

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Das Herz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969525>

#### **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:** 23.02.2026

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

## Das Herz

Es war am ersten August, einem sonnigen Tag, als ich auf graublauen, schroff aus dem Meer aufsteigenden Felsklippen saß, um meine Gedanken und Beobachtungen der vergangenen Tage zu Papier zu bringen. Das Meer wechselte seine Farbe vom grünen Ton zum tiefen Blau, und der Wind peitschte die Wellen mit einer solchen Wucht gegen die Felsen, daß einige Brecher haushoch an den zerklüfteten Klippen empor kletterten. Trotzdem versuchte ich es, den Kampf mit diesem ungestüm hin und her wogenden, unruhigen Element aufzunehmen, aber nach einer Viertelstunde fand ich es weise, wieder auf die Felsen zu klettern, was bei diesem Wellengang gar nicht etwa leicht war. Während ich so da oben saß und dem Rauschen der wilden Wasser zuhörte, stürzten sich plötzlich zwei braune Gestalten kopfüber in die schäumende Gischt. Die Wellen waren so hoch, daß man die Schwimmer entweder auf dem Wellenberg beobachten konnte, oder aber, sie verschwanden gänzlich im Wellental. Mit den Wellen kämpfend, schwammen sie weit hinaus ins Meer. Glücklicherweise hatte es hier keinen Sog, der ein Zurückkommen unmöglich hätte. Als die beiden schlanken Jungen wieder am Lande ankamen, betrachtete ich ihre wohl proportionierten, gesunden Körper, die bestimmt das Ergebnis guter Erbanlagen und gesunder Lebensweise waren. «Mit natürlicher Nahrung, fern von Zivilisationsnachteilen, von Autos und Fabriken kann man wohl gesund sein und ein starkes Herz haben,» werden manche Leser sagen. Bestimmt ist dies richtig.

Wenn wir uns jedoch fragen, ob wir in unsren Verhältnissen alles beachten, was unsere Gesundheit fördern und vor allem das Herz stark und kräftig erhalten kann, dann werden wir diese Frage nicht immer ohne weiteres mit einem unzweideutigen Ja beantworten können. Nicht immer sorgen wir für eine regelmäßige, körperliche Arbeit, ohne uns dabei zu sehr anzustrengen. Wir bemühen uns auch nicht immer, um uns fern von Auto- und Schornsteingasen möglichst oft in frischer, gesunder Luft zu bewegen.

Wir sollten auch stets für genügend Schlaf und Entspannung sorgen und uns gesund und mäßig ernähren. Dem Aerger sollten wir aus dem Wege gehen, wo immer wir können, denn er setzt dem Herzen ebenso zu wie die Sucht des Rauchens und wie übermäßiger Sport ohne langsam gesteigertes Training oder eine andere der bekannten Herzbelastungen.

Das Herz stellt eigenartige Ansprüche an uns, damit es gesund bleiben kann. Wenn man es zu wenig beansprucht, dann wird es ebenso leiden, wie wenn man es überfordert, was bestimmt sehr sonderbar anmutet. Nie darf es ruhen und aussetzen, und es benötigt dies auch nicht. Am allerbesten bleibt es durch eine normale Beanspruchung gesund. Als die zwei schlimmsten Feinde des Herzens können wir die seelischen Leiden, die das Herz zusammenkrampfen und den Nikotin bezeichnen, der die Herzkrankzittern verengt und somit die Durchblutung und Ernährung der Herzmuskelatur vermindert.

Nicht nur im geistigen, sondern auch im buchstäblichen Sinne gilt daher Salomos weiser Rat, der bekanntlich lautet: «Bewahre dein Herz mehr denn alles, was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens.»

### Herzmittel

Ist es nicht eigenartig, daß die Chemie mit ihren synthetischen Präparaten nur sehr wenige und zudem unbefriedigende Herzmittel schaffen konnte? Selbst der klassische Schulmediziner kann in der Herzbehandlung nicht ohne Pflanzenmittel auskommen. Eines der Hauptmittel, das er verwendet, ist der rote Fingerhut, der zum gebräuchlichsten Herzmittel geworden und als solches unter seinem lateinischen Namen Digitalis allgemein bekannt ist.

### *Digitalis purpurea*

Schon bevor Withering Digitalis im Jahre 1785 als Herzmittel entdeckte, und es von da an in die Herztherapie eingeführt worden ist, verwendeten Kräuterkundige diese schö-

ne, purpurrot blühende Pflanze, jedoch mehr nur als harntreibende Beigabe zu Teemischungen. Wenn bei Wassersucht mangelnder Wasserabgang vorlag, bediente man sich der Digitalis. In diesem Zusammenhang wurde Withering auch durch eine Kräutersammlerin auf diese wirksame Pflanze aufmerksam gemacht. Nähere Angaben über ihre Anwendungsmöglichkeit bei Herzerkrankung folgt im Zusammenhang mit einem weitern, pflanzlichen Herzmittel, und zwar mit:

#### **Strophanthus**

Im Urwald staunte ich immer wieder über die mannigfachen Arten von Lianen, die weit hinauf bis in die höchsten Baumkronen klettern. Die Affen benützen sie gerne als Leitern, um durch sie bequeme Verbindungen mit tieferliegenden Baumgruppen herzustellen. Eine dieser Lianen ist die Strophanthuspflanze, deren Samen von den Eingeborenen zur Herstellung gefährlicher Pfeilgifte verwendet wird. Das Strophanthuspfeilgift ist noch viel gefährlicher als das von den südamerikanischen Indianern verwendete Curare, das in der Regel nur vorübergehend lähmst und bewußtlos macht, aber nicht unbedingt tötet, während Strophanthus in der richtigen Konzentration sofort den Herztod eintreten läßt. Anderseits kann es aber auch in der richtigen Dosierung und in der gegebenen Situation als sofort wirkendes Herzmittel dienen, das wie Digitalis schon manchem, an schwerem Herzleiden Erkrankten, das Leben gerettet hat. Werden jedoch diese beiden Mittel, vor allem Strophanthus, wie bereits angetönt, unrichtig angewandt, dann können sie anderseits auch ebenso gut das Leben kosten, was schon bei manchen Patienten vorgekommen ist. Diese Möglichkeit veranlaßt mich, keine näheren Angaben über die Dosierung und Anwendungsformen dieser beiden Herzmittel bekannt zu geben, denn sie gehören nur in die vorsichtige Hand eines wohlerfahrenen Fachmannes. Bei diesen Mitteln, die starke Herzglykoside enthalten, gibt es keine Dosis, die für alle Menschen gilt, denn je nach der Sensibilität, dem Naturell und der konstitutionellen Veranlagung des Patienten

muß auch die Arzneiform und Dosis festgelegt werden, und zwar vom Arzt, der nicht nur über bloßes Schulwissen verfügt, sondern der das entsprechende Talent und das notwendige Einfühlungsvermögen besitzt. Leider sind diese Vorzüge, gleich wie die künstlerischen Talente nicht allzuhäufig anzutreffen.

#### **Convallaria**

*Convallaria majalis* heißt das in unsrern Laubwäldern so gern gesehene Maiglöckchen in lateinischer Sprache. Aus meiner Jugendzeit erinnere ich mich noch gut, auf welche Art mein Vater diese Maiglöckchen verwendet hat. Wie ich dies auch schon berichtet habe, trocknete er diese schönen, weißen Glockenblümchen im Schatten, pulverisierte sie alsdann und gebrauchte das Pulver wie Schnupftabak gegen Kopfweh, und zwar mit gutem Erfolg.

Schon seit langem weiß man, daß *Convallaria* ein ganz vorzügliches Herzmittel ist. Dafür, daß es in gewisser Hinsicht *Digitalis*, ja sogar *Strophantin* zu ersetzen vermag, konnte die Forschung jedoch erst in letzter Zeit den Nachweis erbringen. Nicht nur leichtere, sondern auch mittlere bis sogar schwere Fälle von Herzleiden können mit *Convallaria* erfolgreich behandelt werden. Man muß dabei zudem mit gar keiner Kumulationsgefahr rechnen, wie dies vor allem bei *Digitalis* der Fall ist. Ich konnte Fälle beobachten, bei denen, obwohl das Herz förmlich kollapsartig versagte, die Einnahme von 20–40 Tropfen *Convascillan* sofort geholfen hat.

#### **Scilla maritima**

Als ich in Elysium, der aus der alten, griechischen Geschichte berühmt gewordenen Gegend im Peloponnes, am Ufer des Meeres zuschaute, wie auf deutsche Handelsschiffe Bauxit eingeladen wurde, da bemerkte ich gerade neben mir einen hohen Stengel von ungefähr 1 Meter Länge mit einem Wedel voller Blüten. Als ich die Pflanze genauer prüfte, sah ich, daß es sich um eine echte Meerzwiebel handelte. Da ich zur Tinkturbereitung ohnedies wieder eine solche benötigte, grub ich sie aus und siehe da, sie

war so groß wie ein kleiner Kohlkopf. Weil ich einige Tage später nach Hause fahren mußte, steckte ich die Zwiebel erfreut in meinen Proviantssack und flog mit ihr gemütlich mit der Swissair über Rom heimzu.

Schon in alten Zeiten wurde die Meerzwiebel zum Wassertreiben verwendet, vor allem bei Herzwassersucht. Wir verarbeiten daher die Meerzwiebel vorteilhaft mit den Maiglöckchen zusammen, und diese Kombination, bekannt als Convascillan, hat sich als eine sehr glückliche erwiesen. Sowohl das Herz, und zwar vor allem die Tätigkeit der Herzmuskelatur, wie auch die Harnorgane beginnen bei der Einnahme von Convascillan erstaunlich gut zu arbeiten.

#### **Crataegus oxyacantha**

Immer wenn der Crataegus, bekannt als Weißdorn, blüht oder seine roten Früchte trägt, erzählt er mir von seiner Wirksamkeit bei Herzleiden. Die degenerativen Herzkrankungen nehmen mit der Zunahme der Zivilisationsschäden erschreckende Formen an. Coronarschäden, Verengungen der Herzkratzarterien mit ihren typischen Symptomen von Herzschwäche, die vor allem bei älteren Herzkranken beinahe zur Regel gehört, finden bis zur Angina pectoris in einem guten Crataeguspräparat eines der besten Heilmittel. Lange Zeit hat man die unbestreitbaren Vorzüge von Crataegus mißachtet, und zwar nur aus dem einfachen Grunde, weil die Wirkung der Weißdornpräparate nicht sofort spürbar ist. Man muß sie wochen-, oft sogar monatelang einnehmen, um von der wundervoll regenerierenden Wirkung dieses einfachen, völlig giftfreien Heilmittels vollen Nutzen ziehen zu können. Es vermag auch bei ältern Leuten die Herzadern wieder zu erweitern und die Herzmuskeln wieder besser zu ernähren, wodurch sich selbst diese Patienten wieder jünger und leistungsfähiger fühlen, so daß sie oft nur noch wenig oder gar nichts mehr von ihren Beschwerden verspüren.

Auch die Nikotinschäden können durch längere Einnahme von Crataegus zum Teil wieder behoben werden, jedoch nur, wenn man mit dem Rauchen gleichzeitig aufhört. Nach Infektionskrankheiten, Masern, Schar-

lach, Keuchhusten und dergleichen mehr, sollte man außer Echinaforce immer Crataegisan einnehmen, da man dadurch bleibende Herzschäden verhüten kann.

#### **Arnica montana**

Obschon unsere Bergarnika vorwiegend als eines der besten und zuverlässigsten Heilmittel bei Quetschungen, Muskelzerrungen und Muskelrissen gilt, darf es doch auch als Herzmittel nicht übergangen werden. Für die äußere Anwendung hat sich die Tinktur aus der Blume bewährt. Wollen wir die Pflanze als Herzmittel gebrauchen, dann müssen wir die Wurzeltinktur innerlich einnehmen, da sich diese zu dem Zweck als wirksamer erwiesen hat. Da Arnika-Wurzelsextrakt regenerierend auf die Blutgefäße einwirkt, stellt dieser auch bei Angina pectoris und Arteriosklerose eine gute Hilfe dar. Nach überstandenem Herzinfarkt darf man nie versäumen, einige Zeit Arnica D4 einzunehmen.

#### **Besenginster**

In lateinischer Sprache heißt der Strauch, den man bei uns Besenginster nennt, *Sarothamnus skoparius*. Wer im Frühling über den Gotthard nach Lugano fährt, wird sich an der Augenweide erfreuen können, die ihm die golden leuchtenden Blüten vieler Besenginstersträucher darbieten. Er wird sie vor allem auf dem Monte Ceneri in reicher Menge antreffen. Wenn er an rhythmischen Herzstörungen leidet, die gerade durch eine Reise in tiefer gelegene Gegenden stark zum Vorschein kommen können, dann wird es für ihn vorteilhaft sein, wenn er sich einen blühenden Ginsterzweig ins Gasthaus nimmt, wo er ihn zerschneiden und mit heißem oder kochendem Wasser übergießen kann. Hat er ihn fünf Minuten ziehen gelassen, dann kann er von diesem Ginsterabsud trinken und sein Herz wird bald wieder einen normaleren Rhythmus annehmen. Den Rest dieses heilwirkenden Ginstertees wird er wohlweislich in einer Flasche mitnehmen, um ihn tagsüber von Zeit zu Zeit immer wieder schluckweise einnehmen zu können. Dadurch wird sich sein Zustand so

festigen, daß es ihm im schönen, aber tiefgelegenen Tessin dennoch wohl sein wird.

Es wird sich für uns überhaupt lohnen, einige blühende, zerkleinerte Ginsterzweige in 50 %-igen Alkohol oder in guten Kognak zu legen. Dies ergibt eine wunderbare Medizin, die wir das ganze Jahr hindurch einnehmen können. Wir werden mit der Zeit sogar die Rhythmusstörungen des Herzens loswerden, wenn wir regelmäßig 3-5mal

täglich 20-30 Tropfen dieses einfachen Herzmittels einnehmen.

Wie erfreulich ist es doch, daß uns die Pflanzenwelt bei Herzleiden nicht im Stiche läßt, sondern uns tatsächlich wertvolle Hilfe darreicht. Die soeben geschilderten Pflanzen gehören zu den wirksamsten Mitteln, doch gibt es noch andere, die ebenfalls erwähnenswert sind. Wir werden sie daher bei anderer Gelegenheit zur Sprache bringen.

## Heilwirkende Getreidenahrung

Es ist bereits vielen von uns bekannt, daß nicht nur Kräuter, sondern auch Nahrungsmittel eine große Heilwirkung haben können. Meist erkennt man erst nach langem Beobachten und nach viel Ueberlegungen, woher bei den verschiedenen Völkern ein besonders guter Gesundheitszustand kommen mag. Es gibt gewisse Gegenden und einsame Täler, in denen oft ganz besondere Ernährungsgewohnheiten gepflegt werden, die entweder typische Manglerscheinungen auslösen oder aber gesundheitliche Vorzüge in Erscheinung treten lassen.

Die Walliser, die in ihren Tälern noch immer ihr Vollroggenbrot genießen, besitzen bekanntlich auch noch schöne Zähne, da diese Vollroggennahrung durch ihren reichen Mineralsalzgehalt die Zahnkarries fast gänzlich zu verhindern vermag. Dabei sollen die organischen Verbindungen des Fluors eine wesentliche Rolle spielen.

### Die Gerste

Allgemein weniger bekannt und auch weniger beliebt, ist eine andere heilwirkende Getreideart, die mich schon längst beschäftigt hat, nämlich die Gerste. Wir sind gewohnt, sie meist nur als Suppe dann und wann zu verwenden, und in der Regel ist man selbst darüber nicht groß erbaut. Trotz ihrer guten Wirksamkeit wird sie in unsfern Gegenden meist nur als Schweinefutter zugezogen, weil wir bis jetzt zu wenig Wertschätzung für sie aufzubringen vermochten.

Die heilwirkenden Stoffe befinden sich besonders in den äußern Schichten der Gerste, die bei der Rollgerste leider zum größten Teil abgeschliffen werden. Das ist der

Grund, warum Tiere, die Gerstenschleifmehl erhalten, so gut gedeihen. Wenn sie längere Zeit davon genährt werden, sollen sie, wie behauptet wird, niemals von Magen- oder Darmleiden befallen werden, ja sogar die Krebsanfälligkeit kann sich dadurch völlig verlieren.

### Die Wirksamkeit der Gerste bei einzelnen Völkern

In tropischen Ländern liefert die Gerste ein vorzügliches, heilwirkendes Getränk bei Fieber. Schon manchem ist dabei dieses Barley-Water oder Gerstenwasser zur unschätzlichen Hilfe geworden. Bekanntlich soll auch das Hunsavolk zum großen Teil seine gesunde Grundlage der Vollgerstennahrung zu verdanken haben. Krebs, Zuckerkrankheit, Arthritis, hoher Blutdruck, sowie Herz- und Gefäßleiden sollen bei diesem Volke, wie die Berichte melden, unbekannt sein.

Auf dem steinigen Boden von Sardinien gedeiht nur die Gerste. Auch dieses urwüchsige, kernig gesunde Völklein mag in erster Linie den kräftigen Knochenbau und die guten Zähne auf den Genuß von Vollgerstennahrung zurückführen. Selbst der Umstand, daß Krebs in Sardinien fast unbekannt ist, soll damit zusammenhängen.

Neben andern natürlichen Ernährungs- und Lebensumständen soll die Vollgerstennahrung auch bei den Arabern, Beduinen und Berbern wesentlich dazu beitragen, daß diese Volksstämme weder Abführ-, noch Krebsheilmittel benötigen. Das Vollgerstenbrot der Marrokaner und der Berberbauern ist übrigens auch für uns, abgesehen von seinem gesundheitlichen Wert, eine sehr