

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Alfalfa, Medicago sativa  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553560>

### **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:** 24.04.2026

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

verabreichen. Leider nahm dieser jedoch nicht die notwendige Notiz davon, und obwohl die Operation selbst gut verlief, gelang es doch mit keinem Mittel mehr, den Patienten aufzuwecken. Was er mit seinem dringlichen Hinweis verhindern wollte, wurde mangels ernstlicher Beachtung Wirklichkeit, denn die zu starke Dosis der Narkosemittel beendeten seinen Lebenslauf.

### **Eigensinnige Patienten**

Nicht immer trägt der Arzt die Schuld, wenn sich Patienten durch Medikamente unheilbare Schäden zuziehen. Oft liegt es auch am Kranken selbst, denn wenn er vernünftige Ratschläge nicht beachtet, sondern nach eigenem Gutdünken verkehrt handelt, liegt die Verantwortung eben auf ihm. So kannte ich in Basel eine Frau, die Mutter eines meiner Freunde, die jahrelang erhebliche Mengen Schlafmittel schluckte. Immer wieder warnte ich sie umsonst. Jedenfalls fühlte sie sich gesund und stark genug und glaubte nicht, dass mit der Zeit auch die stärksten Mittel bei ihr nicht mehr ansprechen würden. Aber nach Jahren stellte sich ein, was ich für sie befürchtet hatte, denn sie lag Nacht für Nacht im Bett, ohne je wieder den Schlaf finden zu können. Auch tagsüber konnte sie das Schlafmanko nicht aufholen, weil die Schädigung so durchgreifend war, dass sie auch dann keinen Schlaf finden konnte. Erst als sie der Todesschlaf umfing, wurde sie von ihrem Leiden befreit.

### **Verhängnisvoller Zeitmangel**

Oftmals behandelte ich Patienten mit hartnäckigen Ekzemen, die im Sinne einer Idiosynkrasie als Folgen einer Medi-

kamentvergiftung ausgelöst worden waren. Heute sind viele Ärzte überlastet, weil ihnen nicht genügend Zeit zur Verfügung steht. Die Nachfrage ist zu gross und die Zeit zu knapp bemessen. Die Standardisierung der Medikamente auf einen Normaltyp mag daher willkommen sein, jedoch nicht im Interesse der einzelnen Patienten liegen. Zu starke oder unrichtig gewählte Medikamente tragen daher oft die Schuld an den entstandenen Schädigungen.

Verschlimmert sich unsere Krankheit oder tritt infolge gewisser Medikamente ein zusätzliches Leiden auf, dann mögen wir uns veranlasst sehen, den Arzt zu wechseln. Dieser mag zwar nur ungern und zögernd zugeben, dass die Mittelwahl nicht geeignet war, doch auch einem Arzt können Fehler unterlaufen, weil wir alle unvollkommen sind. Aber es gibt auch unentschuld bare Fehler, denn Zeitmangel kann einer genauen Diagnose hinderlich im Wege stehen, und eine genaue Diagnose ist für die richtige Mittelwahl notwendig. Es gibt indes Ärzte, die täglich 80 bis 100 Patienten beraten sollten, was in jedem Fall eine gründliche Arbeit ausschliesst, weshalb es nicht verwunderlich ist, wenn Fehlgriiffe mit oft schwerwiegenden Folgen vorkommen.

Nie sollten wir vergessen, dass unser Körper ein vielseitiges Wunderwerk darstellt, und zudem ist jeder einzelne Mensch persönlich verschieden vom andern, so dass selbst ein sehr tüchtiger Arzt mit viel Erfahrung und grosser Geschicklichkeit eine gewisse Zeit benötigt, um die richtige Wahl der Medikamente zu treffen sowie deren geeignete Stärke feststellen zu können.

## **Alfalfa, *Medicago sativa***

Diese so nährstoffreiche, interessante Kleeart, die man in der Schweiz auch Luzerne nennt, soll nach Plinius im Jahr 470 vor unserer Zeitrechnung während der Perserkriege aus Persien nach Europa gebracht worden sein. In die Schweiz hat sie ihren Weg erst im 16.

Jahrhundert gefunden.

Alfalfa gedeiht gerne auf kalkreichem, gutem, schwerem, wenn möglich sogar lehmigem Boden. Sauren Moorboden oder reinen Kiesboden liebt diese Pflanze nicht. Alfalfa ist sehr ausdauernd und kann 20 bis 40 Jahre alt werden. Ihre

Wurzeln dringen bei uns 1½ bis 3 m tief in den Boden. In trockenem, warmen Gebieten der USA wurzeln sie aber noch viel tiefer, wenn die oberen Erdschichten nicht zu fest sind, so dass man sie dort noch in einer Tiefe bis zu 15 m feststellen konnte. Da die Wurzeln das Grundwasser suchen können, ist es der Alfalfapflanze in subtropischen Gebieten möglich, während monatelangen Trockenperioden durchzuhalten. Während daher alle andern Pflanzen um sie herum gelb oder völlig abgestorben sind, grünt sie als einzige noch immer.

Was aber unser besonderes Interesse für diese eigenartige Pflanze geweckt hat, ist ihr Gehalt an Nährstoffen, und zwar vor allem an Mineralbestandteilen, die für unsere Gesundheit wie auch zum Beheben von Mängeln von wesentlicher Bedeutung sind. Alfalfa weist trocken ungefähr 16 Prozent vorzügliches Eiweiss auf und sogar bis zu 4 Prozent Pflanzenfett. Sie besitzt zudem volle 6 bis 8 Prozent Mineralien, wovon etwa 35 Prozent Kalk, ungefähr 20 Prozent Kali, 7 Prozent Phosphorsäure und etwa 5 Prozent Magnesia sind, während der Rest aus Eisen und anderen Spurenelementen besteht. Alfalfa enthält mehr Vitamine und auch mehr Arten von Vitaminen als andere Kleesorten, als irgendwelche Gemüse und Blätter, die man untersucht hat. Sehr wichtig ist dabei der für die Augen so wertvolle Gehalt an Vitamin A. Auch Vitamin E, das für die Keimdrüsen so dienlich ist, sowie Vitamin D ist in Alfalfa reichlich enthalten. Letzteres dient besonders kalkarmen, lymphatischen Naturen. Der Gehalt an Vitamin K hilft Blutern zur richtigen Viskosität des Blutes. Wir treffen wohl selten bei einer Pflanze eine solche Menge wichtiger Gehaltstoffe an.

#### **Interessante Nahrungsergänzung**

Kein Wunder, dass Alfalfa als Futterpflanze für die Tiere überaus wertvoll ist. Jeder gut orientierte Landwirt weiss darüber Bescheid. Aber nicht jeder Bauer weiss, dass Alfalfa noch eine andere Aufgabe erfüllen kann, nämlich als Heil-

mittel im Sinne einer Nahrungsergänzung für die Familie, vor allem für die Kinder. Auch in Bauernstuben habe ich schon oft skrofulöse und lymphatische Kinder angetroffen. Mit Alfalfa und Brennesseln wären sie gekräftigt und gesund geworden, wenn die Bauersfrau dies jeweils gewusst hätte. Um den Mangel, den solche Kinder aufweisen, beheben zu können, hätte es genügt, frische Alfalfapflanzen zusammen mit jungen Brennesseln fein geschnitten unter den Salat zu mengen oder der Suppe beizugeben. Selbst blutarmer, bleichsüchtige Kinder, die immer müde sind und sich mit ihren Pflichten abplagen müssen, kann die erwähnte Beigabe von Alfalfa und Brennesseln mit einer gut bäuerlichen Kost gesundheitlich auf die Höhe bringen. Nebenbei erwähnt, hat eben auch die Brennessel reiche Werte abzugeben, besitzt sie doch besonders Eisen, Vitamin D, Kalk und wichtige Spurenelemente. Beachten wir gleichzeitig auch noch die grüne Haferpflanze, weil sie in ihrer Blütezeit, bevor sich der Haferkern bildet, wichtige Nährstoffe für die Nerven enthält. Unter ihrem lateinischen Namen ist sie als *Avena sativa* bekannt, und längst schon bedient sich ihrer die Homöopathie als nutritives, also ernährendes Mittel für die Nerven.

Wenn wir daher gleichzeitig mit Alfalfa noch *Avena sativa* und die Brennesselpflanze erwähnen, ist es, weil wir die Werte aller drei Pflanzen zusammen verbunden haben, indem wir sie unter der Bezeichnung *Alfavena* als Nahrungsergänzung in den Handel gebracht haben. Interessant ist es, beobachten zu können, wie günstig dieses Kräftigungsmittel bei Kindern und schwächlichen Personen zu wirken vermag. Es ist keine Medizin, sondern eine Nahrungsergänzung, die dem Körper wertvolle Stoffe zuführt. Dies ist sehr zu begrüssen, fehlen doch der allgemein üblichen Ernährung mit Weissbrot, weissen Weggli, weissem Zucker nebst anderen entwerteten Nahrungsmitteln viele, viele notwendige Stoffe, die eine Ergänzung benötigen.