

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Phytotherapie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552527>

### **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:** 06.04.2026

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

## Die Kartoffel

Als ich von Cuzco nach Puno und dem Titicacasee entlang fuhr, konnte ich die Fruchtbarkeit dieses Hochtals bewundern. Dies setzte mich natürlich in Erstaunen, da es nahezu 4000 m über Meer liegt. Gleichzeitig ist es jedoch auch nahe dem Äquator gelegen, weshalb hier oben die besten Gemüse gedeihen. Solch aromatische süsse Karotten und solch schmackhafte Kartoffeln sind anderswo kaum zu finden. Uebrigens befindet sich gerade in dieser peruanischen Gegend die Heimat der Kartoffel. Bekanntlich brachte sie der Seefahrer Franz Drake zu uns. Der Wert der Kartoffeln scheint nicht allen Hausfrauen bekannt zu sein, sonst würden sie es nicht vorziehen, ihre Familie mit Weissmehlprodukten, mit Teigwaren oder Weissbrot zu ernähren, statt mit Kartoffeln. Da diese Knollen viel mehr Mineralbestandteile enthalten, und zwar vor allem das für uns so wichtige Kalium, sollte uns dies veranlassen, der Kartoffel mehr Beachtung zu schenken, indem wir sie öfterer auf unserem Tisch erscheinen lassen. Dass sie auch noch ungefähr 2–3% sehr wertvolles Eiweiss enthält, sollte uns ebenfalls bekannt sein.

Wir dürfen auch nicht ausser acht lassen, dass die Kartoffel zusätzlich noch ein Heilmittel darstellt, weil ein Vitamin, das sie enthält, die Magenschleimhäute sehr gut in Ordnung zu halten vermag. Roher Kartoffelsaft kann sogar Magengeschwüre zum Verschwinden bringen. Um dies zu erreichen muss man vier bis sechs Wochen lang

jeden Morgen und Abend den rohen Saft einer Kartoffel einnehmen. Man raffelt eine mittlere, geschälte Kartoffel, presst sie aus und trinkt den erhaltenen rohen Saft. Nicht alle lieben zwar den herben Geschmack. Er kann indes verbessert werden, wenn man ihn mit der gleichen Menge Karottensaft vermischt.

Unserer Gesundheit sind bestimmt die Pellkartoffeln, in der Schweizer Mundart bekannt als «Gschwellti», am besten erträglich. Als günstige Beigabe zu gewissen Speisen eignen sich die sogenannten Salzkartoffeln, die man mit Petersilie etwas schmackhafter werden lässt. Viele ziehen auch die im Ofen mit der Schale gebackenen Kartoffeln vor. Hat man die in Klösschen geschnittenen Salzkartoffeln weich werden lassen, dann kann man ihnen noch etwas Rahm begeben und diesen Einkochen lassen, was ebenso gut schmeckt wie der übliche Kartoffelbrei, etwas leichter verdaulich ist und zudem nur einem Kochprozess unterliegt. Kartoffelspeisen aber, die im Fett gebacken worden sind, sind vor allem der Leber nicht besonders zuträglich. Die Pommes frites sind hauptsächlich in Gaststätten sehr beliebt, ob schon sie durch das erhitzte Fett die Gesundheit belasten und auch schwer zu verdauen sind.

Früher sangen die Kinder dem Schöpfer der Kartoffel gerne ein Loblied, waren diese doch in Europa allenthalben beliebt und gehörten mittags oder abends zur täglichen Mahlzeit.

## Phytotherapie

Dieses fremdartige Wort hat, wie noch so viele, gelehrt erscheinende Bezeichnungen nur eine einfache, schlichte Bedeutung. Es heisst nämlich Pflanzenheilkunde. Verfolgen wir deren Lauf, dann können wir klar erkennen, dass die Pflanze die älteste Heilstofflieferantin des Menschen ist. Der Schöpfungsbericht verrät uns, dass sie lange vor der Erschaffung von Tier und Mensch ins Dasein kam. Es musste dies

notgedrungen so sein, denn ohne die Daseinsform der Pflanzenwelt hätten weder Tier noch Mensch leben können.

Wir kennen heute ganz niedere Formen pflanzlichen Lebens, die auf hohen Bergen, zwischen Firnen und Gletschern, wie auch im hohen Norden weit über dem Polarkreis zu finden sind. Es handelt sich dabei um Flechten und Moose, von denen wir wissen, dass sie wunderbare Heilkräfte be-

sitzen. Sie konnten daher Dr. Fleming, den Erfinder des Penizillins, entsprechend begeistern, scheinen in ihnen doch penizillinähnliche Stoffe mit antibiotischer Wirkung geschickt mit den sogenannten Flechtensäuren zusammengekuppelt zu sein. Diese Moose erinnern mich immer wieder an die öden Gegenden Islands, die wie Mondlandschaften aussehen. Dort fand ich nicht nur das sogenannte isländische Moos, sondern noch eine Menge anderer Moose und Flechten vor. Fast alle von ihnen besitzen oft neben viel Eiweiss, nämlich bis zu 30 bis 40 Prozent, viele andere wertvolle Stoffe, vor allem Mineralien.

### **Flechten, Moose, Lärchenbart**

Für Rentiere sind Flechten und Moose lebenswichtig, sind doch die nordischen Gegenden, wie bereits erwähnt, nur sparsam bewachsen. Aber auch Schafe und die kräftigen, kleinen, isländischen Pferde lieben diese einheimische Nahrungsquelle, besonders, wenn ihr Leben durch die radioaktive Asche zeitweise tätiger Vulkane erschwert wird. – Eine weitere, wertvolle Heilpflanze aus diesem Bereich ist der Lärchenbart, bekannt auch als *Usnea*. Es handelt sich dabei gewissermassen um eine Schmarotzerpflanze, wächst diese doch auf Arven, hauptsächlich aber auf den Lärchen unserer Bergwälder. Sie ist bis in eine Höhe von 2500 Meter hinauf in unserer Schweiz zu finden. Wie ein Ziegenbart sehen die graugrünen Zotteln aus, wenn sie von den Zweigen der Lärchenbäume in einer Länge von 10–30 cm herunterhängen. Sie dienen auf diese Weise Rehen, Gamsen und Hirschen zur kräftigenden Ernährung. Der gut ausgebildete Instinkt dieser Tiere veranlasst sie, sich immer wieder an diesem Lärchenmoos gütlich zu tun. Besonders den Winter hindurch, wenn die Nahrung knapp ist, bevorzugt sämtliches Rotwild den regelmässigen Genuss von *Usnea*. Nicht nur dessen nährenden Wirkung ist bekannt, sondern auch seine Heilsamkeit.

Zur Zeit der letzten Generation machte mich einmal ein alter Schweizer Oberst der Gebirgstruppe auf diese *Usnea* aufmerk-

sam, indem er darauf hinwies, dass es als Mittel zur Anregung der Niere und zur günstigen Beeinflussung der Prostata gute Dienste leiste. Versuche liessen erkennen, dass die Pflanze zudem noch sehr stark antibiotisch zu wirken vermag. Sie ist daher auch bei allen Arten von Schleimhautinfektionen eine zuverlässige Hilfe, wie auch bei Erkrankungen, die sich im Munde, der Nase und dem Rachen melden.

### **Symphytum, Wallwurz**

Begeben wir uns in den höchsten Norden hinauf, und gelangen wir weit über den Polarkreis hinaus, wo mehr als das halbe Jahr Winter ist und die Erde bis tief hinunter starr einfriert, so dass das Thermometer bis zu 60 Grad Celsius hinuntersinken kann, dann werden wir erstaunt feststellen, dass auch in dieser Gegend noch Pflanzen und nicht nur kältebeständige Bakterien gedeihen und leben können. Eine von ihnen nennt sich *Symphytum peregrinum*. Sie vermag der erwähnten, erstaunlichen Kälte standzuhalten, und in der kurzen Vegetationsperiode wird sie immerhin noch über 1 m hoch. Mit dieser Pflanze, die in Sibirien heimisch ist, unternahm ich vor vier Jahren im Engadin einen Versuch, denn auch dort haben wir oft die Nacht hindurch 30 Grad unter Null zu buchen. Allerdings ändert das tagsüber bei vollem Sonnenschein, denn man kann alsdann bei 20–25 Grad Wärme in den Badehosen Skifahren gehen, besonders dann, wenn es windstill ist, wenn auch die Erde bis auf 1,60 m hinunter gefroren sein mag. Aus diesem Grunde müssen dort ja auch alle Wasserleitungen mindestens in diese Tiefe gelegt werden. Als ich nun diesen Versuch mit *Symphytum* vorgenommen hatte, erwartete ich im Frühling mit Spannung das Hervorkommen der zarten sibirischen Schwarzwurzeln, wie sie die Bauern benennen. Heute habe ich mir eine Pflanzung von über 2000 Stöcken gezogen, und erfreulicherweise gedeihen sie dort oben so gut wie nirgends sonst in der Schweiz. Auch qualitativ sind diese Pflanzen wertvoller, da der Schleimgehalt von Wurzeln und Blättern viel höher ist als

bei Tieflandpflanzen. Das ist sehr vorteilhaft, weil gerade mit dem Schleimstoff auch der Wirkstoff zusammengekuppelt ist.

Bei Bänder- oder Muskelzerrungen und Quetschungen, auch bei Knochenbrüchen, die nicht recht heilen wollen, ja sogar bei Gicht- und Arthritisschmerzen kenne ich kein besseres Mittel als das sibirische Symphytum, und zwar innerlich und äusserlich angewendet. Zur äussern Behandlung trinkt man einen Wattebausch mit der schleimigen Tinktur und bindet diesen auf die kranke Stelle, was jede Nacht geschehen sollte, bis sich der Erfolg einstellt, so dass die Anwendungen nicht mehr nötig sind. Dem Symphosanpräparat ist neben anderem auch noch Arnika, Hypericum und Hamamelis beigegeben, weshalb dieses, falls das Gefässsystem stark in Mitleidenschaft gezogen worden ist, auch in solchem Falle günstig wirkt. Auch bei der Hautpflege ist Symphosan sehr dienlich, da sogar grossporige Haut aus dessen Anwendung Nutzen zieht. Ich selbst benötige, seit ich in den Bergen regelmässig mein Gesicht mit Symphosan einreibe, keine Sonnenschutzcreme mehr, nicht einmal bei Gletschertouren, trotz den sehr starken Reflexen bei starker Sonnenbestrahlung. Man kann sich auch der rohen Pflanze bedienen, indem man die Blätter quetscht und die Wurzeln raffelt, um damit Auflagen auf die kranken Stellen vorzunehmen, denn dies kann, laut Bericht von Patienten, die gegen ihre Leiden so vorgehen, wahre Wunder wirken.

#### **Echinacea angustifolia**

Letzten Sommer fand ich zu meinem grossen Erstaunen das erstemal Echinacea angustifolia in den Black Hills von Süd-Dakota, wo sie im Gebiet der Sioux-Indianer reichlich vorhanden sind. In kiesiger Erde hatten sie Wurzeln bis zu einem Meter Länge gefasst und ebenso hoch stand die Blüte über dem Wurzelhals. Der dort noch lebenden Büffelherde von ungefähr 1500 Stück scheint sie zu schmecken, denn überall, wo die Büffel geweidet hatten, waren auch die Pflanzen verschwunden. Nur noch

die Bodenblattrosette oder der Stiel zeugten von ihrem vorherigen Dasein. Für den Sioux-Indianer ist die Pflanze genau so heilig, wie es die Ginseng für die Koreaner ist, von der diese fast übernatürliche Kräfte erwarten. – Bei allen möglichen Schwierigkeiten und gesundheitlichen Störungen gebraucht dieser Indianerstamm ihrer günstigen Wirkung wegen die Echinaceapflanze. Dies geschieht, wenn die Kinder Fieber haben. Auch wenn sie ein Skorpion gestochen oder eine Tarantel gebissen hat, oder wenn giftige Blutsauger eine böse Entzündung auslösten. Immer wird die Echinaceapflanze zur erfolgreichen Behandlung zugezogen. Auch bei Schlangenbissen, die man erst gründlich aussaugt oder ausbrennt, leisten Echinaceaauflagen gute Dienste, zusammen mit dem Kauen einiger Blätter. Bei keiner Form von Entzündung oder Vergiftung wird der Indianer auf diese Pflanze verzichten. Aus reicher Erfahrung heraus ist er von ihrer Heilkraft überzeugt worden, auch steht sie ihm ja unmittelbar zur Verfügung. Für den Winter trocknet er die Pflanzen, damit er sie auch dann in greifbarer Nähe hat. Selbst Tiere benützen sie zum Heilen, da diese ja ohnedies instinktiv wissen, was ihnen ihre jeweilige Lage zu erleichtern vermag. Auch wir sollten solche Fähigkeiten besitzen, wir würden dann weniger iatrogenen Krankheiten, die durch unrichtige Behandlung hervorgerufen werden, zum Opfer fallen. Tiere haben es da praktisch, da sie selbst gegen starke Giftpflanzen gefeit sein können.

#### **Pestwurz, Petasites**

Schon oft berichtete ich über die Pestwurz, und doch überrascht uns diese Pflanze immer wieder zufolge ihrer eigenartig regenerierenden Wirkung auf die Körperzelle, weshalb sie in der Krebstherapie und bei den meisten Geschwulstkrankheiten eine solch wesentliche Hilfe sein kann. Genau so, wie es cancerogene Einflüsse gibt, können wir auch mit solchen rechnen, die gegenteilig wirken. So wissen wir, wie sich Teerderivate äussern. Gefährlich sind diese besonders für den Strassenarbeiter, der

immer mit heissen Teerdämpfen in Berührung kommt. Auch dem Raucher werden Teer- und Phenolstoffe aus dem Tabak reichlich zusetzen. Dass auch vielerlei Strahlen, wie sie durch Atomexplosionen gestreut werden, stark cancerogen wirken können, konnte ich im Fernen Osten in einer erschütternden Form in Japan feststellen, da all die Spätfolgen der Strahlen nach Jahren im Blutkrebs noch zum Ausbruch kommen können. – Auch übermässige Ultraviolettbestrahlungen vermögen sich stark cancerogen auszuwirken. Ich weiss von der Frau eines Arztes, die die Unkenntnis dieser Tatsache stark zu büssen hatte. Um schön braun zu werden, führte sie immer wieder in der Höhen- sonne des Engadins Sonnenbäder durch, und zwar nackt, was zur Folge hatte, dass sich ein hässlicher Hautkrebs in ausge- dehntem Masse einstellte. Physikalische und chemische Reize können bekanntlich grosse Schädigungen verursachen, weil kleine Reize anregen, grosse jedoch zer- stören. Die Körperzelle ist heute ohnedies immer stärkeren Reizen preisgegeben. Man denke nur an die Gifte in der Nahrung, in den Medikamenten, im Wasser und an die Giftgase in der Luft, von denen sich fast alle als krebsfördernd erweisen, wes-

halb die Krebssterblichkeit trotz allen Ge- genmassnahmen der Wissenschaft immer noch stark ansteigt. Es ist daher notwen- dig einen Gegenstrom einzuschalten, wes- halb wir dringend auf naturreine, biolo- gisch gezogene Nahrungs- und pflanzliche Heilmittel bedacht sein sollten. Bereits sind uns in der Hinsicht einige vorteilhafte Pflanzen bekannt, so dass wir mit deren Hilfe zur Regeneration des krebsgefährde- ten Körpers, seiner Säfte und Zellen er- folgversprechend vorgehen können. Be- währt haben sich bis heute die bereits er- wählte Pestwurz, bekannt auch als Peta- sites, ferner die Mistel, Osterluzei, die süd- amerikanische Lapachorinde, sowie der Kreosotbusch, der bei den Papagos-India- nern im Kampf gegen alle Geschwulst- krankheiten in grossem Ansehen steht. Auch der rote Randensaft hilft im Regene- rationsgeschehen mit, weshalb wir zur Ge- müsemahlzeit täglich 1 dl trinken sollten, wozu sich der Biotta-Randensaft besonders gut eignet.

In der nächsten Nummer unserer Zeit- schrift werden wir noch weitere phyto- therapeutische Hinweise folgen lassen und die einzelnen, nun nur kurz erwähnten Pflanzen in ihrer Wirksamkeit noch näher besprechen.

## Die Herstellung und das Testen von Vogel-Mitteln

Von jeher beschafften wir uns die frischen Heilpflanzen als Rohstoffe für unsere Mit- tel in den Alpen und Voralpen, wo wir sie jeweils wildwachsend einsammeln konnten. Weder Industrie noch Autobah- nen gefährdeten daher durch ihre Ver- schmutzungsstoffe, die an den Kräutern haften bleiben, das Endprodukt, also das fertige Frischpflanzenpräparat. Dieses wür- de infolge Verunreinigung durch die Um- weltverschmutzung eine Wertverminde- rung erfahren, weshalb dieser Umstand vermieden werden muss. Pflanzen, die nicht wild wachsen oder im wilden Zu- stand nicht genügend vorhanden sind, bauen wir auf eigenem Grund und Boden an. Dies geschieht beispielsweise mit Sym-

phytum, der bekannten Wallwurz (siehe im vorhergehenden Artikel, Seite 69), mit Echinacea, Rhus toxicodendron, Rubia tinctorum, Lycopus europäeus und anderen mehr. Auch das Land für diese Pflanzen fällt nicht in irgendeine verunreinigte Zone. Sie werden auch streng biologischer Düngung unterzogen und gartenfrisch ver- arbeitet, so dass von der Wirkungsfähig- keit ein Maximum erwartet werden kann. Was nun das Testen der auf diese Weise gewonnenen Frischpflanzentinkturen anbe- trifft, beruht auch dieses auf rein wissen- schaftlichen Methoden in unserem moder- nen Labor. Wir müssen heute sogar mit jeder Grossendung ins Ausland an eine unserer Zweigstellen oder an einen Gross-