

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 9

Artikel: Vom Anbau heilwirkender Pflanzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970725>

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: 03.04.2026

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

Vom Anbau heilwirkender Pflanzen

Auf einer Morgenwanderung über Alpwiesen und Bergkämme fernab vom Autoverkehr begegnen wir womöglich niemandem, und doch fühlen wir uns nicht allein, denn wir sind in guter Gesellschaft, wenn uns die Botanik zu interessieren und zu begeistern vermag. Auf Schritt und Tritt sehen wir irgendeinen Freund aus der Pflanzenwelt, und ist dieser scheinbar auch stumm, begrüsst er uns doch freudig wie ein alter Bekannter. Längs dem gewundenen, schmalen Wanderweg stehen die verschiedensten Heilpflanzen, so das Johanniskraut, dazwischen die Goldrute, in einiger Entfernung die Schafgarbe und auf der einsamen Bergwiese leuchtet zwischen vereinzelt Lärchenstämmen hindurch die orangeblühende Arnika. Auf schmalen Pfad gelangen wir zu den silbergrünen Wacholderstauden, zwischen denen sich der stolze Fingerhut, bekannt auch als Digitalis, mit seinen schönen, purpurnen oder gelben Blüten zeigt, und nicht weit von ihm entfernt, mitten unter dichtem Farrenkraut, entdecken wir die tiefblauen Blüten des Eisenhutes, dessen Farbe das Blau des Himmels übertrifft. Wir kennen ihn auch unter dem Namen *Aconitum napelus*. Etwas weiter oben zwischen Alpenrosen und Enzian schmiegt sich die bescheidene Iva, eine alpine Schafgarbenart, dicht an den Boden an. Wir wissen, dass sie einen guten, magenstärkenden Likör ergibt. – All diese herrliche Alpenflora, die zu den Dutzenden von Heilpflanzen unserer gemässigten Zone gehört, müssen wir nicht erst anpflanzen, bevor wir sie verwerten können, denn freigebig stellen sie sich uns zur Verfügung.

Fremdländische Heilpflanzen

Für all die vielen, immer schwieriger werdenden Leiden, die die heutige Menschheit plagen, benötigen wir auch noch wertvolle Heilpflanzen anderer Zonen. Um diese bei uns heimisch werden zu lassen und damit wir sie in genügendem Ausmasse nützen können, ist sowohl Ge-

schicklichkeit als auch Geduld und Ausdauer notwendig. Da bietet sich uns beispielsweise die grosse, sibirische Wallwurz an, die wir, obwohl auch wir über eine eigene Wallwurz verfügen, gerne bei uns anbauen, weil sie ausgiebiger und gehaltreicher ist als die unsrige. Sie erträgt in ihrer Heimat mühelos eine Kälte von 30 bis 40 Grad, weshalb sie auch bei uns kalte Winter leicht überdauert, ja sogar in kälteren Höhenlagen besser gedeiht als im milden Tiefland. – In den Subtropen Amerikas ist der Sonnenhut heimisch. Wir führten diese besonders heilwirkende Pflanze bekanntlich als Echinacea bei uns ein, doch bereitete ihr Anbau manche Mühe, da unser Klima mit seinen oft harten Wintern Jahre hindurch einen Grosseil der Pflanzen immer wieder eingehen liess. Ausdauer und Geduld war nötig, bis sich die Pflanzen gesamthaft den veränderten Umständen anzupassen lernten und ihnen die ungünstigeren Verhältnisse zur Gewohnheit wurden. – Wenig bekannt ist bei uns die stattliche Mariendistel, deren Blütenstengel stolz gen Himmel strebt, als ob er sich bewusst wäre, dass die Blüten, die er trägt, in ihrer eigenartigen Schönheit und straffen Anordnung Bewunderung hervorrufen. Wenn die Pflanze in gutem Boden steht, kann sie 1,20 bis 1,80 m hoch werden. Sie ist bekanntlich im Mittelmeergebiet heimisch, gedeiht jedoch auch bei uns, und zwar besonders in schwerem Lehmboden, sehr gut. Ihre Samen können wir zu den besten Heilmitteln gegen Verkrampfungen im vegetativen Nervensystem zählen. Vor allem dient sie als Leber- und Gallenmittel mit zellregenerierender Wirkung. Wenn bei alten Leberschäden nichts mehr helfen will, dann greift man erfolgreich zu einer Verbindung des Extraktes von Mariendistelsamen mit dem Blätterextrakt der in Australien wildwachsenden Artischocke. Diese beiden Extrakte finden sich im Frischpflanzenpräparat *Boldocynara* vor. – Zum Anbau lohnt sich auch die *Rubia tinctorum*, deren Wurzel eine rote Farbe

erzeugt, weshalb die Pflanze auch als Färberwurzel bekannt ist. Man baute sie früher gerade dieses Vorzuges wegen an, um sie als Farbstoff für Textilien verwenden zu können. Noch wusste man damals nicht, dass dieser alkalisch wirkende Farbstoff die sauren Nierensteine zu lösen vermag. Heute ist eine diesbezügliche Kur sehr erfolgreich und daher äusserst geschätzt.

Beobachtungen und Versuche

Wie bereits angetönt, stellen verschiedene Umstände, auf die zu achten ist, auch verschiedene Anforderungen an den Anbau fremdländischer Heilpflanzen. Dabei spielt der jeweilig verschiedenartige Gehalt der Pflanzen eine wesentliche Rolle. Die einen fordern einen sauern und andere wieder mehr einen neutralen Boden, während es auch Pflanzen gibt, die am besten oder nur in alkalischer oder kalkreicher Erde gedeihen. Als Richtlinie für den Heileffekt kann der Mineralstoffgehalt der Pflanze gelten, jedoch stimmt auch dieser Hinweis nicht immer. Wenn die Fachliteratur keine weitere Auskunft zu geben vermag, sind wir auf Versuche angewiesen, da entsprechende Erfolge zeigen, ob wir auf der richtigen Fährte sind. So erschien es mir beispielsweise logisch, dass die sibirische Wallwurz einem harten Winter ohne weiteres würde trotzen können, aber gleichwohl war ich darüber erstaunt, feststellen zu können, dass diese Wallwurzelart im Engadin auf 1750 m Höhe wirklich auffallend besser gedeiht als in dem verhältnismässig milden Klima von Aesch im Baselland, wo ich mir sie ebenfalls angebaut habe. In dieser Tiefenlage wächst die Mariendistel sehr gut, ebenso die *Echinacea purpurea*, während die *Echinacea angustifolia*, die eine Pfahlwurzel bildet und fast so wie der Spitzwegerich schmale Blätter besitzt, eigenartigerweise in Aesch sehr schlecht gedeiht. Die Blätter sind nämlich ein Lekerbissen für die Schnecken und die Wurzeln scheinen den Werren eine Delikatesse zu sein. So gingen dieserhalb von 100 Jungpflanzen 70 Prozent ein, während

die Pflanzen der *Echinacea purpurea* höchstens 5 Prozent Verluste erlitten, was man immerhin als normal bezeichnen kann.

Allen Schwierigkeiten zum Trotz aber möchte ich den Anbau der *Echinacea*-pflanze nicht aufgeben, ist sie doch eine der interessantesten Heilpflanzen. Tatsächlich kann sie sich mit der krebshemmenden *Petasites*-pflanze messen, wiewohl diese letztere, da wildwachsend, keine Anbausorgen ergibt, wenn auch die Ernte ihrer Wurzeln mit etwas Mühe verbunden ist. Benützen wir *Echinaforce*, also die Frischpflanzentinktur der *Echinacea*-pflanze, dann werden wir feststellen können, dass es sich dabei nicht nur um ein zuverlässiges äusseres Heilmittel gegen Entzündungen, eiternde Wunden und Bakterieninfektionen, sondern auch um eine vorzügliche Wirksamkeit bei innerlicher Anwendung handelt, denn es erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Bakterien und Viren. Das hat zur Folge, dass wir gegen Grippe und alle Virusinfektionen dadurch viel immuner werden. Sollten wir aber trotzdem einer Infektion erliegen, dann finden wir in *Echinaforce* ein Kampfmittel, das die Wirksamkeit der Bakterien und Viren schwächt. Wir müssen in solchen Zeiten nur täglich wiederholt das Mittel einnehmen. Dies kann auch zuvor schon in vorbeugendem Sinne geschehen, wodurch man bereits das Aufflackern der Krankheit oft unterbinden kann. Die regelmässige Einnahme von *Echinaforce* steigert die eigene Abwehrkraft und erhöht die Immunität des Körpers gegen alle Formen von Infektionen. Dies ist besonders bei Kindern von grösster Bedeutung, da deren Körper ja erst lernen muss, mit Bakterien und Viren zu kämpfen.

Worin liegt nun das Geheimnis der Heilwirkung in den verschiedenen Heilpflanzen? Bis jetzt konnte man dies noch nicht bei allen feststellen, wenn schon die Chemiker und Biologen bereits bei vielen Pflanzen die spezifisch wirkenden Stoffe zu finden vermochten, wie beispielsweise bei *Petasites* das *Petasin* und bei *Arnika* das *Arnicin*. Aber nicht bei allen Pflanzen

gelang diese Feststellung. Doch wäre es schade, wenn man sie dieserhalb nicht bereits zur Krankenbehandlung verwenden würde, sofern man doch weiss, dass und wie sie wirken. Konnte man daher in der Praxis feststellen, auf welche Weise man die Heilwirkung nutzbringend einsetzen kann, dann ist dem Kranken gedient, auch wenn man noch nicht weiss, auf welchen Gehaltstoffen die günstige Auswirkung beruht. Es ist wichtig, dass sie eine Krankheit zu heilen vermögen, auch wenn wir jenen Stoff, der diese Heilung verursacht, noch nicht bestimmt kennen. Gleichwohl, wenn auch diese Feststellung gelingt, wird es uns sicherlich freuen. Dies nun herauszufinden, ist der wissenschaftlichen Forschung vorbehalten.

Der beste Weg zum richtigen Anbau

Diesen richtigen Weg zu finden, ist, wie bereits angetönt, mit Mühe verbunden. Da die Bodenbeschaffenheit, das Klima und vor allem auch die Höhenlage beim Heilmittelanbau eine sehr grosse Rolle spielen, ist es vorteilhaft, wenn man in verschiedenen Gegenden Anbaugebiete anlegt. Dadurch lässt sich dann feststellen, wo die Pflanzen am besten gedeihen, und wo sie den höchsten Gehalt an Wirkstoffen erzeugen können. Vor allem ist in der heutigen Zeit der Umweltverschmutzung auch auf gewisse Schutzmassnahmen zu achten. Die Anbaufläche sollte daher weit genug entfernt sein von Autostrassen und Fabriken. Damit verhindert man auf den Pflanzen einen Belag von Blei und andern Giften, die aus Auspuffrohren und Fabrikschornsteinen stammen. Kann man die Pflanzen davor nicht schützen, dann stört und schädigt dies ihre Heilwirkung. Leider verschlechtern auch die Flugzeuge unsere Luft allenthalben, ohne dass wir uns ihrem Einfluss entziehen könnten. Wir haben also in unserer Umwelt mit vielen Schädigungen zu rechnen und sollten daher vermeiden, diese durch ungün-

stiges Vorgehen noch zu mehren. Das gilt vor allem auch für die Düngung, da fast alle Heilpflanzen nicht gedeihen können, wenn wir Mist, Jauche oder chemische Dünger verwenden. Man ist also beim Anbau von Heilpflanzen unbedingt gezwungen, rein biologisch mit Kompost, Knochenmehl, Algenkalk und ähnlichen, natürlichen Düngemitteln zu arbeiten.

Vorteilhaft ist bei Staudengewächsen vor allem die Gründüngung mit jungem, frisch geschnittenem Gras, da dies den Boden feucht hält und die Bildung der Bakterienflora fördert, was zur gesunden Entwicklung der Pflanze zweckdienlicher ist, als eine Menge von Düngstoffen. Auch wir Menschen sind ja gesundheitlich besser im Schuss, wenn wir wenig essen, uns aber gut und gehaltvoll ernähren, da wir dadurch viel leistungsfähiger bleiben, als wenn wir wahllos nur auf das Quantum eingestellt sind.

Da wir mit richtig gezogenen Heilpflanzen so viel helfen können, ist es begreiflich, wenn wir die Mühe des Anbaus nicht scheuen, auch wenn wir dabei die verschiedensten Anforderungen berücksichtigen müssen. Unsere Heilpflanzen sind, was ihren Gehalt an Mineralien und Enzymen anbetrifft, bevorzugter als unsere Gemüse und Früchte, weshalb sie uns im Kampf gegen Krankheitszustände so vorteilhafte Hilfe leisten können. Auch müssen wir bei ihrer Verwendung nicht, wie bei chemischen Heilmitteln, mit oft unheimlichen Nebenwirkungen rechnen, deren erschreckendes Erscheinen uns zur ständigen Warnung dient, wie beispielsweise jenes mit dem Contergan und ähnlichen Erzeugnissen.

Da nur die Pflanzen die Fähigkeit besitzen, die Stoffe aus dem Mineralreich so zu verarbeiten, dass sie sowohl Mensch als Tier ohne belastende Nebenwirkungen aufnehmen und zum Aufbau nutzbringend verwenden können, sollten wir uns ihrer Vorzüge niemals berauben lassen.