

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Pflanze als fertiges Rezept  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553703>

### **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:** 23.02.2026

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



## Die Pflanze als fertiges Rezept

Niemand von uns Menschen konnte jemals eine Pflanze erschaffen, und schon gar nicht eine solche, die mit der Möglichkeit ausgestattet ist, sich durch lebenerhaltenden Samen auszubreiten und Jahr um Jahr neu in Erscheinung zu treten, nicht nur Jahrhunderte, sondern Jahrtausende hindurch. Pflanzen, die zu unserer Nahrung bestimmt sind oder solche, die uns als Heilmittel dienen, bilden einzeln für sich eine Zusammenfassung vielerlei Stoffe oder Elemente. Jede von ihnen stellt etwas Fertiges, in sich Abgeschlossenes dar, denn es handelt sich dabei um ein interessantes Rezept, dem viel Intelligenz, Voraussicht und weise Berechnung zugrunde liegt. Es ist daher kein Wunder, dass für den Wert der einzelnen Pflanze ein Risiko entsteht, wenn man ihr zweckmässig überlegtes Gefüge auseinanderreisst. Geschieht dies, dann kann dadurch in unserem Körper ein Mangel entstehen, der sogar eine Mangelkrankheit zur Folge haben kann. Dies beobachten wir hauptsächlich beim Getreide, und zwar vor allem beim Reiskorn.

### Die Werte des Reiskornes

Kein anderes Getreide bietet uns Menschen so vielseitige Nähr- und Heilwerte wie gerade der Reis. Dem ist so, weil in keiner anderen Getreideart, besonders in den äusseren Schichten wie auch im Keimling, so viele Werte zusammenwirken wie gerade im Reiskorn. Obwohl uns die Forschung und Erfahrung hierüber genügend belehren könnte, stellt man diese wichtigen Tatsachen meist rücksichtslos in den Hintergrund, nur um dem Auge zu dienen, das sich an ein weisses Reisgericht gewöhnt hat und als schöner beurteilt als eine Reisspeise, die noch die wertvollen äusseren Schichten enthält und dadurch nicht schneeweiss sein kann. Es ist jedoch unverständlich, dass man ein Nahrungsmittel solchen Grundes wegen notwendiger Werte beraubt, denn fehlen diese, dann bedeutet dies für Millionen von Menschen Krankheit, Siechtum, ja sogar den

Tod. Lange wusste man nicht, wodurch die gefürchtete Beriberi-Krankheit zustande kam, bis man durch Beobachtung erkannte, dass es sich dabei um eine Avitaminose, also um eine typische Mangelkrankheit handelt.

Auf meinen Reisen im Fernen Osten erwartete ich bei den Asiaten, die sich vorwiegend mit Reis ernähren, reine Naturgerichte geniessen zu können, weshalb es mir unverständlich erschien, dass man sich auch dort durch das Entfernen der äusseren Reisschichten tragischen Auswirkungen aussetzt, denn bis heute ist man auch in jenen Gegenden nicht zur Einsicht gelangt, dass man sich unnötigen Schwierigkeiten preisgibt, solange man den naturbelassenen Reis verachtet. Nirgendwo ist dieser so schwer zu bekommen wie in Japan. Dem Mangel, der durch die Ernährung mit entwertetem weissem Reis entsteht, begegnet man dort einfach teilweise mit anderen Stoffen, vormerklich mit Meerpflanzen.

Da, wo Reis die Hauptnahrung bildet, sind verschiedene Gefässleiden seltener anzutreffen, so die Arteriosklerose, der hohe Blutdruck nebst all den üblen Formen und Auswirkungen, die diese Leiden zur Folge haben. Dem ist so, weil der Reis das Gefässsystem länger elastisch erhält. Man sollte daher nicht dem weissen Reis huldigen, sondern zum Naturreis greifen. Jeder Arzt sollte genau wissen, welch ein gesundheitliches Manko durch die Ernährung mit weissem Reis entstehen kann. Wenigstens weiss dies jeder, der sich in Ernährungsfragen richtig aufklären liess. Dieser Aufklärung haben wir es zu verdanken, dass man dem Naturreis bei uns mehr Beachtung schenkt als im Fernen Osten. Man denke nur schon an die Bemühung, sich durch Reisbrot wie Risopan einen täglichen Ausgleich zu beschaffen. Nebst China bilden allerdings auch noch einige Landbezirke, die von der modernen Welt noch wenig berührt wurden, eine Ausnahme.



### **Getreide- und Gemüseentwertung**

Vergleichen wir indes dieses Vorgehen mit dem Reis mit der Verwendungsweise unserer verschiedenen Getreidearten, dann haben wir allerdings wenig Grund, dem Fernen Osten die Reisentwertung vorzuwerfen, gehen wir mit unserem Getreide doch ähnlich vor, indem wir dieses der Mineralbestandteile und Vitamine berauben. Bekanntlich befinden sich in den äusseren Schichten sowie im Keimling die wertvollsten Vitalstoffe. Viehhalter geben dieses Wissen nicht preis, denn keinem Landwirt oder Viehzüchter fällt es ein, die Tiere mit Weissmehl zu ernähren, da ein solches Vorgehen rasch zu einem gesundheitlichen Fiasko führen würde. Bei der menschlichen Ernährung aber lässt man solches Wissen ausser acht oder man scheint es ganz einfach aus praktischen oder materiellen Gründen vergessen zu haben. Dennoch bleibt die Tatsache bestehen, dass in jedem Getreidekorn alles genau im richtigen Verhältnis enthalten ist, wie sich dies für Mensch und Tier als notwendig erweist, um gesundheitlich im Gleichgewicht bleiben zu können. Jede Abweichung von dieser Grundregel führt früher oder später zur Störung dessen, was wir als biologisches Gleichgewicht bezeichnen, und die Folgeerscheinung ist Krankheit und Degeneration. Der gleiche Grundsatz gilt auch für Gemüse und Früchte. Es ist daher noch heute grundfalsch das Gemüse abzubrühen und das Brühwasser mit seinen wertvollen Vitalstoffen wegzuschütten, ohne es anderweitig nutzbringend zu verwenden, was früher nur zu oft geschah, während heute hierüber doch mehr Verständnis vorhanden ist.

### **Wie verhalten sich die Heilpflanzen?**

Auch bei Heilpflanzen erweist sich die Verwendung der ganzen Pflanze als weit überlegen gegenüber dem blossen Auszug eines einzelnen Wirkstoffes. Interessant ist auch die Beobachtung bei Giftpflanzen, denn es zeigte sich, dass die Giftwirkung eines Derivates viel stärker ist als die gleiche Menge des Gesamtextraktes. Beim

Opium wäre demnach die Giftwirkung des Rohopiums weniger stark als jene des Derivates. Daraus ist ersichtlich, dass jene Stoffe, die beim Gesamtextrakt nicht spezifisch wirken, sich als ausgleichend verbindend, möglicherweise neutralisierend, ja sich unter Umständen sogar als entgiftend erweisen können. Diese Stoffe sind als Ballaststoffe bekannt.

### **Einfache Verwendungsmöglichkeit**

Bei Naturvölkern ist es üblich, die ganze Pflanze zu verwenden, und zwar innerlich wie auch äusserlich. Die Pflanze wird bei äusserer Anwendung zuerst gekaut. Dadurch besteht die Möglichkeit, sie durch den Speichel zu aktivieren, wenn nicht sogar leicht zu fermentieren, worauf man sie auf die kranke Stelle legt. Das haben wir allerdings vor 60 Jahren als Buben auch so gehandhabt und dabei beobachten können, wie schnell Heilpflanzen wirken, wenn man sie richtig anwendet. Wurden wir von Bienen oder Wespen gestochen, dann sogen wir die Stichstelle rasch aus, sahen uns ebenso rasch nach Efeu um, um dieses zu quetschen oder zu kauen und auf die Stichstelle zu legen, was den Schmerz schnell verschwinden liess. Zogen wir uns eine Wunde zu, dann gingen wir auf gleiche Weise vor, aber in diesem Falle gebrauchten wir Malvenblätter, bei uns als Käslikraut bekannt, oder verschafften uns aus dem Wald den heilsamen Sanikel. Vernachlässigte jemand seine Wunden oder heilten diese sonstwie schlecht, so dass sie vielleicht bereits den sogenannten wilden Fleischansatz aufwiesen, dann war der Meerrettich zur Schmerzlinderung wie auch zur Heilung geeignet. Es war für solche Fälle immer günstig, wenn man sich eine kleine Tinktur vorrätig hielt, indem man geraspelten Meerrettich mit etwas Alkohol ansetzte. Hatte man indes nicht auf diese Weise vorgesorgt, dann genügte es auch, den geraspelten Meerrettich einfach mit ein wenig Alkohol zu durchtränken und aufzulegen. Sofort verschwand dadurch der Schmerz und die Heilung setzte sehr rasch ein.



Der grösste Arzt im Universum verschaffte uns durch die Pflanze das beste, fertige Rezept, und es lohnt sich besonders heute, inmitten all der vielen ungünstigen Verhältnisse, die unseren Gesundheitszustand bedenklich untergraben helfen, sich der natürlichen Apotheke aus der Pflanzenwelt zu bedienen. Bekanntlich ist diese ja ohnedies älter als unsere leidende Menschheit. – Wie leicht kann man beispielsweise bei einem Kind einen Durchfall beheben durch das gründliche Kauen roher Haferflocken. Selbst rohgeraffelte Äpfel leisten in diesem Falle guten Dienst. Früher liess man Kinder auch getrocknete Heidelbeeren kauen. Bei hartnäckigen Fällen sowie bei unerwünschten Blutungen bietet das unscheinbare Bergpflänzlein, bekannt als Tormentilla oder Blutwurz, in Extraktform seine Hilfe dar.

Interessant ist auch die Beobachtung, dass wir Störungen, die wir uns durch den Genuss von Apfelsaft zugezogen haben, beheben können, sobald wir den Rückstand der Frucht, also den Apfeltrester essen. Das wiederum beweist, dass das fertige Rezept der Frucht bekömmlicher ist, als wenn wir sie aus ihrem einheitlichen Gefüge reissen. All diese Beobachtungen erweisen sich für uns als sehr nützlich, nicht nur im Hinblick auf die Heilpflanzen, sondern auch betreffs unserer pflanzlichen Nahrungsmittel, die ja ebenfalls heilsam zu wirken vermögen, wenn sie nicht entwertet worden sind. Dies bestätigen im umgekehrten Sinne auch die Mangelerscheinungen infolge der erwähnten Entwertung. Schätzen wir also das fertige Rezept, das uns die Pflanze zu unserem Wohle darbietet.

### Kräuterkunde und anderes bei den Papagos-Indianern

Während stürmischer Regentage, durchsetzt mit zeitweiligen, nassen Regenschauern, stehen Bäume und Sträucher voller Perlen kalter Wassertropfen, und unwillkürlich vergleiche ich dann in Gedanken damit das warme, sonnenreiche Landschaftsbild der Papagos-Indianer. Die dortigen Bewohner können mit über 300 Sonnentagen im Laufe des Jahres rechnen, wobei sie sich eines tiefblauen Himmels und einer trockenen Luft zu erfreuen vermögen. Allerdings muss man auch die dortige hochgradige Wärme in Kauf nehmen, doch ist sie durch ihre Trockenheit besser erträglich, als wenn sie feuchtheiss wäre. Solch eine Wüstengegend ist gesund, und zwischen Kakteen und Kreosotbüschen fühlen sich die sogenannten Präriedogs wohl. Sie erinnerten mich unwillkürlich an unsere Murmeltiere und sind auch mit diesen verwandt. Auch die kleinen, wildlebenden Kaninchen, die als Cottontail bekannt sind, weil ihr kleines, weisses Schwänzchen wie ein Baumwollbüschelchen anzusehen ist, tummeln sich voll Lebensfreude herum, bis sie ein Schakal oder Raubvogel erwischen mag, um ihrem sorg-

losen Dasein ein Ende zu bereiten. Am frühen Morgen oder nach Sonnenuntergang windet sich die Sandschlange lautlos über den abgekühlten Boden. Sonst regt sich wenig in dieser endlosen Weite. Allerdings nutzen die munteren Käuzchen die grossen Kakteenarten, denn sie verstehen in diese ihr kunstvolles Nest zu bauen, und es ist drollig, wenn solch ein kleiner Kerl in der Oeffnung seines Nestes erscheint. Selten mag uns auch ein Luchs begegnen, der bei Verfolgung eher den Saquarokaktus hinaufklettert, weil er sich lieber mit einigen Stacheln verletzt, als sein Leben zwischen den Zähnen eines streifenden Pumas beenden zu müssen.

#### Pflanzliches Leben in der Wüste

So also sieht die Wüste aus, die sich die Papagos-Indianer als Wohnstätte erwählt haben. In kleinen Siedlungen stehen ihre weissgetünchten, kühlen Lehmhäuser. Die stille Einsamkeit atmet Frieden, den diese Indianer dankbar geniessen. Es handelt sich in dieser Gegend nicht um eine öde Sandwüste, denn diese Wüste lebt, wie dies Walt Disney in seinem bekannten