

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vom Wunder der Pflanze  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970345>

#### 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>**

kleinern der zur Verfügung stehenden Menge, sowie durch das Beifügen einer Rahmsauce oder auch durch die Beigabe von reichlich Pilzen können wir mengenmässig unmerklich nachhelfen. Die Rezeptbereicherung kann in der Schmackhaftigkeit auch noch mit Kräutern günstig beeinflusst werden, so dass darob am Familientisch gar keine Enttäuschung einzutreten braucht.

### Gute Essenstechnik notwendig

Unterstützt wird diese Mengenverminde rung noch unauffällig durch eine bessere Essenstechnik, indem man nicht nur gründlicher kaut, sondern auch gut einspeicht und sich gemütlich Zeit zum Essen lässt. Dies hat den zusätzlichen Vorteil, dass man gesundheitlich dadurch nicht geringen Nutzen zieht. Vor einigen Jahrzehnten führte Horace Fletscher diese Essenstechnik für sich durch, weil es gesundheitlich sehr schlimm um ihn bestellt war, und er erholte sich mit seinen 60 Jahren dadurch wieder wunderbar. Dies diente dann längere Zeit hindurch vielen zur Nachahmung. Wir leisten uns demnach ebenfalls einen guten Dienst, wenn wir uns zum gründlichen Kauen die nötige Zeit einräumen.

### Einschränkung von Zucker

Auch der Zuckerverbrauch lässt sich einschränken, wenn wir an seiner Stelle etwas Honig verwenden. Auch Weinbeeren, Rosinen und andere süsse Früchte wie Bananen und Datteln können wunderbar süßen, ohne gesundheitliche Nachteile zur Folge zu haben. Vor allem lässt sich ein Bambu-Kaffee ohne Zucker trin-

ken. Kaffeerahm kann ihn gut ersetzen. Auch Tee, besonders Kräutertee, kann man lernen, ohne Zucker zu geniessen. Es ist alles Gewohnheitssache. Dies gilt auch beim Backen von Kuchen, bei dem man das Eierquantum um die Hälfte vermindern kann. Statt zwei Eier zu gebrauchen, nimmt man nur noch eines, denn der Verbrauch vieler Eier ist in der Regel gar nicht notwendig, sonst verzichtet man eben ganz einfach auf ein solches Backwerk.

### Gesundheitlicher Nutzen

Bedenkt eine Hausfrau, wieviel gesundheitlichen Nutzen ihrer Familie erwächst, wenn sie die fünfzigprozentige Verminderung der drei Nahrungsmittel durchführt, dann sollte es ihr nicht schwerfallen, auf die verschiedenste Weise günstige Auswege zu finden. Geld, Ungemach und Krankheitstage erspart sie sich und ihrer Familie dadurch, weshalb sie entschlossen sein sollte, die vorgeschlagene Änderung erfolgreich durchzuführen. In geschmacklicher Hinsicht kann man die Speisen um vieles verbessern, aber mengenmässig sollte man mit der Hälfte von Fleisch, Eier und Zucker auskommen können. Man kann sich ja schliesslich an alles gewöhnen. Freiwillig geschieht dies viel leichter, als wenn es wie in Kriegszeiten gezwungen genermassen geschehen muss. Je nach den wirtschaftlichen Verhältnissen gewöhnt man sich an üppigere Essens- und Lebensmöglichkeiten, wiewohl dies unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden gar nicht zugute kommt, während uns vernünftiges Masshalten stets gesundheitliche Vorteile bietet.

## Vom Wunder der Pflanze

Als vor vielen, vielen Tausenden von Jahren die Erde als Wohnstätte des Menschen zubereitet wurde, trat mit dem Wachstum der Pflanze erstmals Lebendiges in Erscheinung. Wenn wir diesen Werdegang hätten beobachten können, wären wir jedenfalls sehr erstaunt darüber gewesen, denn die Vielseitigkeit der Pflanzenwelt

mit ihrer fabelhaften Lebensfähigkeit ist, wenn wir es vom ursprünglichen Standpunkt aus betrachten, tatsächlich ein Wunder. Bedenken wir auch, dass sie allein fähig war, die Voraussetzung für tierisches und menschliches Leben zu schaffen, dann erschliesst sich uns ein dankbares Verständnis für die Weisheit schöpferi-

scher Wirksamkeit. Tatsächlich ist die Pflanze die älteste Wohltäterin von Mensch und Tier. Sie liefert uns sowohl gesunde Nahrung als auch wohltuende Heilmittel. Wenn wir uns bemühen, die Pflanzen mit dem richtigen Verständnis zu erforschen, dann lässt uns dies erkennen, dass sie das interessanteste Laboratorium darstellt, vermag sie doch aus gewöhnlicher Ackererde Mineralien in eine Form zu verwandeln, die Mensch und Tier aufzunehmen vermögen. Die Fähigkeiten, die der Pflanze durch die erwähnte, unübertroffene Weisheit übermittelt wurden, sind erstaunlich mannigfach. Selbst schwierige, organische Verbindungen, die uns als Enzyme und Vitamine bekannt sind, vermag die Pflanze aufzubauen. Aromatische Duftstoffe, ätherische Oele, die mannigfachsten Farben nebst Heilstoffen, ja sogar Giftstoffe kann die Pflanze aus gewöhnlicher Humuserde erzeugen. Ueberlegt man sich all dies, dann begreift man nicht, dass jemand auf den Gedanken verfallen kann, diese wunderbare Wirksamkeit blossem Zufall zuzuschreiben.

### Zunehmendes Wissen

Noch vor einigen Jahrhunderten wusste man eigentlich sehr wenig über die Gehaltstoffe der Pflanzen. Zwar war unser Wissen auf diesem Gebiet noch vor 50, 60 Jahren gewissermassen gering. Man hatte allerdings viel Erfahrung im Anwenden der Nähr- und Heilstoffe, aber man wusste nicht genau, was dabei eigentlich wirksam war. Wenn nun die Forscher von heute finden, dass unser Wissen über die Pflanze vor 100 Jahren noch sehr bescheiden gewesen ist, dann mag es sein, dass nach weiteren 100 Jahren die Forschung dann das gleiche Urteil über unsere Zeit fällen wird. Mit guter Beobachtungsgabe und besonderen Talenten lässt sich das Wissen über die Pflanze reichlich vermehren, und das hilft, sie den Menschen dienstbarer werden zu lassen. Der bekannte Forscher Louis Pasteur prägte einen treffenden Spruch, indem er sagte:

«Staunen ist der erste Schritt zu einer Entdeckung.»

Wenn unser Wissen über die Pflanze also noch gering ist, während das, was wir noch nicht wissen, vermutlich viel ausgeprägter und interessanter sein mag, sollten wir bescheidener und vorsichtiger sein im Aufstellen endgültiger Theorien über Diät- und Pflanzenheilmethoden. Zwar verschafft uns die sogenannte exakte Wissenschaft – die allerdings leider gar nicht immer so exakt ist – gewisse Anhaltspunkte, aber im Grunde genommen sind für uns immer noch Erfahrung und Beobachtung der zuverlässigste Führer.

### Berechtigte Sorgen

Wenn auch die Chemie die Pflanze synthetisch zu ersetzen sucht, so ist doch das Ergebnis nicht dasselbe, wie es uns die Natur beschafft. Noch immer gibt es viele Medikamente wie Digitalis, Opiate und andere mehr, die auf chemischer Basis niemals gleichwertig hergestellt werden können. Dieser nachteiligen Feststellung schliesst sich zudem noch eine weitere an, denn bei Gebrauch von chemischen Präparaten werden immer mehr Neben- und Nachwirkungen offenbar, von denen wir heute erfahrungsgemäss wissen, dass sie gar nicht einfach und harmlos verlaufen. Sie bereiten daher Aerzten und Pharmakologen viel Sorgen und Kopfzerbrechen. Ein typisches Schulbeispiel hiervon ist bekanntlich Contergan. Es hat durch seine schlimmen Folgen vor allem beim Publikum berechtigtes Misstrauen in die Chemotherapie ausgelöst und manchem die Augen geöffnet. Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass chemische Präparate, insbesondere bei Verwendung von Metallsalzen, im Körperfett, im Rückenmark oder sonstwo im Körper abgelagert werden können. Dies ist bei pflanzlichen Heilstoffen nicht der Fall, da sie der Körper wieder ausscheiden und neutralisieren kann. Die erwähnten Ablagerungen durch chemische Medikamente verursachen im Alter nur allzuoft chronische Leiden, die in der Regel sehr kompliziert sind, so

dass ihnen auch mit Naturmitteln schwer beizukommen ist.

### Verschiedene Hindernisse

All diese Erfahrungen sollten gewissenhafte Forscher dazu veranlassen, den pflanzlichen Heilmitteln viel gründlicher nachzugehen, da in vielen Pflanzen noch viel unerkannte Werte liegen. Wieviel könnten diese der leidenden Menschheit doch dienlich sein, wenn sie nur erst einmal gefunden würden. Bei ihnen würden die grossen Risiken der Chemotherapie dahinfallen. Allerdings steht diesen Vorteilen auch ein grosses Hindernis im Wege,

und das ist die Frage der Rendite. Die Herstellung pflanzlicher Präparate bereitet viel mehr Arbeit und Mühe als die synthetischen. Man denke dabei nur einmal an die Beschaffung von genügend Pflanzen. Dieser Sorgen ist man durch die Erzeugung chemischer Präparate entbunden, und ins Gewicht fällt noch, dass chemische Mittel den Herstellerfirmen finanziell mehr einbringen, als dies bei Pflanzenmitteln der Fall ist. Zwar stellte schon Gottfried Keller zu seiner Zeit seufzend fest: «Am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles, Gott wend's.» Aber noch weit schlimmer ist es leider heute als damals.

### *Galeopsis ochroleuca, weissgelbblühender Hohlzahn*

Die Beachtung dieser Pflanze geschieht nicht etwa ihrer Schönheit wegen, ist sie doch eigentlich sehr unscheinbar, von Bedeutung aber ist ihr Gehalt an Kieselsäure. Sie wurde daher schon seit Jahrhunderten sehr geschätzt, obwohl man früher kieselsäurehaltigen Pflanzen noch nicht die gleich grosse Bedeutung beimaß wie heute. In den Kreis der kieselsäurehaltigen Pflanzen gehört auch *Equisetum arvense*, in deutschsprechenden Gebieten bekannt als Schachtelhalm, Zinnkraut oder Katzenschwanz, dessen Gehalt an Kieselsäure besonders hoch ist. Als dritter Begleiter in diesem Zuge meldet sich noch *Polygonum aviculare*, der Vogelknöterich. Vor 50, 60 oder 70 Jahren füllten bekanntlich Tuberkulosekrankene noch unsere Schweizer Sanatorien, denn diese Krankheit forderte in Europa damals noch viele Todesopfer. Darum standen die kieselsäurehaltigen Pflanzen in hohem Ansehen. Wenn sie auch keine direkt spezifische Wirkung auf die Tuberkulose ausübten, konnten sie dem Lungenkranken doch auf konstitutionelle Weise hervorragend dienlich sein. Diese Feststellung beruhte auf Erfahrungstatsachen.

#### Kieselsäure unerlässlich

In früheren Jahren interessierte mich dieses Krankheitsgebiet sehr, weshalb ich jeweils die Gelegenheit benutzte, um mit

namhaften Chirurgen darüber sprechen zu können. Durch sie erfuhr ich, dass sie beim Durchschneiden von tuberkulösem Gewebe auf harte Stellen stiessen, die sich nach Untersuchung durch die Chemiker vor allem als Kalk- und Kieselsäureverbindungen erwiesen. Das zeigte mir, wie die Natur vorgeht, um gewisse Herde einzumauern, abzukapseln und somit zur Untätigkeit zu zwingen. Hierzu gebraucht sie Mineralstoffe, vor allem Kalk und Kieselsäure. Es ist anzunehmen, dass die Hauptwirkung von *Galeopsis*, *Equisetum* und *Polygonum* diesem Umstand zuzuschreiben ist. In der Regel bestanden wirkungsvolle Teemischungen zu jener Zeit aus Schachtelhalm, Vogelknöterich und Hohlzahn. Kieselsäure ist zwar nicht leicht zu lösen, weshalb man auf fünf bis sechs Tassen Wasser etwa fünf Esslöffel Tee gab, worauf man dies auf die Hälfte einkochen liess, so dass gesamthaft noch drei Tassen übrig blieben. Mit sichtlichem Erfolg trank der Kranke diesen Tee monatelang. Auch bei Husten setzte man den Tee ein, doch wirkte er, wie bereits erwähnt, nicht spezifisch auf diesen ein, sondern in konstitutionellem Sinne, wodurch er gleichwohl zufriedenstellende Ergebnisse erzielen konnte.

In neuerer Zeit wurde man gewahr, dass die pflanzliche Kieselsäure stärker zu wirken vermag als das Silicea, das Dr. Schüss-