Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 9

Artikel: Eine erfolgreiche, alte Indianermethode
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969173

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: 24.12.2025

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

würde ausheilen, wenn wir diesen Organen nur einmal 1—2 Tage Ruhe gönnen würden, indem wir ganz einfach fasteten. Auch die Blase könnte unter Umständen ihre Entzündung rasch loswerden mit einigen feuchtheissen Wasseranwendungen und etwas Bettruhe, denn über das Wochenende würden wir dazu Zeit finden. Auf beruhigende Spaziergänge im Wald würden die aufgewühlten Nerven bestimmt besser ansprechen als auf Librium und Brommittel, die dies doch höchstens nur vorübergehend erreichen können.

Es wird zu unserem grossen Vorteil gereichen, wenn wir bei unserem Behandlungsplan die Natur nie aus dem Spiele lassen, sonst versäumen wir es, den besten und billigsten Arzt in uns selbst wirksam sein zu lassen. Es ist allerdings heute für viele schwer, diesen einfachen Weg einzuschlagen, denn so viele von uns sind in ihrer Denkweise und in ihrem Wandeln der Natur völlig entfremdet. Sie haben sich an die neuzeitlichen Ansichten über Gesundheitsfragen und Lebensweise gewöhnt und kennen weder ihren Körper noch die Schädlichkeit entwerteter Nahrung und Genussgifte. Wenn wir sie beraten, haben sie schwer, umzulernen und Vertrauen zu fassen, und doch würde es auch ihnen zugute kommen, wenn sie in jeder Hinsicht zum Vollwertigen des Lebens greifen würden, denn darin liegt das beste Heilverfahren.

Eine erfolgreiche, alte Indianermethode

Beim Sammeln von Pflanzen zog ich mir infolge Barfusslaufens durch Dornen an beiden Füssen eine Verletzung zu. Meine Füsse sind zwar sehr widerstandsfähig, denn die Haut der Sohlen ist so hart, dass ich im Wald und auf den Bergen mit Leichtigkeit über jedes Geröll gehen kann, wenn ich barfusslaufe. Aber Schwarzdorn- und Brombeerengestäud, das abgehauen und trocken im Gestrüpp am Boden liegt, ist auch für meine Fusssohlen eine zu grosse Zumutung. Wenigstens holte ich mir durch die Dornen am linken Fuss eine kleine Wunde ein, die ich abends ausdrückte, worauf dunkles Blut herauskam. Am rechten Fuss schien der Dorn abgebrochen zu sein, und es zeigte sich keine Wunde, aber gleichwohl schmerzte auch dieser Fuss. Da ich anderntags verreisen musste und nicht wie ein Invalider laufen wollte, führte ich eine einfache Anwendung durch, die ich seinerzeit bei den Indianern kennengelernt hatte.

Ich besass zu diesem Zweck in meinem Pflanzengarten genügend Echinaceablätter. So beschaffte ich mir denn ein grosses Blatt, das ich in frischem Zustande um den schlimmeren Fuss mit der Wunde wickelte, worauf ich einen Socken darüber zog und weiche Schuhe anlegte. Beim Laufen wurde das Blatt immer gegen die verletzte Stelle gedrückt und gegen den Abend war der Schmerz völlig verschwunden. Der rechte Fuss dagegen, den ich nicht besonders gepflegt hatte, weil er ja nicht verletzt war, schmerzte immer noch und war vor allem stark druckempfindlich.

Bei den Indianern von Zentralamerika steht Echinacea als vorzügliche Heilpflanze hoch im Kurs. Die Frischpflanzenauflagen sind dort eine alte, bewährte Methode. Entweder legt man sie einfach ganz auf oder aber gequetscht. Man kann sich sogar auch der südamerikanischen Anwendung bedienen, indem man die Pflanzen erst kaut, bevor man sie auflegt. Auch bei uns gibt es wildwachsende Heilkräuter, die sich zu solchen Kräuterauflagen eignen. Die Malven, also das sogenannte «Chäslichrut», Sanikel, heidnisch Wundkraut oder Solidago und bei Insektenstichen vor allem gequetschter Efeu sind Pflanzen, die wir uns für den erwähnten Zweck merken sollten. Als Kräuterkenner findet man in Wald und Feld immer Heilmittel, die eine grosse Hilfe für uns sein können.