

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Lärchenmoos, Lärchenbart, Usnea
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969571>

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: 29.12.2025

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

kräftig an beiden Seilschlingen und stemmte beide Füsse gegen das Bettende und siehe da, ein Mädchen war geboren! Wir hatten das Rennen – Seil gegen Injektion – gewonnen. Alles war in bester Ordnung. Nach Jahren kam ich wieder einmal nach diesem Höhenort. Am Bahnhof stand eine Frau, die mich gleich erkannte. Sie sagte: „Grüzi Doktor, dem Heuseil-Hedi gaht's fei guet. So hat das Kind den Namen Heuseil-Hedi behalten.»

Dieser Artikel erinnerte mich unwillkürlich an die Indianer im Amazonasgebiet, da ich bei diesen eine ähnliche Geburts-

erleichterung kennenlernte. Die Schwangere legt sich dort nicht nieder, sondern sitzt angelehnt an einen Baumstamm auf dem Boden, während die Hebamme hinter dem Baume Platz nimmt. Sie hat der werdenden Mutter ein Tuch um den Bauch gebunden und hält dieses in den Händen fest. Indem sie die Schwangere durch ein Gespräch ablenkt, zieht sie am Tuch schön langsam, einmal nach unten, dann nach oben. Auf diese Art wird das Kind ebenfalls leichter geboren. Die gleichen Leiden und Schwierigkeiten führen die Menschen rund um die Erde oft zu ähnlichen hilfreichen Erleichterungen.

Lärchenmoos, Lärchenbart, Usnea

Wenn wir uns zur Winterszeit nach Heilpflanzen in der freien Natur umsehen, werden wir deren nur wenige antreffen. Meist sind sie vermodert oder liegen unter hohem Schnee. Nicht so das Lärchenmoos, das auf den Lärchen lebt und von den Ästen dieser Bergnadelbäume auch noch freigebig herunterhängt, wenn die Bäume längst ihre Nadeln verloren haben und ihre Stämme von tiefem Schnee umgeben sind. Besonders zu dieser Zeit dient das hellgrüne, flechtenartige Moos, das sich als Schmarotzerpflanze die Lärchenbäume aussersehen hat, dem Wild als willkommene Nahrung. Dies ist insofern nicht erstaunlich, weil es, wie noch andere Moosarten reich an Kohlehydraten ist, weshalb dieser Gehalt an Stärke dem wildlebenden Getier der Berge, den Hirschen, Rehen und Gemsen, sehr zugute kommt. Wir mögen uns in früheren Kräuterbüchern nach weiteren Werten dieser Schmarotzerpflanze umsehen, dabei aber die enttäuschende Erfahrung machen, dass wir sie in den Aufzeichnungen auch nicht unter ihrem lateinischen Namen Usnea vorfinden. Es scheint, dass man sie überhaupt früher gar nicht beachtet hat. Tatsächlich erkannte man denn auch erst in der Neuzeit den grossen Nutzen, den uns die Pflanze besonders zur Winterszeit darbieten kann. Oft erliegen wir bei ungünstiger Witterung rasch einer Erkältung, die sich

mit Halsweh, Auswurf oder gar einem ernstlichen Katarrh melden kann. Nicht ohne Grund mögen wir in solchem Fall an den Abwehrkräften unseres Körpers zu zweifeln beginnen. Wir werden es daher es daher sehr begrüssen, in Usnea ein risikoloses, antibiotisches Pflanzenmittel vorzufinden. Wenn wir uns daher auf unseren Wanderungen oder Skitouren im Lärchenwald nach dem erwähnten Lärchenbart umsehen – denn wie ein Bart sieht das leichte Moosgeflecht aus, wenn es von den Lärchenästen herabhängt –, dann ist uns dieses sehr willkommen. Besonders, wenn die Folgen der Erkältung erst im Anzug sind, hilft uns die Einnahme von Usnea rasch, indem wir das Moos einfach nur zu kauen brauchen. Jener aber, der sich nicht ohne weiteres zum Lärchenwald hinbegeben kann, um seinen Katarrh oder Schnupfen durch frisches Lärchenmoos wieder los zu werden, mag sich zur Bereitung von Tee auch einen kleinen Vorrat des Lärchenbartes anlegen oder er kann sich, was noch vorteilhafter ist, frühzeitig mit dem Frischpflanzenpräparat Usneasan versehen. Auch dieses wirkt sich vor allem zur Stärkung der Schleimhäute äusserst günstig aus. Es ist auch stärkend für die Lunge und sollte bei einer Schwächung oder Erkrankung der Atmungsorgane stets zur Verfügung stehen. Da es nicht nur in Tropfenform, sondern zu-

gleich auch als Pastille erhältlich ist, stellt es hauptsächlich unterwegs eine willkommene Hilfe dar. Wegen seiner Vorteile hat auch die regelmässige Einnahme von Usneasan zur Folge, dass dadurch die Anfälligkeit für Katarrhe und Schnupfen bedeutend abnimmt, und zwar hauptsächlich in Verbindung mit Kalk in Form von Urticalcin. Wir erlangen somit nicht nur die gewünschte Heilung, sondern zudem noch eine Verbesserung des gesamten Zustandes.

In Verbindung mit dem antibiotischen Stoff, den die Pflanze enthält, stehen auch noch weitere wertvolle Begleitstoffe, was sich ebenfalls günstig auswirkt, so dass sich keine Nebenwirkungen bemerkbar machen. Man kann Usneasan daher auch bei sehr empfindlichen Menschen und Kleinkindern erfolgreich und ohne Bedenken anwenden. Es wirkt sich besonders auch für diese äusserst vorteilhaft aus, dass Lärchenmoos die Immunitätsstoffe mehren und somit auch die Abwehrkräfte des Körpers günstig beeinflussen kann, wobei sich die Flechtensäure in Verbin-

dung mit den anderen Stoffen als ganz hervorragend erweist.

Weil die antibiotische Wirkung von Usnea auf völlig natürlicher Basis beruht, besteht bei seiner Einnahme keinerlei Risiko. Es schädigt auch die Darmflora nicht und hat selbst bei regelmässiger Einnahme keine resistente Wirkung auf den Körper, ist also auch in dieser Hinsicht dem handelsüblichen Penizillin überlegen. Sogar die Magenschleimhäute ziehen Nutzen aus der Einnahme von Usnea und ebenfalls die Niere, sowie die Blase. Durch so viele vorteilhafte Hilfeleistungen kann sich die unscheinbare Lärchenflechte bestimmt der Schar nutzbringender Heilpflanzen anschliessen, auch wenn man sie früher völlig übersehen hat. Heute erkennt man besonders im Winter so manche Höhen, die ehedem in unbeachteter Abgeschiedenheit verblieben, und dieser Drang hat uns auch zur Einsamkeit des Lärchenbartes hingeführt, dass er nicht länger nur dem Wild zum Nutzen ist, da wir inzwischen seine Werte erforschen und unter Probe stellen konnten.

Durian, *Durio zibethinus* Linn., Malvaceae

Als ich vor Jahren Indonesien bereiste, lernte ich erstmals die Durianpflanze kennen. Diese gedeiht in den feuchtheissen Urwäldern jener Inselwelt. Ihre Frucht ist olivgrün und wird, wenn vollreif, etwas gelblich. Sie erreicht die Grösse einer Kokosnuss und ist aussen mit Stacheln versehen wie die äussere Fruchtschale der Rosskastanie. Sie ist die Frucht eines Urwaldbaumes, der bis zu 40 Meter hoch wird. Sein Stamm ist vollständig gerade und die obersten Äste wachsen ganz waagrecht hinaus. Viele der grossen, melonenförmigen Urwaldfrüchte gedeihen am Stamm, was bei der Durianfrucht nicht der Fall ist, da wir sie an den Ästen finden. Obwohl der Jungbaum, wie die meisten Bäume im sogenannten Tropenwald, sehr rasch wächst, bringt er doch frühestens erst im fünften oder siebten Jahre die ersten Früchte hervor. Zweimal im Jahr ist eine Ernte möglich, und zwar zwi-

schen November und Februar und dann wieder im Juni bis August. Wenn die Früchte reif sind, fallen sie zu Boden. Da die alten Bäume sehr hoch sind, ist es nicht ratsam, unter einem Durianbaum Früchte zu sammeln, ohne durch einen starken Tropenhelm geschützt zu sein. Die Früchte sind nämlich schwer und die grünen Stacheln sehr spitzig und stark, so dass es gefährlich ist, wenn man den Kopf nicht genügend bedeckt. Die Eingeborenen legen die einzelne Frucht auf ein Band aus Palmenbast und binden dieses Band oben zu. Man kann auf diese Weise die Frucht gut tragen, ohne sich zu stechen. Ein Durianbaum kann bis zu 50 Jahre Früchte tragen. Fast alle wilden Tiere lieben diese Durianfrucht; sogar der Tiger verschmäht sie nicht, obwohl er bestimmt kein Vegetarier ist. Der Durianbaum wächst nur im Tiefland, weshalb er selten in höherer Lage als ungefähr 300 Meter