

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Kleiner Kräuterbummel in über 2000 Meter Höhe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969535>

### **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>**



drücken aufeinander eindringen mußten. Trotzdem aber war irgendwie das gegenseitige Verständnis da. Auch schien es ihnen nicht schwer zu fallen, nicht nur das sprachliche Problem zu lösen, sondern auch die schwerwiegende Frage des Rassenunterschiedes, und zwar mit einfacher Natürlichkeit und innewohnender Freundlichkeit durch das Bedürfnis kameradschaftlichen Einvernehmens und durch das Verlangen nach Liebe und Freundschaft. Wie sehr sehnt sich doch beispielsweise das Alleinkind nach einem freundlichen Gefährten zu fröhlichem Beisammensein bei Spiel und emsiger Tätigkeit! Was sollte es sich da an der Hautfarbe stoßen? Wenn die Gesinnung übereinstimmt, ist auch die Grundlage, die die Brücke baut, gegeben. Es ist daher leicht zu begreifen, daß einst Jesus, der große Kenner und Freund der Kinder, das unverdorbene, friedliebende und vertrauensvolle Kind als Gesinnungsvorbild für den Erwachsenen hinstellte.

Noch spitzt sich zwar heute das Rassenproblem zu, und alle Saat der Selbstsucht

scheint sich in gewissem Sinne rächend auszuwirken, jedoch nicht für den, der die menschlichen Schranken unbeachtet läßt, weil er aus dem Erfahrungsgut, das einst Petrus während der Zeit der Urkirche sammeln konnte, Nutzen zieht. Er war es, der zuerst begriff, daß Gott die Person nicht ansieht, sondern daß ihm in jeder Nation jener annehmlich ist, der ihn fürchtet und Gerechtigkeit wirkt. An diesem gerechten Grundsatz, den der Apostel damals eindringlich erwähnte, wird schließlich jeglicher Haß zerschellen. Jener, der die Gene mit ihren verschiedenen Rassenmöglichkeiten im ersten Menschenpaare schuf, beabsichtigte damit keine Schwierigkeiten hervorzurufen, sondern nur eine Vielseitigkeit, die sich unter dem Gebot der Nächstenliebe zur segensvollen Bereicherung hätte auswirken können. Nun, was nicht ist, kann noch werden, weil alle, die sich den göttlichen Absichten nicht entgegenstellen, bestimmt nicht vergebens und auch nicht mehr lange um das einigende Friedensreich der Gerechtigkeit bitten müssen.

### Kleiner Kräuterbummel in über 2000 Meter Höhe

Gewiß wäre es mir nicht möglich mit den vielen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» persönlich eine Kräuterwanderung in die Alpen durchzuführen. Aber selbst wenn es durchführbar wäre, vermöchte ich wohl kaum den vielen Fragen, die mir alsdann von mehr als 10 000 Teilnehmern gestellt werden könnten, gerecht werden. Wenn es nun aber auch buchstäblich nicht möglich ist, möchte ich doch wenigstens im Geiste mit allen eine solch schöne Wanderung in die Berge vornehmen; denn auf diese Weise können wir die höchsten Gipfel besteigen, selbst wenn wir alt und gebrechlich geworden sind. Die Vorstellungskraft wird uns auch dann noch helfen, mitzuwandern wie einst in der Jugendzeit.

Langsam in gemütlichem Bergschritt steigen wir also höhenwärts, indem wir von Zeit zu Zeit die umliegenden Gipfel mit ihren weißen Kappen und den schönen, glitzernden Mänteln, die im Neuschnee wie frisch gewaschen aussehen, betrachten. Tief

Atem holend, lassen wir die frische Luft durch die Bronchien unserer Lungen strömen. Als Folge hiervon beginnen sich nun aber bereits einige Anwesende zu räuspern. Ja, die kernige Bergluft kann sogar die kranken Schleimhäute bis zum Husten reizen. Zum Glück wachsen um uns herum nun aber verschiedene Heilmittel, die bereit sind, Bronchialreiz und Husten zu mildern.

#### Alpenspitzwegerich und isländisches Moos

Soeben stoßen wir auf einige grüne Büschel, die fast wie junge Schnittlauchstöcke aussehen. Es sind dies die sogenannten Ritzen, die alpine Spitzwegerichform, deren schmale, spitze Blättchen frisch gegessen, die gereizten Schleimhäute zu beruhigen vermögen. Zudem versteckt sich auch noch das braune isländische Moos zwischen den Preiselbeer- und Heidelbeerstauden. Es ist wohl hart zum Kauen, vermag aber den unangenehmen Hustenreiz gut zu stillen. Auch das hellolivgrüne Renntiermoos, das wie kleine



Geweihede aussieht und oft ganze Plätze einnimmt, enthält Heilstoffe, die auf die Atmungsorgane sehr gut wirken. Es besitzt zudem noch ungefähr 30 % Stärke, weshalb es von den Eskimos ja auch als Nahrung gebraucht wird.

### **Lärchenknospen und Usnea**

Da wir in 2000 Meter Höhe noch die letzten Lärchen antreffen, haben wir auch die Möglichkeit, uns von den feinen, grauen Bärten, die von den Aesten herunterhängen, abzureißen, denn dieses Usnea oder Lärchenmoos, wie es sich benennt, kann durch seine antibiotischen Stoffe, die es besitzt, sogar die Lungen wieder in Ordnung bringen, wenn ihnen etwas fehlt. Wir müssen uns nur angewöhnen, sie regelmäßig zu genießen. Wenigstens schütze ich mich zur Winterszeit beim Skifahren immer vor Erkältungen und Katarrhen, indem ich beim Aufsteigen die kleinen Lärchenknospen esse, deren aetherisches Öl die Luftwege öffnet und das Atmen erleichtert. Ich nehme auch jeweils etwas Usnea in die Tasche und zerkaut es, während ich immer höher steige. Hals und Atmungsorgane werden dadurch nämlich wunderbar desinfiziert. Ich könnte dies ja allerdings auch mit Molkosan erreichen, doch ist es auf diese Weise eigentlich noch einfacher.

### **Arnikawurzeln**

Haben wir aber auch auf unserm Kräuterbummel dieses wirksame Desinfizierungsmittel vergessen mitzunehmen, dann kann uns die Arnikawurzel als Ersatz dienen, wenn sich einer der Teilnehmer beim Ausrutschen auf einer Steinalde verletzt und die Haut leicht abgeschürft hat. Zwischen dem Bergwacholder und den Alpenrosenstauden winken uns noch einige Arnikablüten zu und auch die schönen Blattrosetten, die zwischen den Steinen hervorblicken, verraten uns, daß wir hier die heilwirkende Arnikawurzel ausgraben können. Im nahen Bergbächlein waschen wir sie gründlich, worauf wir sie mit dem Taschenmesser in kleine Stücklein zerschneiden und in etwas Alkohol legen, den wir vorsichtshalber in einer Kognakflasche mitgenommen haben. Wir dürfen auch ruhig noch

eine zerkleinerte Blüte beifügen, worauf wir die Flasche einige Male kräftig schütteln. Der Alkohol nimmt dadurch bereits eine leicht gelbliche Farbe an, was anzeigt, daß sich der mit der Farbe gekuppelte Wirkstoff schon gelöst hat. Vorsichtig tröpfelt man nun die Flüssigkeit auf die Wunde und die kleineren Schürfwunden. Wenn wir Watte bei uns haben, tränken wir sie mit der frischen Arnikatinktur und legen diesen Wattebausch auf die Wunde, worauf wir sie mittelst einer Gazebinde oder mit einem sauberen Taschentuch zubinden. Dieser Zwischenfall hat nicht allzuviel Zeit in Anspruch genommen, doch war es für manchen interessant zu sehen, wie günstig man sich im Notfall helfen kann, wenn man die Wirksamkeit der verschiedenen Pflanzen kennt.

### **Iva**

Dieser Vorzug macht sich auch bemerkbar, weil sich jemand unter den Anwesenden soeben über Magenweh beklagt, eine Erscheinung, die sich bei der Erkrankten des Öftern einstellt. Auch mit ihrem Appetit steht es meist nicht besonders gut. Ich schaue mich rasch nach Hilfe um und erblicke zwischen Geröll und Steinen die niedliche Zwergschafgarbe, von den Bergbewohnern Iva genannt. Ihre stark gefiederten Blättchen bilden einen dunkelgrünen, schönen Teppich, aus dem sich die kleinen Blütendolden wie weiße Tupfen abheben. Zwischen grauen Steinen bettet sich dieses echte Blumenkind der Berge, denn es braucht viel Mineralien, um seine Heilwerte aufzubauen. Darum bevorzugt es eben auch die Stein- und Geröllhalden. Ziegen und Gamsen kosten das wertvolle Kräutlein mit Vorliebe. Es läßt aber auch das moderne Menschenkind ein, seinen verdorbenen Magen bei ihm wieder in Ordnung zu bringen. Nicht nur die Blüten, auch die kleinen, gefiederten Blättchen sind würzig, heilen die Magenschleimhäute und regen den Appetit an. All diese Vorzüge weiß die kleine Pflanze anzubieten, warum also nicht mit diesem einfachen Mittel die Magenschmerzen vertreiben, damit das Mittagessen vor dem Abstieg ins Tiefland wieder mundet und zum Genuß wird? Weinbeeren,



Mandeln, Flockenbrot, Äpfel und Trockenfrüchte schmecken doppelt gut, wenn unser Magen wieder in Ordnung ist.

### **Gemskresse**

Aber noch bevor wir uns zum Mahle lagern, werden einige müde und schlapp, denn ihr Vorrat an Vitalstoffen scheint aufgebraucht zu sein. Schon habe ich indes Abhilfe entdeckt, denn neben dem Iva lebt auch die Gemskresse zwischen den Steinen der Geröllhalde. Inmitten einem Kranz von saftig grünen, zarten Blättchen schimmern die kleinen, weißen Blütchen hervor. Es ist eigentlich ein unscheinbares Kraut, das man nicht groß beachtet, wenn man es nicht kennt. Sein Name aber verrät, daß es für die Gemen ein Leckerbissen ist, mit dem sie ihre auffallende Spannkraft stetsfort erneuern können, denn es ist auch gleichzeitig ein Vitalstoffkonzentrat. Wenn daher die Gemskresse reden könnte, sollte sie uns alle einladen und sagen: «Nehmt und eßt! Meine aufgespeicherte Sonnenenergie kann besser helfen als die Präparate aus der Retorte des Chemikers. Die Natur erzeugt Vorzüglicheres als der menschliche Geist mit seinen synthetisch aufgebauten Errungenschaften.» — Aber sie bleibt still, wie jedes andere Pflänzchen. Da müssen wir uns schon selbst bemühen, mit ihnen in Berührung zu treten, indem wir ihre Werte und ihre Wirkungsmöglichkeiten gründlich auskundschaften. Am besten aber werden wir dies inne, wenn wir persönliche Versuche mit ihnen vornehmen. Das kann, wie wir soeben gesehen haben, schon auf einer kleinen Wanderung von großem Nutzen sein.

### **Pestwurz**

Soeben höre ich übrigens, daß sich einige Städter infolge der ungewohnten Höhen-sonne und durch das emsige Erzählen Kopfweh zugezogen haben. Einige, die unsern Kräuterbummel nicht mit Zigarettenrauch verderben durften, klagen sogar über eine leichte Migräne, aber auch dafür ist gesorgt, denn links und rechts vom Bergbach, an den wir soeben gelangt sind, streckt zwischen Geröll und Steinen die Pestwurz ihre großen Blätter hervor, die wir tatsächlich

nicht übersehen können. Aber eben, man muß auch diese Pflanze erst kennen, bevor sie hilfreich sein kann, und man muß vor allen Dingen erst wissen, daß ihre Werte nicht in der Größe ihrer Blätter, sondern in ihren tiefverankerten Wurzeln liegen. Um zu diesen gelangen zu können, müssen wir erst mit einem Stock das Geröll, das sich um die Blätter der einzelnen Petasitespflanzen lagert, wegräumen, bis wir auf gute schwarze Erde stoßen, aus der wir eine Wurzel von  $\frac{1}{2}$ –1 cm Durchmesser graben können, denn in dieser Höhe wird sie nicht dicker. Nachdem wir sie im Bachwasser gereinigt haben, schneiden wir sie in Scheiben von  $\frac{1}{2}$  cm Länge, worauf sie von den Kopfwehpatienten gekaut werden kann. Ihr Saft schmeckt zwar etwas herb, aber er entlastet den Kopf zusehends. Nach kurzer Zeit ist er daher wieder klar, denn das Kopfweh ist verschwunden.

### **Gelber Enzian und Alpenwermut**

Nachdem wir um diese Erfahrung reicher geworden sind, entdecken wir noch den gelben Enzian mit seiner tonischen Magenwirkung. Auf keinen Fall dürfen wir diesen jedoch mit dem giftigen Germer verwechseln, denn dies könnte sich sehr katastrophal auswirken. Auch der Alpenwermut bietet uns seine wunderbaren Wirkstoffe gegen chronische Magenleiden an, die besonders dem sogenannten Hotelmagen reisender Kaufleute zugute kommen können.

### **Alpenwacholder**

Was aber ist jener grüne Teppich, der über die Felsblöcke herunterhängt? Niemand wird sich nach eingehender Prüfung auf ihn setzen wollen, denn es ist der Alpenwacholder mit seinen spitzen Nadeln. Sorgfältig schneiden wir uns einige Zweige weg, um sie in den Rucksack zu stecken, denn unsere Rheumatiker sind froh, wenn sie sich zu Hause ein Wacholderbad bereiten können.

### **Solidago**

Auch von Solidago, die zwischen dem Wacholder gelb hervorleuchtende Goldrute, nehmen wir uns einen Vorrat mit, denn gerade die alpine Form dieser Pflanze ist für



den Rheumatiker und Nierenleidenden von großem Vorteil.

Noch mancher Heilpflanze begegnen wir bis zum Abend, und wir werden kaum fertig mit dem jeweiligen Schildern ihres Inhalts und ihrer Wirkstoffe. Wir haben wirklich nicht geglaubt, daß wir über 2000 Me-

ter Höhe noch soviel nützliche Kräuter finden würden, an denen die meisten von uns bis anhin achtlos vorübergegangen sind. In Zukunft werden wir sie bestimmt besser beachten, haben wir doch nun erfahren, wie leicht wir durch sie Hilfe und Heilung finden können.

## Abänderungsbeschwerden

Es ist für Frauen bestimmt keine leichte Zeit, wenn sie mit 45–55 Jahren in die Abänderungsjahre kommen. Wallungen, Kongestionen, oft fast unerträgliche seelische Schwankungen und das Aufflackern alter Leiden, all dies kann vielfach in krassem Wechsel das Leben einer Frau während dieser Zeit sehr erschweren.

### Eine interessante Beobachtung

Vor Jahren war es mir möglich bei einer unverheirateten Patientin, die sich damals in den fünfziger Jahren befand, eine interessante Erfahrung zu machen. Sie litt unter starken Abänderungsbeschwerden und hatte zudem mit einem hohen Blutdruck zu rechnen, der bekanntlich erst unangenehme Formen annimmt, wenn die Periode gänzlich aussetzt. Da die Patientin zu bequem war, Mittel wie *Viscum album*, also ein Mistelpräparat, oder *Rauwolfia* zu schlucken, was ihr beides hätte helfen können, entschloß ich mich, ihr monatlich einmal das Ansetzen von 2–3 Blutegeln mit jeweilig kräftigem Nachbluten zu verordnen. Da sie in unserer Nähe wohnte, übernahm ich die Behandlung selbst. Ich bezweckte damit gewissermaßen einen Periodenersatz, also eigentlich eine künstliche Periode. Meine Berechnung war denn auch richtig, denn der Blutdruck senkte sich nach und nach und die klimakterischen Beschwerden verschwanden mehr und mehr. Da sich diese Methode so gut bewährte, war die Patientin darauf bedacht, daß sie jahrelang durchgeführt wurde. Es bereitete mir jeweils Spaß und gewährte mir eine gewisse Entspannungspause, sie zu besuchen, denn sie war trotz dem sichtlichen Aelterwerden immer noch sehr aufnahmefähig für fortschrittliches Gedankengut und war selbst sehr unterhaltsam und geistreich,

so daß die ganze Blutegelangelegenheit gewissermaßen nebenbei und fast unbemerkt vonstatten ging. Da sie meine Vorliebe für Fruchtkuchen kannte, stellte sie mir jedesmal bei meiner Ankunft etwas Leckeres auf, ohne je daran zu denken, daß mir die Blutegelgeschichte eigentlich den Appetit dazu hätte rauben können. Zum Glück war ich jedoch in der Hinsicht keineswegs empfindlich, so daß ich neben meiner hilfreichen Arbeit dennoch das Dargereichte vollauf genießen konnte. Die Patientin aber war stets erfreut und dankbar, daß ihr die einfache Behandlung all die schwierigen Jahre hindurch so zweckdienlich zu helfen vermochte.

### Bekämpfung der Wallungen

Bei vielen Frauen treten die lästigen Wallungen in sehr unangenehmem Maße auf. Natürlich sind sie alle froh und dankbar in Ovasan D 3 zusammen mit *Aconitum D 10* eine zuverlässige Hilfe zu finden. *Aconitum napellus* ist bei uns als blaublühender Eisenhut bekannt. Jeder, der sich in unserer Alpenflora auskennt, liebt diese schöne Pflanze. Ihre Wirkstoffe sind so stark, daß sie selbst in hoher Verdünnung noch immer zuverlässig helfen. Wegen der immerhin vorhandenen Giftigkeit sind massive Dosen nur sehr vorsichtig zu gebrauchen. Die Pflanze soll in dieser Form erfreulicherweise gegen Migräne und vor allem gegen Trigeminusneuralgie sehr wirksam sein. Diese gefürchteten Gesichtsnervenschmerzen stellen sich während den Abänderungsjahren gerne und häufig ein. Leider können sie auch das Gemüt unangenehm angreifen und belasten, weshalb eine Abhilfe sehr willkommen ist. Auch bei Migräneanfällen ist man froh, durch dieses pflanzliche Mittel hilfreiche Milderung erhalten zu können.