

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Raute, Rute graveolens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969293>

### **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:** 07.02.2026

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

## Raute, *Ruta graveolens*

Als ich mich vor einigen Jahren im August auf der Insel Mallorca aufhielt, bereitete es mir besonderes Vergnügen, dieses Flecklein Erde jeweils schon morgens früh nach Pflanzen zu durchforschen. Dabei kletterte ich einmal zwischen Pinien, Erikas und wildem Rosmarin die Höhe hinauf, um mich von dort aus am rauschenden blaugrünen Meer zu ergötzen und dem Spiel der Wellen, die an den dunklen Riffen der Strandfelsen zerbrachen, zuzuschauen. In dieser Einsamkeit begegnete mir weiter niemand als nur ein Jäger, der mich ausforschte, was ich als Fremder in dieser weg- und steglosen Gebüschwildnis zu suchen hätte. Als ich ihm jedoch erklärte, ich sei Botaniker, war er zufrieden.

Neben vielen anderen Mittelmeerpflanzen, die mir wie alte Freunde vorkamen, fand ich dort auch zwei Exemplare der *Ruta graveolens*, die hier beheimatet ist. Die besser entwickelte Pflanze hatte schon reife Samen, was mich sehr freute, konnte ich diese doch mit mir nehmen, um sie daheim in meinem Garten neben den vielen anderen Pflanzen, die ich aus verschie-

denen andern Ländern mitgebracht hatte, eine neue Heimat finden zu lassen.

Früher hat die Raute viel gegolten, denn in alten Kräuterbüchern werden ihr eine Menge Heilwirkungen zugeschrieben. In der neueren Forschung haben sich diese zwar nicht alle bestätigt. Eines aber konnte man der Raute auch neuerdings nicht absprechen, und zwar den Gehalt eines Vitamin-P-Faktors in Form von Rutin, das heilwirkend ist. Vitamin P kommt auch reichlich in der Rosskastanie vor. Man bezeichnet dieses Vitamin als das sogenannte Permeabilitätsvitamin, weil es die Permeabilität der Kapillaren und Venen beeinflusst, also günstig auf deren Elastizität einwirkt. Zugleich ist die Raute auch krampflösend und blutungshemmend. Sie ist jedoch auch noch wegen ihrer emmenagogen Wirkung bekannt. Im Mittelalter war sie eines der wenigen Mittel, das die Frauen diesbezüglich gebrauchten. Schwangere Frauen dürfen keine Rautenpräparate verwenden und auch keinen Tee aus Raute einnehmen, da die Wirkung zu stark ist und dem Embryo schaden könnte.

## Der Kreosotbusch im Wandel der Zeit

Mitte August diese Jahres fuhren wir durch Arizona von Why bis Tucson durch die Papagos-Indianerreservation. Dabei begegneten wir Tausenden von Kreosotsträuchern, aber nur wenigen Indianern, die immer noch in diesem grossen, einsamen Gebiete leben. Besuchen wir in Tucson das alte Fort, das noch aus Lehmziegeln, sogenannten Atobas, erbaut ist, dann zeigen uns die an diesem Gebäude ersichtlichen Jahrzahlen, dass es noch keine hundert Jahre her sind, seitdem von diesem Fort aus die Kämpfe gegen die Indianer organisiert worden sind. Wie schnell hat sich alles geändert, nicht zuletzt auch die Indianer, die sich, einstmals in der Wüste lebend, von der Wüste ernährt haben. Den Eiweissbedarf deckte das Ergeb-

nis der Jagd. Mais in Brei- und Fladenform war der Brotersatz. Aus den Kaktusfrüchten, deren Fleisch sehr süss ist, bereiteten die Indianer eine Art von Konfitüre und auch eine Art von Honigsirup zu. Dadurch war das ganze Jahr hindurch ein natürlicher Süsstoff vorhanden.

Die Häuser und Hütten, die aus Lehmziegeln erstellt wurden, waren sehr gesund, und es ist bedauerlich, dass diese vorzügliche Bauart immer mehr verschwindet. Gesundheitlich wirkt sich ein solcher Lehm-bau gegenüber Betonbauten wie Tag und Nacht aus, weshalb wir es auf der Reise wenn möglich vorziehen, in einem solchen zu wohnen, aber es ist eine Seltenheit, dass der moderne Mensch von heute Sinn für den gesundheitlichen Wert von Lehm-bauten aufbringt. Der Lehm schützt