch als Mottenmittel haben die Wurzeln von Veilchenwurz gedient, indem man sie getrocknet in den Kleiderkasten legte. So können denn auch Zierpflanzen oft gute Helfer und Heilmittel sein.

Eiche (Quercus)

Die Germanen verehrten die Eiche als heiligen Baum. Daß sie bis zu 1000 Jahre alt werden kann, hat sie ihrer innewohnende Lebenskraft zu verdanken. Sie kann denn auch zum stattlichen Baum heranwachsen. Einst besang Gottfried Keller voll Liebe die Schönheit des Eichenwaldes.

Als Heilmittel wird die Rinde und auch die Frucht gebraucht. Eichenrinde als gerbsäurehaltiger Absud verwendet, ist gut für Sitzbäder bei Weißfluß und Gewebserschlaffung. Auch zu Umschlägen bei Kropfbildung bewährt er sich ausgezeichnet, wenn er mit dem Lehm zu einem Brei zubereitet wird. Früher hat man geröstete Eicheln als Eichelkaffee gegen englische Krankheit und Skrofeln bei Kindern verwendet. Auf die Leber wirkt der Eichelkaffee wunderbar. Deshalb sind in Vogels Getreide- und Fruchtkaffee aus geschmacklichen und gesundheitlichen Gründen auch Eicheln verarbeitet.

Enzian (Gentiana lutea)

Auf unseren Wanderungen im Hochgebirge treffen wir zwischen Steinen und Geröll bis hinauf zum Fusse der Gletscher vielerorts die kräftigen, bis zu 1 m hohen Pflanzen vom gelben Enzian an. Oft wird dieser mit dem grünen Germer verwechselt, was sich äußerst tragisch auszuwirken vermag, da die Wurzel des grünen Germers sehr giftig ist und den Tod herbeiführen kann. Es sind dieserhalb denn auch schon etliche Todesfälle vorgekommen, weshalb es unbedingt notwendig ist, daß man den gelben Enzian gut kennt, wenn man seine Wurzel graben will.

Leider wird die Enzianwurzel in großen Mengen eingeheimst und vorwiegend zur Schnapsbrennerei verwendet. Echter Enzianschnaps ist zwar nicht zu verachten, wenn man sich richtig elend fühlt, weil man zuviel gegessen oder sich durch etwas Verdorbenes Schaden zugefügt hat. In solchem Fall wirkt Enzianwein oft rascher und besser als eine der modernen Patentmedizinen. Zu diesem Zweck kann man sich aber den Enzianwein auch selbst zubereiten. Man raspelt 30—50 g frische Wurzeln und legt sie in guten Wein. Nach 14 Tagen filtriert man das Ganze durch ein Tüchlein und die Medizin ist fertig. Bei vielen wirkt schon die Einnahme von einem Eßlöffel voll stark genug. Mehr als ein kleines Schnapsgläslein voll diesen Weines sollte nicht eingenommen werden, höchstens, wenn man sich mit etwas vergiftet hat, aber ein gut gefülltes Gläslein genügt auch dann. Im übrigen ist Enzianwein auch angebracht als Magenmittel, bei Schlechtsein und Uebelkeit mit Erbrechen.

Kalmus (Acorus calamus)

Der Kalmus ist in Kleinasien heimisch. Nach und nach hat er sich aber auch bei uns an stehenden Gewässern und Weihern eingebürgert. Es kommt aber bei uns nicht zur Fruchtbildung, also zu reifen Beeren. Am besten wirkt der Kalmus als vorzügliches Magenmittel, wenn man die Wurzeln in Wein legt und von diesem Getränk morgens nüchtern ein wenig einnimmt. Damit können alte Magenleiden mit Appetitlosigkeit und schlechter Verdauung oft dann noch behoben werden, wenn sonst nichts anderes mehr helfen will.

Parazelsus erhielt von arabischen Aerzten ein Rezept zur Zubereitung der sogenannten arabischen Essenz, die ebenfalls Kalmus enthält.

Noch dies oder jenes Pflänzchen mag sich auf unsern herbstlichen Wanderungen zum Sammeln zeigen. Ob wir wohl im November auch noch etwas finden werden?