

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Was ein Gartenbeet vermag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553738>

#### **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>**

sich der Appetit zu bessern an. Die Haut wird allmählich weicher, und sie erlangt, nachdem die Verdickungen abgestossen sind, die Fähigkeit der Transpiration wieder. Nach der Schilderung des Verfassers soll die Pflanze eine ganz hervorragende Wirkung auf das Gefäßsystem ausüben, wobei vormerklich die Beschleunigung der Zirkulation im Kapillarsystem in Betracht fällt.

Es ist anzunehmen, dass die wirksamste Substanz des Wassernabels im ölichen Bitterstoff Wellarin liegt. Auch Frau Dr. D. Liechti, Chefärztin im Bircher-Benner-Sanatorium in Zürich, stimmt damit überein, da sie gerade durch diese Feststellung veranlasst wurde, dieses Heilmittel bei ihren Patienten auszuprobieren. Aufgrund ihrer Erfahrungen nahm sie wahr, dass es sich dabei um eines der besten Naturmittel handle, um das gesamte Gefäßsystem anzuregen. Der dadurch verbesserte Kreislauf löst sehr gute Heilwirkungen aus. Auch der homöopathische Arzt Ohmsted-

ter in Lever bei Wilhelmshafen berichtet über ausgezeichnete Erfolge durch innerliche Darreichung von Hydrocotyle D<sub>4</sub> abwechselnd mit Arsenicum jod. D<sub>3</sub> bei Juckreiz, insbesondere bei Pruritus Vagina. Dr. Madaus nahm diesen Bericht in seinem Standardwerk auf Seite 1569 auf. In Indien nennt man den Wassernabel auch Tigerkraut. Dies ist auf eine Behauptung zurückzuführen, die mit dem Tiger in Verbindung steht. Man soll nämlich beobachtet haben, dass sich der Tiger, wenn er sich krank fühlt, dieser Pflanze bedient, um wieder zu gesunden. Solcherlei Beobachtungen mögen stimmen, da sie sonst die Wahl des Namens kaum beeinflusst hätten. Wenn die Pflanze demnach schon von einem Tiger zur Rückgewinnung der Gesundheit bevorzugt wird, mag es sich auch für uns lohnen, sie auf ihre Heilwerte hin zu testen. Es wäre bestimmt zu begrüßen, sollte die Phytotherapie durch sie eine vermehrte Bereicherung erhalten.

### Was ein Gartenbeet vermag

Wer über einen eigenen Garten verfügt, sollte nicht verfehlten, seinen Kindern die Liebe zum Gärtnern wachzurufen. Stadtkindern ist dies in der Regel nicht angeboren. Wenn Eltern ihre Kinder daher im Garten nur als Handlanger benützen, indem sie ihnen das Jäten auferlegen, erreichen sie gewöhnlich das Gegenteil von natürlicher Zuneigung zum Gartenbau. Dies möchte vielleicht eher gelingen, wenn man dem Kind ein eigenes Beet zum Bessäen und Bepflanzen zur Verfügung stellt. Natürlich darf dabei die richtige Anweisung nicht fehlen, doch kann dies dem Verständnis entsprechend in liebevoller Hilfeleistung geschehen. Für aufgeweckte Kleinkinder mag ein solches Beet ein unvergessliches Erlebnis bedeuten. Sage und schreibe, es besitzt sein eigenes Gärtchen, in dem es beobachten kann, wie die ausgesäten Samen zu keimen beginnen oder wie sich ein kleiner Setzling zum hübschen Blumenkind entfaltet, und dass es

nicht verdursten darf, sondern mit der Kindergiesskanne regelmässig genährt werden kann.

Welche Genugtuung, wenn die Radieschen auf den belegten Brötchen aus dem Garten des Kindes stammen! Wieviel konnte es dabei doch lernen. Kein einziges Steinchen vermag ein Pflänzchen hervorzubringen, wenn man es auch noch so sorgfältig der Erde übergibt. Aber das kleinste Samenkorn beginnt nach kurzer Zeit seine ersten Keimblätter aus der Erde zu stossen. Ein gewisser Same entwickelt sich zum roten Radieschen, ein anderer wird eine gelbe, saftige Karotte. Wie herrlich all dies mundet, wenn es im eigenen Gärtchen gedeihen konnte.

Der Unterschied zwischen Stein und Samenkorn weckt das Verständnis für die Schöpferkraft, die dem Kind nicht als selbstverständlich erscheinen sollte, sondern als Geschenk, das man dankbar entgegenzunehmen hat, dient es doch zur

Freude, zum Genuss und zum Hungerstillen. Auf diese Weise rückt dem Kind der Begriff eines himmlischen Vaters, der für die ganze Menschheit liebevolle Vorkehrungen traf, dass sie sich noch heute als segensreich erweisen, in unmittelbare Nähe. Es erlebt die Fürsorge mit Dankbarkeit und fühlt sich im Wissen geborgen, dass auch die Eltern abhängig sind von einer höheren Macht, die über ihnen steht. Das bildet ein schönes Gegen gewicht gegenüber befremdenden, kalten Evolutionsgedanken, die da und dort

schon im Kindergarten Eingang gefunden haben.

Wer sein Kind auf diese Weise miterleben lässt, dass nicht blinder Zufall das Leben auf unserer Erde erschuf, beschenkt es mit einer geistigen Grundlage, die ihm so leicht niemand rauben wird, auch wenn es später in grösserem Mass dem Unglauben standhalten muss. Zögern wir also nicht, das Kind auf diese Art zu beschenken, wird es dadurch doch frühzeitig mit der Natur und ihrem Schöpfer befreundet.

### Biologisches oder entgegengesetztes Denken?

Biologie ist die Lehre von der Gesetzmässigkeit alles Lebendigen. Stellt sich nun dieser Gesetzmässigkeit viel Feindliches gegenüber, dann nimmt sie ganz einfach den Kampf damit auf, um am Leben bleiben zu können. Dieses Bestreben erstreckt sich auf alle Lebensformen. Sieht sich das Leben zerstörenden Angriffen gegenübergestellt, dann begegnet es diesen mit entsprechenden Gegenmassnahmen, die sich in Form einer Abwehr äussern. So kommt es, dass weder Pflanzen, Tiere noch wir Menschen dazu neigen, sich kampflos der Vernichtung und dem Tod zu ergeben. Die tiefere Ursache dieser Einstellung liegt schon in jeder einzelnen Zelle begründet, betätigt sich in ihr doch eine innenwohnende Abwehr- und Regenerationskraft. Am deutlichsten zeigt sich dies im Kampf gegen Bazillen, Viren und Parasiten. Wiederholte Erfahrung lässt uns dabei erkennen, dass jedes Kampfmittel mit der Zeit seine Wirksamkeit verliert. Dies betrifft sowohl pflanzliche und chemische Mittel als auch Serumgifte. Der Grund hiervon liegt in der Tatsache, dass alle Mikroorganismen dem Selbsterhaltungstrieb entsprechen, indem sie sich wehren und den Umständen anpassen. Noch ist das biologische Gesetz dieses Selbsterhaltungstriebes nicht völlig erforscht, was jedoch seine Wirksamkeit nicht beeinträchtigt. Immer wieder können wir daher beobachten, dass sich, wenn irgendeine Lebensform angegriffen wird,

Widerstandskräfte entwickeln, wodurch sich eine gewisse Immunität zu entfalten beginnt. Das ist der Grund, warum die Kampfmittel, die als Insektizide, Fungizide und Pestizide zuerst erfolgreich waren, nachher nachlassen und daher von Zeit zu Zeit Verstärkung oder eine andere Zusammensetzung benötigen, um gegen die verbesserten Abwehrmassnahmen der Mikroorganismen wieder erneut gewappnet zu sein.

#### Aeusserungen körperlicher Abwehrfähigkeit

Alle lebenden Zellen, seien es jene der Pflanzen, der Tiere oder des menschlichen Körpers, wehren sich, um nicht sterben zu müssen. Sie entwickeln deshalb wirksame, oft erfolgreiche, ja sogar bewunderungswürdige Massnahmen, um Schwierigkeiten überwinden zu können. Es ist daher von Biologen, Pharmakologen und Aerzten kurzsichtig, wenn sie diese kraftvolle Lebensäusserung übersehen oder überhaupt nicht wahrhaben wollen. Wie vereinfacht würde doch die Behandlungsweise von Tier und Mensch durch Berücksichtigung der körperlichen Abwehrfähigkeit werden. Diese äussert sich bekanntlich durch Fieber, Ausschläge, Schweißausbrüche, durch Erbrechen, Durchfall und andere Reaktionen. Leider ist es jedoch heute gewissmassen zur Gewohnheit geworden, all diese Aeusserungen bereits als Krankheiterscheinungen statt nur