

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Herero-Medizin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969242>

### **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>**



Degenerative Erscheinungen der Zellen sind die Folge eines komplexen Geschehens. Ernährungsfehler, Zellgifte, Sauerstoffmangel, Spasmen, seelische Probleme, Leberfunktionsstörungen und noch viele andere Vorkommnisse mögen, gesamthaft gesehen, die Ursachen von Zelldegeneratio-

nen, vor allem jener beim Krebs sein. Logischerweise kann daher auch die Heilung nur unter Berücksichtigung verschiedener Punkte erreicht werden, so dass das Heilmittel wohl wichtig, aber nicht allein ausschlaggebend ist.

## Herero-Medizin

Nicht alle werden wissen, was für eine Bewandnis es mit der Bezeichnung Herero-Medizin haben mag, wieso man eine Medizin so benennen kann und wer die Herero eigentlich sind. Nun, mit diesen Fragestellern reisen wir in Gedanken einmal in die weiten Steppen Südwestafrikas. Als ich mich das erstemal dort befand, war ich eigentlich sehr niedergeschlagen, weil ich ganz selten ein Wild zu Gesicht bekam, obwohl ich gehofft hatte, dort eine reichbelebte Wildnis anzutreffen. Im spärlichen Graswuchs standen zwar viele Sträucher, teils Akazienarten in der Steppenlandschaft, wie sie den Tieren gefällt, aber diese selbst fehlten darin. Hier tummelten sich einst doch Antilopen, Zebras, Gnus nebst anderem Getier der Wildnis. Auch Strausse durchstreiften das Gebiet und Giraffen durchzogen in ihrem bedächtigen Gang die grossen Weiten. Jetzt aber ist es stille dort, und zwar empfindet man diese Stille fast als ungemütlich. Stellen wir uns vor, in unseren Wäldern wären sowohl die Vögel als auch die wildlebenden Tiere ausgestorben. Wir würden dies bestimmt ebenso erschreckend empfinden.

### Die einheimische Bevölkerung

Aber wenn es nun auch mit der Tierwelt so bestellt ist, trifft dies doch nicht auf die schwarze Bevölkerung zu, denn diese vermehrt sich immer noch, vor allem der Stamm der Herero. Es handelt sich dabei um stattliche, grossgewachsene Menschen. Wollten diese heute noch nach ihren alten Sitten und Gebräuchen leben, dann müssten sie buchstäblich verhungern. Das Wild diente ihnen früher als Eiweisslieferant. Der weisse Mann drang jedoch in den Lebenskreis dieses Naturvolkes ein und veränderte ihn auf eine Weise, dass nun die

schwarze Bevölkerung, die früher für sich selbst sorgen konnte, umständehalber von der weissen Rasse abhängig geworden ist, weshalb ihr diese nun helfen muss, Verdienst nebst Bedarfs- und Lebensmitteln zu beschaffen.

Noch ein ganz erstaunliches Merkmal besitzen diese Hereros, denn sie sprechen nebst ihrer Eingeborenensprache auch noch deutsch, was sie sich damals, als Deutschland zur Kaiserszeit das Land beherrschte, angeeignet hatten. Bekanntlich hiess zu jener Zeit dieses Gebiet Deutsch-Westafrika. Seither tragen auch noch heute viele Frauen dieses Stammes die eigenartig langen Kleider, die die deutsche Frau nach der damaligen Mode im Lande eingeführt hatte. Getreulich nähern sich die Hererofrauen nach diesem alten Muster mit feinen Stichen und einer gewissen Geschicklichkeit die gleichen Kleider wie damals, als die Deutschen sie dazu angehalten hatten. Wenn sie darin ausgehen, glaubt man, sie würden Basler Fasnacht spielen, aber es ist ihnen völlig ernst damit. Sie blieben dieser Kleidung im Alltag wie auch zu festlichen Zeiten treu. Erst die jüngere Generation fängt an, sich nach der neueren Mode zu richten, indem sie kurze Röcke trägt, was auch besser zu ihr passt.

### Erfahrungen eines Arztes

Nun möchten wir aber nach einer solchen langen Einleitung endlich auch einmal wissen, welche Bewandnis es mit der Herero-Medizin nun eigentlich hat. Noch ist sie glücklicherweise dem Stamme von früher her erhalten geblieben. Es handelt sich dabei um das Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen. Mit einem befreundeten Arzt, Dr. E. aus Windhoek, suchte ich bei meinem Aufenthalt in jenem Lande die Here-



ros in ihren Hütten auf. Ich war daher sehr erfreut, als mir dieser Arzt nachträglich einige auffallende Erfahrungen mit dortigen Heilpflanzen mitteilte. Er schlussfolgerte dabei völlig richtig durch seine Annahme, dass mich seine Beobachtungen auf diesem Gebiet interessieren würden. Sein Bericht lautete: «Ein Patient mit Angina pectoris machte mich auf ein wildwachsendes Kraut aufmerksam. Es ist in SWA heimisch und den Hereros als Heilpflanze bei Herzerkrankungen bekannt. Der Name soll *Ocinum basilicum* sein. Das Aroma ähnelt unserer *Basilicum*-Gewürzpflanze sehr. Bei meinen Patienten kupiert das Kauen der getrockneten Blüten einen Anfall von Angina pectoris wie Nitroglycerin, zwar nicht so rasch, dafür aber mit weniger Nebenwirkungen.» Das hier erwähnte *Ocinum basilicum*, das in Afrika wächst, gehört im Grunde genommen zur gleichen Pflanzengruppe wie unser Basilikum, das sowohl als Gewürz wie auch als Heilmittel sehr geschätzt wird. Es enthält das *Basilicumöl* und auch Thymol, Eugenol und Kampfer, alles sehr wirksame Stoffe. Auch bei uns würde sich ein Versuch mit unserem Basilikum bei Angina pectoris lohnen, um zu erfahren, wie es in solchem Falle wirkt. Die dort lebenden Buren haben sicherlich ebenfalls manche Pflanzenmedizin von den schwarzen Medizinmännern übernommen und vieles mögen sie selbst beobachtet haben, da sie immer sehr naturverbundene Menschen waren.

Des weitern berichtete Dr. E. noch von einem zweiten, interessanten Fall wie folgt: «Ein jugendlicher Diabetiker wurde von mir monatelang wegen einer verschleppten akuten Nephritis behandelt. Zwar gelang es mir, den lebensbedrohenden Zustand mit Bettruhe, Diät, Insulin und ACTH zu beherrschen und 40 lbs

Ödem zu erzielen. Schwere Ödeme haben schwerste Hämaturie zur Folge.

Es verblieb jedoch eine Restentzündung und eine Rest-Hämaturie – also ein Weggang des Blutes im Urin – so dass mit einer Defektheilung gerechnet werden musste. Eine alte Burenmedizin vermochte dann die Hämaturie in 14 Tagen zu beseitigen. Auch kam es zu einer Normalisierung der Blutsenkung. Bei diesem Mittel handelt es sich um 1 Esslöffel zerkleinerte Kürbiskerne auf 3 Tassen Wasser, die man auf 1 Tasse einkochen lässt. Den Tag hindurch trinkt man deren Inhalt in 3 Portionen aus. – Auch bei einem erwachsenen, älteren Patienten mit einer chronischen Nephritis konnte die Hämaturie durch dieses Mittel wesentlich gebessert werden. – Bisher war mir der Kürbiskern nur als Prophylaktikum bei Prostata-Hypertrophie bekannt.»

Soweit der Bericht des Arztes. Als ich ihn gelesen hatte, dachte ich bei mir selbst: «Es ist zu schön, um wahr zu sein.» – Aber, es handelt sich dabei ja um einen wahrheitsgetreuen Bericht. In beiden Fällen sind die Anwendungen harmloser Art, und es mag sich für uns lohnen, die Gelegenheit nachzuprüfen. Wenn sich durch gute Erfahrungen damit die erwähnten Berichte in bezug auf ihre Wirksamkeit bestätigen, werden wir solche Bekanntmachungen gerne weiterleiten, damit sie noch anderen Kranken nützlich sein können.

Bei den Negern in Afrika und bei den Indianern Südamerikas zeigte und empfahl man mir viele Pflanzen mit wunderbaren Heilwirkungen. Es ist für mich deshalb sehr verlässlich, durch einen sachlich eingestellten Arzt solche volkstümlichen Erfahrungen bestätigt zu erhalten. Das gibt grössere Sicherheit zur Veröffentlichung solcher Berichte.

### Leukämie, Blutkrebs

Vor vier Monaten stellte mir auf einer Skandinavienreise eine besorgte Mutter aus meinem Bekanntenkreis ihre Tochter vor. Diese hatte die Schulzeit bereits hinter sich, war aber nach Aussage der Ärzte

an Leukämie erkrankt. Noch vor kurzem war sie ein gesundes Mädchen, aber dann trat unerwartet ein Wechsel ein, indem sich auf einmal entgegen der früheren Art des Kindes eine schlappe Müdigkeit gel-