

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Pflanzenkunde im November  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968958>

### **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:** 22.02.2026

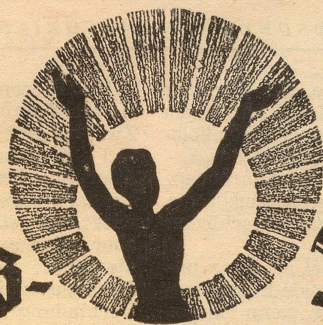
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# 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	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 6.—	Druck: Albert Walliser, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6208	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Novembertrost. / 2. Pflanzenkunde im November. / 3. Die Fettfrage bei Herzkrankheiten. / 4. Die Migräne und die Leber. / 5. Kinderkrankheiten. / 6. Schnellesser. / Sind Konserven vitaminreich? / 8. Fruchtsäfte. / 9. Kohlrabiblätter. / 10. Fragen und Antworten: a) Einfache Hilfe bei hohem Zuckergehalt; b) Entzündungen und Appetitlosigkeit verschwinden. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Hämorrhoiden haben kurzen Bestand; b) Günstige Beeinflussung von Psoriasis; c) Für jedermann beachtenswert!

## NOVEMBERTROST

Nun ist alles kahl und blätterlos,  
Doch das ist Novembers karges Los.  
Nur die Mistel auf dem Baum noch thront,  
Denn für sie der Schlaf sich noch nicht lohnt.  
Grün die Blättchen, silberhell die Frucht,  
Kennt sie gar noch nicht des Lebens Flucht,  
Hilft zu gern, wo sie nur helfen kann,  
Denn sie hat die größte Freude dran!  
Helfen ist des Lebens schönstes Ziel,  
Man vergißt darob der Leiden viel,  
Man vergißt, daß alles tot und leer,  
Lange Zeit nichts Lebensfrohes mehr. —  
Nur das Tannengrün sich düster hebt  
Aus dem Nebel, der uns kalt umschwebt.  
Aber halt, se! ich nicht leuchtend steh'n,  
Dort ein grünes Bäumchen, glänzend, schön?  
Rings mit roten Beeren reich geschmückt,  
Ist Stechpalme freudevoll beglückt,  
Ist im Winter noch ein grüner Baum,  
Der uns hilft aus bösem Fiebertraum,  
Der uns von der Hoffnung froh erzählt,  
Die schon manchen mutig hat gestählt.  
Ist das kleine Bäumchen ewig grün,  
Ewig auch das Leben wird erblüh'n!  
Diesen Trost bricht auch November nicht,  
Selbst, wenn es an Wärme ihm gebricht.

## Pflanzenkunde im November

### Mistel (Viscum album)

Wenn wir an schönen Spätherbsttagen durch die Stille der Natur wandern, erinnern wir uns unwillkürlich an die herrliche Zeit, in der wir im Sommer durch die Fluren, über Berge und Täler streiften. Abends war jeweils unser Rucksack voller Heilkräuter. Jetzt ist es damit vorbei. Da und dort liegt schon Schnee, besonders in den höheren Lagen und die bunte Landschaft verliert immer mehr ihr schönes Kleid, denn die Natur hat sich schon ganz entschieden auf den Winter vorbereitet. Aber dennoch gewahren wir auf einigen Bäumen noch ein hellgrünes Sträuchlein. Dieses kümmert sich nicht um den Herbst. Seine weißen Beeren munden der Misteldrossel ausgezeichnet. Diese verdankt ihren Namen gerade der Vorliebe für dieses Sträuchlein, das eine Mistel, also bekanntlich eine Schmarotzerpflanze ist. Jetzt ist es an der

Zeit, sie zu ernten. Sie ist bedeutungsvoller als wir glauben. Wir treffen sie auf verschiedenen Bäumen an. Mit Vorliebe sitzt sie auf Apfelbäumen. Aber der modern eingestellte Bauer mag sie nicht leiden. Er räumt sie weg, wo immer sie sich zeigt. So kann man sie eben nur noch auf etwas verwahrlosten Baumbeständen vorfinden, was zum Nachteil für den Kräutersammler, aber zum Glück für den Bauern ist.

Interessanterweise findet man die Mistel sogar auch auf Kiefern. Wer mit der Eisenbahn von Chur nach Thuzis fährt, wird, wenn er auf der rechten Seite sitzt, sehr viele Misteln sehen können, weil die Kiefern, die sich dort befinden, teilweise von diesem eigenartigen Schmarotzerstrauch voll bewachsen sind. Aber auch Espen werden davon befallen und in seltenen Fällen sogar Weißtannen, ja selbst Linden. Auch der einfache Vogelbeerbaum besonders, wenn er schon ein wenig älter ist und ein etwas dickeres Stämmchen besitzt, kann vereinzelt diese Schmarotzerpflanze beherbergen.

Man kennt die Mistel schon lange. Vielerorts gebraucht man sie im Dezember als winterliche Zierde und traditionellen Schmuck für Festlichkeiten. Aber das entspricht bestimmt nicht der eigentlichen Bestimmung dieser Heilpflanze. Man mag in alten Kräuterbüchern über sie magische Sprüche lesen, mag sie gar Hexenbeeren nennen, gleichwohl aber ist die Mistel ein harmloses Pflänzchen. Man hat sie sogar oft auch als Gift verschrieben, aber zu unrecht. Die Erfahrungen, die man in der Pflanzenheilkunde mit der Mistel gemacht hat, sind äußerst interessant. Lange war sie vor allem im Gebrauch als blutdrucksenkendes Mittel. Gegen erhöhten Blutdruck wurde Mistel gegeben, vielleicht in Verbindung mit Crataegus und dies mit gutem Erfolg. Später hat man gesehen, daß sie eine gewisse zellregenerierende Wirkung hat, weshalb man die Mistel auch anfang bei arthritischen Leiden zu verwenden. Heute gebraucht man sie sogar für Geschwulstkrankheiten und mit sehr gutem Erfolg auch bei Krebs. Die Mistel wird meist eingespritzt, und man hat vor allem bei Arthritis eigenartige Reaktionen feststellen können. Wenn die Schmerzen stärker werden, muß man die Dosis etwas reduzieren, worauf sich schöne Heilerfolge einstellen können, soweit man bei gewissen Arthritisformen von Heilerfolgen sprechen kann. Bei Krebs hat man eigenartige Erfahrungen gemacht. Vor allem hat man erreicht, daß oft Geschwulstbildungen gestoppt wurden und nicht weiter gingen. Durch Mistel mit Petasites offic. wurden bei gewissen Formen von Krebs ganz beträchtliche Erfolge erzielt. Man kann bei dieser Krankheit nicht allgemein reden, denn je nach der Art und Weise, wie sie sich äußert, und je nach der konstitutionellen Grundlage des Patienten, sind auch die Reaktionen verschieden. Aber die Mistel gehört mit zu den besten Mitteln, die man diesbezüglich zur Verfügung hat.



Nicht jede Mistelpflanze ist die gleiche. Die Wirkung hängt von ihrem Standort ab. Ob eine Mistel auf einem Apfelbaum wächst, auf einer Espe oder einer Nadelholzart, das läßt sie etwas verschieden sein, denn sehr wahrscheinlich ist dies auf den Wert, also auf den Nährboden, der die Pflanze ernährt, zurück zu führen, sodaß die feinen Wirkstoffe im Medikament etwas verschieden reagieren.

Wenn ich anfangs erwähnte, die Mistel sei ganz ungiftig, schloß dieser Hinweis nur das normale Einnahmequantum in sich ein, denn vieles ist giftig, wenn man es in größeren Mengen einnimmt. Chemisch betrachtet, enthält die Mistel sogar einen Giftstoff, das sog. Viscotoxin, und je nach der Menge kann dieses auf die Herztätigkeit eine gewisse Wirkung ausüben. Aber in den Mengen, wie man die Mistel allgemein verwendet, ist dies weit von der Giftgrenze entfernt. Sie wirkt mit einem zweiten Wirkstoff, der Cholincharakter aufweist, mit dem Rauwolfia zusammen, blutdrucksenkend, wie dies im Rauwolfvisca verwirklicht ist. Oft können sich die Kombinationen zweier Pflanzen sehr günstig äußern, da sie wie zwei Pferde am gleichen Wagen zusammen ziehen.

Es gibt noch eine nennenswerte Mistelart, die bei uns allerdings sehr wenig vorkommt, wohl aber vor allem in Jugoslawien. Es ist dies die sogenannte Eichenmistel, *Loranthus europaeus*. In den Landgegenden von Jugoslawien weiß man allgemein, daß diese sehr gut auf spasmodische Zustände wirkt, ja, daß man damit sogar bei Epilepsie ausgezeichnete Erfolge erzielen kann.

Auch unsere Erfahrungen sind in Verbindung mit anderen Medikamenten zusammen als nicht schlecht zu bezeichnen. *Loranthus* ist bestimmt das einzige Mittel, das eine gewisse Wirkung bei epileptischen Anfällen auslöst, vor allem, wenn es sich um Pseudo-Epilepsie handelt. Obschon die Pflanze in wissenschaftlichen Kreisen oft abgelehnt wird, hat doch die Volksheilkunde mit guten praktischen Erfahrungen für *Loranthus europaeus* wirklich eine Bresche geschlagen.

Die beiden Mistelarten sind an deutlichen Unterscheidungsmerkmalen zu erkennen, denn die gewöhnliche Mistel (*Viscum album*) hat weiße, die Eichenmistel aber gelbe Beeren, auch sind ihre Blätter wesentlich größer und breiter.

#### Die Stechpalme (*Ilex aquifolium*)

Noch auf ein anderes grünes Blatt lenkt sich unsere Aufmerksamkeit im November und zwar auf dasjenige der Stechpalme. Es ist dies eine sehr schöne Pflanze. Wenn sie klein ist, ist sie sehr stachelig. Wird sie aber groß, so daß sie sich zur Baumform entwickelt, dann hat sie, selbst wenn das Stämmchen nur 10 cm im Durchmesser aufweist, keine Stacheln mehr. Sie gleicht dann gewissermaßen dem Lorbeer.

Im Altertum wurde die Stechpalme immer als Fiebermittel gebraucht und dies vielleicht nicht zu unrecht. Auch zu Großmutters Zeiten gab es bei Fieber immer einen Stechpalmentee mit ein wenig Honig, was sich gut auswirkte. Auf jeden Fall kann man dieser Pflanze eine gewisse gute Wirksamkeit bei fieberhaften Zuständen nicht ganz absprechen, obschon die Wissenschaft wenig für sie übrig hat, wie dies auch bei vielen anderen Pflanzen der Fall ist, die etwas stiefmütterlich behandelt werden. Wenn man nicht ganz einwandfrei nachweisbare Wirkungseffekte beobachten kann, ist man in der Regel mit einer Pflanze nicht zufrieden. Immerhin hat jedoch die Erfahrung gezeigt, daß Stechpalmentee bestimmt nicht das schlechteste Mittel bei fieberhaften Zuständen ist.

Auch als harntreibendes Mittel, also als sogenanntes Diuretikum, werden Stechpalmenblätter mit gutem Erfolg verwendet und daher wird auch eine gewisse Wirkung bei Rheuma nachgewiesen, weil in dem Falle die Ausscheidung an Harnstoffen von Bedeutung ist.

Die Beeren sind nicht ganz harmlos, und man darf sie nicht einfach nur so essen, als seien sie wirkungslos. Zwei bis drei mögen noch zuträglich sein, wenn man aber viel ißt, dann kann es vergiftende Wirkungen geben. Allerdings bereitet man andererseits aus den Beeren auch ein ganz vorzügliches Medikament, das auf das Herz gut wirkt. Es ist allerdings als Herzmittel nicht bekannt, aber seine anregende und funktionsfördernde Wirkung die es, wie nicht schnell ein anderes Pflänzchen, auf das Herz auszuüben vermag, ist ihm nicht abzusprechen. In Verbindung mit *Crataegus* hat man sehr gute Erfolge damit erzielt. Man behauptet auch, daß der Extrakt der Beeren ein Spezifikum gegen Epilepsie sei. In welchem Maße diese alte Volkserfahrung zutrifft, muß noch erst genau abgeklärt werden.

## Die Fettfrage bei Herzkrankheiten

### Allgemeine Feststellungen

Von einer Bayerin, die eine sehr gute Köchin ist, habe ich oft den Satz gehört: «Fettigkeit muß der Mensch haben, wenn er gesund und stark sein will». Ich habe immer wieder an diese Worte denken müssen. Besonders als ich später die Statistiken von gewissen Ländern über Herzkrankheiten mit denjenigen über die Ernährung verglich, konnte ich betreffs des Fettkonsums eine gewisse Parallele in der Sterblichkeit bei Herzkrankheiten feststellen. Dies hat mir den großen Irrtum, den man in der Hinsicht in gewissen Ländern Europas und Amerikas begeht, deutlich vor Augen geführt. Die Statistiken zeigen nämlich, daß jene Länder, die den größten Fettkonsum aufweisen, auch am meisten Herzkrankheiten und die größte Sterblichkeit durch deren Folgen zu verzeichnen haben.

Ich habe immer gestaunt, wie fettarm die Indianer in den Urwäldern des Amazonagebietes leben. Außer den Nüssen, die sie zur Verfügung haben, kennen sie überhaupt kein Fett. Butter und Fett ist für sie, mit Ausnahme von Nussfett, ein ganz unbekannter Begriff. Interessant war für mich, zu beobachten, daß Herzkrankheiten zu den ganz seltenen Krankheiten gehören, unter denen diese Leute leiden. Ich war sogar erstaunt, so viele von ihnen auf ihren Einbäumen in der tropischen Hitze, nahe dem Äquator, ausdauernd rudern zu sehen, ohne daß sie dadurch irgendwelche Herzschwierigkeiten bekommen hätten. Auch bei den Bergindianern, den Nachkommen der Inkas, im Altoplano, also in den Hochebenen Perus, beobachtete ich dies. Diese Leute können in einer Höhe von 4000—4500 m, ohne Herzbeschwerden zu bekommen, die größten Lasten tragen und dies in einem Klima und einer Höhenlage, die unserem Körper, selbst wenn wir gesund sind, bereits schon die größten Schwierigkeiten bereiten würden.

Beachten wir die Ernährung auch in weiteren Gegenden, in denen ein sehr bescheidener Fettkonsum festgestellt werden kann, wo teilweise außer Nussfett, vor allem Kokosnussfett, wenig anderes Fett verwendet wird, dann können wir sowohl bei den Japanern, Koreanern, Philippinos, als auch andern Völkern des fernen Ostens wahrnehmen, daß es auch dort sehr wenig Herzranke und einen ganz bescheidenen, kleinen Prozentsatz an Herztodesfällen gibt. Die Vereinigten Staaten dagegen, Kanada, Australien und auch England weisen mit ihrem hohen Fettkonsum sehr viele Herzkrankheiten mit öfters tödlichem Ausgang auf.

Es ist also grundverkehrt, wenn wir glauben, daß der Mensch Fettigkeit, also viel Fett zu sich nehmen müsse, um gesund bleiben zu können.

### Eine dringende Notwendigkeit

Bei der Fettfrage muß noch ein weiterer Punkt, den wir in den «Gesundheits-Nachrichten» schon oft erwähnt haben, berücksichtigt werden, denn es kommt auch auf die Art der Fette an, die wir einnehmen. Die erwähnten