

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Keimtötende Stoffe im Pflanzenreich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970432>

### **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:** 12.01.2026

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



Schmetterlinge. Begegnet man einem Rudel Affen, dann verrät uns ihr Gebaren, dass sie sich bis zum Uebermut ihres Lebens erfreuen.

Auch der Fluss, der durch diese saftig-grüne, unberührte Natur fließt, passt mit seinem braunen, tanninhaltigen Wasser zur unverdorbenen Urwüchsigkeit der Pflanzenwelt. Der mürbe, fast schwarze, bakterienreiche Boden duftet stark nach Pilzen, so richtig und typisch nach echtem Urwaldboden. Mit Vorliebe atmen wir diesen Geruch ein, denn das ist etwas anderes, als wenn unsere Erde mit unbiologischen Mitteln durchsetzt worden ist. Hier herrscht noch ein Reichtum an pflanzlichen und tierischen Kleinlebewesen, die der moderne Mensch infolge unersättlicher Geldgier so leichtfertig zu zerstören bereit ist. Was die Natur unermüdlich während Jahrhunderten, ja sogar während Jahrtausenden bewerkstelligte, können falsch gesteuerte Richtlinien nur allzuschnell zugrunde richten.

#### **Ueberall eine Frage der Zeit**

Leider ist es aber auch in Afrika nur noch eine Frage der Zeit, bis die letzten Urwälder verschwunden sind. Bereits ragen Fabrikschornsteine gen Himmel, um dafür besorgt zu sein. Man glaubt dadurch auch den Bewohnern dieses Landes ein besseres und lebenswerteres Dasein ermöglichen zu können. Bedenken wir aber, dass damit für sie ein gewisser ungewohnter und unerwünschter Frondienst verbunden ist, dann

können wir dies als Lösung bestimmt bezweifeln. Wohl können die jetzigen Verhältnisse nicht den Anspruch erheben, ideal und gut zu sein, ob aber die vorgesehene Aenderung die Lage erfreulich verbessern wird, lassen jene Gegenden erkennen, die bereits über Erfahrungen mit Industrialisierung und modernem Leben verfügen.

Vier Milliarden Menschen haben wir zurzeit gesamthaft zu ernähren, und wir können das Rad der Menschheitsgeschichte und das damit verbundene ökologische Geschehen keineswegs zurückdrehen. Dieser Umstand wurde mir so richtig bewusst, als ich im Urwald mit gewisser Genugtuung den würzigen Geruch des jungfräulichen Bodens einatmete. Es ist die Bakterienflora, die der Erde diesen duftenden Reichtum verleiht. Gestützt auf diese Einsicht war mir klar, dass bei uns nur ein biologischer Landbau diesen Vorteil beschaffen kann, und zwar durch entsprechende Kompostbereitung, die auf reichlicher Erfahrung auf diesem Gebiete beruht. Ungern nur trennte ich mich von den fruchtbaren Gegenden, die noch von gesunder Urwüchsigkeit zeugten. Als ich mich aber von den runden, mit Stroh bedeckten Negerhütten und ihren Bewohnern verabschieden musste, war ich mir der Notwendigkeit biologischen Landbaues im heimatlichen Gebiet noch mehr bewusst als zuvor, denn wer seinem Boden eine erfolgreiche Bakterienflora beschaffen möchte, muss diesem auch die entsprechenden Lebensmöglichkeiten bieten.

### **Keimtötende Stoffe im Pflanzenreich**

In Australien schätzt man Eukalyptuswälder sehr, weil man den Blättern ihrer Bäume eine stark keimtötende Wirkung zuschreibt, und zwar wegen ihres Oelgehalts. Aus diesem Grund ist man der Ansicht, man dürfe aus einem Gewässer, einem Fluss oder kleinen See, ruhig Wasser trinken, wenn Eukalyptusbäume am Ufer stehen, da ihre ins Wasser fallenden Blätter die Gefahr einer Infektion aufzu-

heben vermöchten. So stark soll also deren keimtötende Wirkung sein.

#### **Keimtötendes in unserem Bereich**

Auch bei uns gibt es wildwachsende Pflanzen, die sehr stark keimtötend wirken können. Diesen Vorteil besitzt vor allem der Wacholder. Es ist daher nicht erstaunlich, dass man die Wacholderstauden mitsamt



den Beeren vorteilhaft für Bäder gebraucht. Forscher stellten fest, dass der Saft der ganzen Pflanze, sowohl der Stauden als auch der Beeren, in seiner keimtötenden Wirkung 20mal stärker gegen Staphylokokken sei als reiner Alkohol. Allerdings schien man sich da betreffs der Alkoholwirkung getäuscht zu haben, denn es gibt viele Bakterien, die im reinen Alkohol gemütlich weiterleben, so dass sich dieser als Desinfektionsmittel zur Reinigung von Instrumenten eigentlich als unzulänglich erwiesen hat.

Eine weitere Pflanze, die stark keimtötend wirkt, ist das Kerbelkraut. Dieses wird allerdings in seiner Wirksamkeit vom Thymian noch übertroffen. Das ätherische Öl dieser Pflanze verursacht vor allem diese starke Wirkung. Thymianbäder sind deshalb ebenfalls sehr empfehlenswert. Dies gilt auch für Bäder der stark aromatischen Spüräpfel-Pflanze, die ebenfalls stark keimtötend wirkt und als gutes Nierenmittel geschätzt wird. Auch die Zitronenmelisse ist keimtötend, ebenso die Fenchelpflanze

mitsamt ihrem Samen und nicht zuletzt auch die Petersilie. Diese Wirkung kann sowohl innerlich als auch äusserlich zur Geltung kommen. Gerade ihrer keimtötenden Wirkung wegen sollte man die erwähnten Pflanzen viel mehr für Bäder verwenden. Sitz- wie auch Vollbäder haben mit dem Absud solcher Pflanzen nicht nur eine äussere Wirkung auf die Haut, denn sie können auch noch über die Haut als feines Assimilationsorgan auf die Drüsen, vor allem auf die Lymphdrüsen, günstig einwirken.

Wer finanziell nicht genügend begütert ist, um teure Bäder und Kurorte aufsuchen zu können, findet einen vorzüglichen Ausweg darin, einfach zu Hause Kräuterbäder durchzuführen, denn die erwähnten Pflanzen stehen ihm jederzeit zur Verfügung, sind sie doch im Handel erhältlich. Man kann sie auch selbst anpflanzen und teilweise in der freien Natur einsammeln. Vielleicht erzielt man mit einer solchen Kur eine ebensogute Wirkung, wenn nicht womöglich sogar eine bessere.

## Wundheilung durch Pflanzen

Als man die Pflanzen auch in Aertzkreisen noch für Heilzwecke als unentbehrlich hielt, standen jene, die besonders der Wundheilung dienten, in hohen Ehren. Es gibt tatsächlich unter den Pflanzen solche, die eine ganz besondere Beziehung zum Heilen von Wunden aufweisen. Nach neuzeitlicher Denkweise könnte man annehmen, sie würden gewissermassen Wundhormone enthalten. Allerdings ist diese Ausdrucksweise kein feststehender Begriff, sondern soll nur die ausgesprochene Wirkungsweise dieser Wundheilpflanzen beleuchten. Ihre Fähigkeit, Wunden zu heilen, ist nämlich sowohl bei äusserlicher wie auch bei innerlicher Anwendung nachzuweisen. Zu den bekannten Pflanzen dieser Art gehören nachfolgende. Schon seit langem ist uns in der Form die *Arnica montana* dienlich, während die *Echinacea angustifolia* sowie die *Echinacea purpurea* erst neuerdings auffallend in den Vordergrund getreten sind. Auch *Hamamelis vir-*

*ginica*, bekannt als Zauberstrauch, und die einfache Ringelblume oder *Calendula officinalis* gehören in die Liste wundheilender Pflanzen. Besondere Erwähnung verdient der Breitwegerich, auch *Plantago major* genannt. Obwohl er nur eine unscheinbare Wiesenpflanze ist, ist er unter allen anderen Heilkräutern am besten befähigt, die Wunden der Tropengeschwüre, *Ulcer tropica*, zu heilen. Aber als Königin unter den wundheilenden Pflanzen könnte man die Wallwurz bezeichnen, sowohl die *Symphytum officinalis* als auch die noch stärker wirkende *Symphytum peregrinum*. Nach dem Reinigen der Pflanzen können wir diese gequetscht, direkt auf die Wunden auflegen, können sie aber auch innerlich als Tinktur einnehmen oder können sie mit einer guten Salbengrundlage verarbeiten und als Salbe verwenden. Ihre Wirkung wird sich in jeder Form als heilsam erweisen. Besonders Leidende, die auf diese Weise Linderung oder Heilung emp-