

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

Artikel: Wundheilung durch Pflanzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970433>

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: 24.02.2026

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

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 Spiräapflanze, 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-

fangen, werden für solch hilfreiche Pflanzen dankbar sein und nicht behaupten, wie dies von ärztlicher Seite her geschehen kann: «Nützt's nichts, so schad's nicht.» Schon eine blosser Milderung eines quälenden Zustandes ist fürwahr ein Nutzen.

Schwer heilende Wunden

Dies gilt vor allem auch für alte, faulende Wunden, die wildes Fleisch angesetzt haben, können diese doch überaus lästig sein und viel Geduld erfordern. Welche Wohltat bildet daher eine Auflage durchtränkter Watte mit Meerrettichtinktur.

Ueber deren unmittelbar lindernde Wirkung mag der Kranke höchst erstaunt sein. Die wiederholten Anwendungen erweisen sich denn auch als rasche Hilfe, vermögen sie doch in absehbarer Zeit die kranken Stellen abzubauen und abzustossen, worauf man die endgültige Ausheilung mit Symphosan erwirken kann, entweder durch Symphosanaufgaben oder mittels der Symphosansalbe. Bei alten, schwer heilenden Wunden sollte man gleichzeitig auch eine Blutreinigungskur durchführen und die Ernährung auf Naturkost umstellen.

Kalimangel und Natriumüberfluss

Dass unsere Zivilisationsnahrung einen Kalimangel und gleichzeitig einen Natriumüberfluss verursachen kann, lässt sich durch eine spektralanalytische Blutuntersuchung leicht nachweisen. Der Beweis ist daher erbracht, dass durch eine einseitige Eiweiss-, Stärke-, Fett- und Zuckernahrung meist ein Kalimangel entsteht. Bei 90 Prozent aller Menschen, die sich mit der sogenannten Zivilisationskost ernähren, zeigt sich dies jeweils im Blute. Dies ist besonders für Sportler ein Nachteil, der sich sehr tragisch auswirken kann, denn Magnesium- und Kalimangel schaffen bei Ueberanstrengung günstige Voraussetzungen für den Herzinfarkt. Menschen, die körperlich und nervlich sehr rasch ermüden und oft unerklärlichen Schwächeanfällen unterliegen, obwohl sie im übrigen gesund sein mögen, besitzen in der Regel einen Kaliummangel. Viele Leiden der Schleimhäute, so deren schleimige, zähe Ausscheidungen, wie auch der weisse oder grauweisse Belag der Zunge hängen in der Regel mit einem Kalimangel zusammen. Dieser Mangel kann auch zur unliebsamen Gedächtnisschwäche führen. Ebenso können allerlei nervliche Symptome damit zusammenhängen.

Abhilfe

An und für sich könnte man diesen Nachteil leicht beheben, wenn man sich in der Ernährung etwas anders einstellen würde,

was natürlich eine entsprechende Aenderung zur Folge hätte. Man müsste sich hierbei mit der Eiweissfrage auseinandersetzen und sich entschliessen, den Genuss von Fleisch, Eier und Käse zur Hälfte einzuschränken, dagegen 50 Prozent mehr Gemüse und Salate einzuschalten. Eine weitere Forderung besteht noch darin, dem Körper weniger Kochsalz zuzuführen. Es lässt sich ja mit den bekannten Küchenkräutern, wie auch mit Herbamare und Trocomare, so wunderbar würzen, dass man das Kochsalz ruhig einschränken kann, ohne es zu missen. Wenn man sich dieser Regel unterzieht, kann man dadurch den Kalimangel schon nach kurzer Zeit beheben.

Interessant ist in diesem Zusammenhange eine Beobachtung von Zentralafrika, da die dortigen Eingeborenen ihr Salz zum Teil aus der Asche von verbranntem Kuhmist auswaschen, wobei es sich vorwiegend um Kalisalz handelt. Uns dürfte man allerdings ein solches Vorgehen nicht zumuten. Da heisst es auf andere Weise dem Kalimangel entgegenzuwirken, weshalb ich mich entschloss, Herbamare und Trocomare mit 10 Prozent Kalisalz in Form von Frischpflanzenverreibung zu bereichern. Geschmacklich bleibt es trotzdem unverändert, während es gehaltlich wesentlich gewinnt.

Herbamare und Trocomare enthalten eigentlich alle Spurenelemente, die man bis