Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 7

Artikel: Vitalstoffreiche Hilfe aus dem Garten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969269

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: 14.12.2025

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

Arnika, Arnica montana

Eigenartigerweise heisst die Arnikapflanze im Volksmund auch «Bergwohlverleih», jedenfalls weil sie schon in früheren Zeiten den abgeschlossenen Bergbewohnern zum Wohle gereichte. Wir finden diese würzige, heilsame Pflanze auf unseren Bergwiesen sowie in den lichten Lärchen- und Arvenwäldern, und zwar steigt sie bis in 1500–1800 m Höhe hinauf. Sie besitzt eine schöne, orangegelbe Margeritenblüte. Ihre Blätter sind gegenständig zum Unterschied einer ähnlichen, gelben Alpenblume, die wechselständige Blätter aufweist. Die Arnika wächst gerne in Gesellschaft mit der Goldrute, dem bekannten Solidago viraaurea. Wie bereits angetönt, ist die Arnika ein altes, bewährtes Naturheilmittel, das sich vor allem bei schlecht heilenden Wunden besonders auszeichnet. Auf einen halben Liter warmes Wasser nimmt man 1 Teelöffel voll Arnikatinktur, um damit Gazekompressen zu tränken und auf die Wunde zu legen. Bei schmerzenden Krampfaderbeinen genügen 5–10 Tropfen Arnikatinktur in einem Liter Wasser für Umschläge. Man muss diese öfters wiederholen, bis die Schmerzen weichen. Je nach dem Naturell und der Erträglichkeit kann man kalte oder warme Umschläge durchführen.

Bei der Zubereitung von Arnikatinktur verwendet man entweder die Blüten oder die Wurzeln. Die Blütentinktur wird mehr für äussere Anwendungen gebraucht. Bei der Herstellung dieser Tinktur muss man sich die Mühe nehmen, jede einzelne Blüte, die noch nicht gänzlich offen ist, gut zu prüfen, denn es könnten sich unter Umständen Eier der Arnikafliege darin vorfinden. Diese Eier sind schwarz und etwas grösser als ein Hirsekorn. Entfernt man diese Eier nicht sorgfältig, dann können sie die Wirkung der Tinktur wesentlich verändern. Auf dem Lande hatte man früher immer etwas Arnikatinktur auf Vorrat angelegt, denn es war üblich, mit dieser jeweils Wunden und Schürfungen auszuwaschen. Bei Quetschungen, bei Zerrungen von Sehnen und Muskeln, ja sogar bei Blutergüssen legte man mit Erfolg Arnikawickel auf, da diese viel besser als die üblichen Wickel mit essigsaurer Tonerde wirken.

Die Wurzel dient zur Tinkturbereitung, wenn es sich um innere Anwendungen handelt. Auch wenn die Urtinktur zur Herstellung homöopathischer Verdünnungen dienen muss, gelangt die Wurzeltinktur zur Anwendung. Innerlich ist die Arnika ein wunderbares Gefässmittel. Sowohl die Arterien wie auch die Venen sprechen auf Arnika an, und zwar von der Tinktur bis zu den mittelhohen homöopathischen Potenzen. Selbst bei Angina pectoris können einige Tropfen Arnika besser helfen, auch wenn es sich dabei um einen akuten Anfall handeln mag, als viele andere, weniger harmlose Heilmittel. Arnika wirkt in einem solchen Fall gefässerweiternd und krampflösend.

Seiner Vorzüge wegen ist Arnika auch ein Bestandteil des bewährten Hyperisans. Es gibt allerdings auch Menschen, die auf Arnika empfindlich sind, da sie bei deren Anwendung einen Ausschlag bekommen, gewissermassen eine Urtikaria, wie sie bei empfindlichen Menschen auch durch das Essen von Erdbeeren in Erscheinung treten kann. Wer bei Arnika eine solche Allergie beobachten kann, sollte sich nur auf die homöopathischen mittleren oder höheren Potenzen beschränken. Hyperisan ist für solche Fälle auch ohne Arnika erhältlich.

Vitalstoffreiche Hilfe aus dem Garten

Es ist wahr, dass wir täglich Vitamine und Mineralbestandteile brauchen, um gesund und leistungsfähig bleiben zu können. Mineralbestandteile, die auch als Nährsalze bekannt sind, können wir zusammen mit den Vitaminen als Vitalstoffe bezeichnen, und zwar zum Unterschied jener Nährstoffe, die wir in grösseren Mengen einnehmen müssen, während wir von den Vitalstoffen nicht so viel benötigen. Wollen

wir durch raffinierte, also entwertete Erzeugnisse, wie wir diese im weissen Reis, im Weissmehl sowie im weissen Zucker einnehmen, nicht einen erheblichen Mangel erleiden, dann sind wir genötigt, dementsprechend mehr Vitalstoffe aufzunehmen, denn dies kann einer Avitaminose entgegensteuern. Aus diesem Grund sucht uns die Chemie und die pharmazeutische Industrie mit Vitaminpräparaten behilflich zu sein. Dadurch entstand ein überreiches Angebot, so dass jede Apotheke und in Amerika zusätzlich auch noch jedes Reformhaus in der Hinsicht ausgiebig versehen sind. Handelt es sich dabei um natürliche Vitamine, dann kann man diese gewissermassen noch dulden, ja in vielen Fällen sogar gutheissen, wenn jedoch statt dessen ein synthetisches, demnach ein chemisches Präparat angeboten wird, dann ist Vorsicht am Platz. Es ist angebracht, sogar davor zu warnen. Chemisch hergestellte Vitalstoffe bringen in der Regel unerwünschte Nebenwirkungen mit sich. Oft sind diese stark gesundheitsschädigend. Dies ist besonders dann der Fall, wenn man sie längere Zeit einnimmt oder überdosiert verabfolgt.
Wenn man die vitalstoffreichen Frischgemüse und Gewürzpflanzen aus dem Garten etwas reichlicher einsetzt, kann man völlig gefahrlos einem allfälligen Mangel abhelfen. Die körperlichen Bedürfnisse werden so auf natürliche Weise gestillt.

Die Petersilie

Vielerorts gebraucht man die Petersilie nur zum Garnieren, statt sie reichlich zu Würzzwecken zu verwenden. Sie schmeckt vorzüglich, wenn wir sie fein geschnitten unter den Salat mengen, dem Gemüse oder den Kartoffeln beigeben. Bekanntlich enthält die Petersilie viele Vitalstoffe. Das ätherische Öl, das ihr zu eigen ist, regt die Nieren an. Sie ist als Gewürzstoff auch bevorzugt, weil sie Vitamin B_{12} enthält. Bekanntlich ist dieses Vitamin ja für das Blut sehr wichtig.

Der Meerrettich

Sehr beliebt ist bei manchen auch der Meerrettich, der die Schleimhäute sowohl im Munde, im Magen, wie auch im Darm desinfiziert. Er hilft ferner eine Dysbakterie beseitigen und regt die Bauchspeicheldrüse an, und zwar nicht etwa nur die äussere Sekretion, die für die Verdauung in Betracht fällt, sondern auch die innere Sekretion, die für den Zuckerstoffwechsel von grosser Bedeutung ist. Der Meerrettich ist sehr reich an Vitalstoffen. Das etwas scharfe Senföl kann man bedeutend mildern, wenn man den geraffelten Rettich unter den Quark oder Kartoffelsalat mengt, was die etwas Empfindlichen begrüssen werden.
Der gewöhnliche Rettich sowie die Radieschen wirken reinigend auf die Leber. Bedingung ist allerdings, dass man sie nur in mässigen Mengen einnimmt. Auf diese Weise sind sie auch der Niere bekömmlich.

Die Kresse

Wenn man die Vitalstoffe empfiehlt, kann man auch die Kresse nicht umgehen. Sowohl die Gartenkresse, die amerikanische Kresse wie auch die Brunnen- und Kapuzinerkresse besitzen antibiotisch wirkende Stoffe. Bekanntlich können diese schlimme Viren und Bakterien hemmen und dadurch die Empfänglichkeit für viele Infektionskrankheiten herabsetzen. Sicherlich wäre mancher von der unliebsamen Hongkonggrippe verschont geblieben, wenn er morgens und abends 1–2 Kapuzinerblätter aus dem eigenen Garten roh gekaut hätte. Nicht nur der Meerrettich, sondern auch die Kresse reinigt und kräftigt das Zahnfleisch, regt die Speicheldrüsen an und fördert nebenbei unseren Appetit.

Sellerie

Auch Sellerie ist eine Gewürzpflanze, die wir in unserem Garten ziehen können. Die Knollen dienen gleichzeitig auch als Gemüse. Der Sellerie ist ebenfalls reich an Vitalstoffen. Bekannt ist von ihm auch, dass er die Nierentätigkeit anregt. Wie andere Pflanzen dieser Art, sollte auch der Sellerie in mässigen Mengen genossen werden, da er alsdann als gesunde Heilnahrung wirkt.

Rhabarber

Bevor die Beeren in unserem Garten reif sind, hilft uns der Rhabarber bereits, unseren Tisch zu bereichern. Nicht alle mögen wissen, dass auch diese Pflanze eine gute Heilnahrung ist, und zwar für Leber und Galle. Wer indes mit seiner Nierentätigkeit Schwierigkeiten hat, so dass er mit Nierensteinen geplagt ist, sollte sich vor dem Genuss von Rhabarber hüten und wohlweislich darauf verzichten.

Knoblauch und Bärlauch

Auch diese beiden Laucharten sind reich an Vitalstoffen. Sie wirken anregend auf die Keimdrüsen und verjüngern die Arterien. Dieser Umstand sollte besonders die älteren Leute veranlassen, regelmässig davon Gebrauch zu machen. Viele scheuen den unangenehmen Geruch, der hauptsächlich nach dem Knoblauchgenuss wahrgenommen werden kann, doch sollte uns dies nicht veranlassen, auf die gesundheitlichen Werte dieser Gewürzpflanzen zu verzichten. Wir können nämlich dem erwähnten Übel leicht abhelfen, indem wir nachträglich Petersilienkraut essen, da dieses den Geruch zu neutralisieren vermag. Alle Frischgewürze sind gute und billige Vitalstofflieferanten, die uns gleichzeitig mit vorteilhaften Heilwirkungen dienen können. Wirkstoffe wie auch Geschmackstoffe der frischen Gewürzpflanzen spielen daher folgerichtig eine wesentliche Rolle bei der Herstellung der Frischgewürzprodukte Herbamare und Trocomare. Die getätigten Überlegungen waren gut, denn in Tausenden von Familien dient die eine oder andere dieser beiden Würzen an Stelle von Salz. Beide sind beliebt und unentbehrlich geworden wegen ihres vorzüglichen Geschmacks und gesundheitlichen Wertes.

Die Macht nachteiliger Gewohnheiten

In Japan hatte ich Gelegenheit, den Ärzten gegenüber mein Erstaunen auszudrükken, dass man in keinem Restaurant Naturreis bekommen könne. Auch in privaten Kreisen erhielt ich nur in einer einzigen Familie bei einer Mahlzeit solchen vorgesetzt, und zwar mit der Erklärung, dass es fast unmöglich sei, diesen überhaupt zu erhalten. Die Ärzte gaben zwar zu, den Nachteil, der dadurch entstehen kann, zu kennen. Sie wussten wohl, dass sie dieserhalb mit Mangelerscheinungen beim Volke zu rechnen hatten. Ausser der gefürcheten Beriberi-Krankheit stellten sie auch Mineralstoffmängel fest. «Das Volk ist den weissen Reis so sehr gewöhnt», erklärte mir Dr. Zuzzuki, ein alter, bekannter Arzt, «dass man diese eingefleischte Gewohnheit nicht ändern kann.» Leider lässt man aber diese Angelegenheit auch gehen, wie sie eben geht, ohne irgendwelche Anstrengungen dagegen zu unternehmen. Man begnügt sich ganz einfach mit Statistiken, die zeigen, dass die Militärtauglichkeit in letzter Zeit stark abgenommen hat, und zwar vor allem bei der Stadtbevölkerung.

Die westliche Einstellung

Auch in westlichen Ländern ist die Einstellung gegenüber nachteiligen Gewohnheiten keineswegs besser. Obwohl über die Schäden, die Fette und fettgebackene Speisen anrichten können, sehr viel geschrieben wird, finden die Warnungen kaum ein hörendes Ohr. Prüft man die Speisezettel der verschiedenen Gaststätten, dann kann man feststellen, dass fast jedes dritte Menu Pommes frites, die in Fett gebackenen Stäbchenkartoffeln, enthält. Es ist bekannt, dass die Leber durch den heute immer noch üblichen allzureichen Fettkonsum überlastet wird. Schon längst haben Krebsforscher wie Ellis Parker festgestellt, dass statistisch zwischen dem Fettkonsum und der Krebssterblichkeit eine Parallele besteht. Genügend bekannt ist auch, dass die Degeneration der Arterien mit dem Fettkonsum in Verbindung steht. Obwohl man von diesen Umständen Kenntnis genommen hat und gegenseitig darüber spricht, fährt man gleichwohl damit fort, fette Speisen zuzubereiten und bedenkenlos zu geniessen. «Es ist