

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Weissdorn, Crataegus oxyacantha  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553004>

### **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:** 09.01.2026

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



Boden, der womöglich mit Steinen oder Steinplatten bedeckt ist. Die Wurzeln haben gern Wärme, und wenn es tagsüber heiss war, dann verstrahlen die Steine oder Steinplatten die aufgenommene Wärme nachts wie ein Kachelofen. Dadurch werden die Trauben viel süsser und oft zwei bis vier Wochen früher reif. Dies erklärten mir alte Weinbauern aus südlichen Weinbaugebieten. Da mir ihre Erfahrung einleuchtete, unternahm ich selbst Versuche mit dieser Methode, und sie glückten mir. Im Wallis spornte ich

daher grössere Weinbauern an, sich dieser Erfahrung ebenfalls zu bedienen. Sie gingen auf meinen Vorschlag ein und waren nachträglich über das Ergebnis begeistert. Es lohnt sich also, gute Ratschläge zu befolgen und dabei möglichst von der Natur zu lernen. Sorgfältiges Beobachten ist immer gut, und erfolgreiche Versuche bestätigen, dass man den richtigen Weg eingeschlagen hat. Wenn uns der biologische Landbau zu besseren Ergebnissen führt, spornt er uns an, den eingeschlagenen Weg weiterzuverfolgen.

### Weissdorn, *Crataegus oxyacantha*

Wenn ältere Leute zur Herbstzeit bei kühler, feuchter Luft oder gar bei Nebel spazieren gehen, dann können sie je nach ihrem Zustand oftmals feststellen, dass sie mit der Atmung schwer zurechtkommen. Gehen sie dieserhalb besorgt zum Arzt, dann wird er den Zustand als eine Herzstörung, vielleicht sogar als Emphysem oder als Angina pectoris bezeichnen. Seine nachdenkliche Miene verrät, dass es sich dabei um etwas Ernstes handeln muss, denn in der Regel sind dem Patienten die beiden Fremdwörter unbekannt. Er erhält nun zur Beruhigung und Linderung irgendein chemisches Mittel. Leider wissen die wenigsten dieser Patienten, dass sie auf ihren Spaziergängen womöglich regelmässig dem idealsten Naturmittel begegnen, durch das ihr Zustand äusserst günstig beeinflusst werden könnte, besonders wenn sie es längere Zeit einnehmen würden. Es würde tatsächlich weit besser helfen als irgendein Mittel, mit dem sie womöglich noch ein Risiko eingehen müssten. Immer schon erfreuten sich die betagten Spaziergänger an dem stacheligen Strauch mit seinen roten Beeren, wenn sie an ihm vorübergingen. Manche mögen von Jugend an wissen, dass es sich dabei um den Weissdorn handelt, denn während er blüht, ist er voll weisser Blüten. Die Jugendzeit hindurch mag er zwar nicht sonderlich auf all dies geachtet haben, aber mit den

beginnenden Altersbeschwerden sieht man sich gerne nach der günstigsten Hilfe um.

#### Willkommener Ausweg

Wenn nun einer der erwähnten Betagten täglich zweimal 10–20 Beeren von solch einem Weissdornstrauch pflückt, um sie bedächtig zu kauen, dann kann dadurch eine Besserung seines Zustandes erreicht werden. Spendet der Strauch keine Beeren mehr, dann kommt man nicht in Verlegenheit, wenn man statt ihrer die begonnene Kur mit Einnahme der entsprechenden Tinktur fortsetzt. Dreimal 20 Tropfen genügen im Tag, um sich weitere Erleichterung beschaffen zu können. Erfreulich ist es für den Behinderten, wenn er feststellen kann, dass er mit der Zeit wieder viel unbeschwerter und tiefer zu atmen vermag. Was chemische Mittel nicht erreichen konnten, wird langsam gelingen. Wenn Betagte daher *Crataegus* oder *Crataegisan* einnehmen, wird ihnen unschätzbare und zuverlässige Hilfe zuteil, denn der Weissdorn besitzt zudem den Vorteil, völlig ungiftig und harmlos zu sein. Besonders im Herbst des Lebens kann er als Herz- und Kreislaufmittel mit nichts anderem ersetzt werden. Auch das bekannte Herztonikum Cardiaforce spielt durch den Gehalt an Weissdorn eine wesentliche Rolle zur Besserung des Zustandes.



### **Erfreuliche Bestätigungen**

Wer unter Störungen im Kreislauf, an Kurzatmigkeit, Stechen in der Herzgegend und anderen beängstigenden Symptomen leidet, wird durch die regelmässige Einnahme von Crataegisan oder Cardiaforce nach einiger Zeit wahrnehmen können, dass die erwähnten Uebel restlos verschwunden sind. Schon oft erhielten wir von Betagten hierüber dankbare Bestätigung. Bei Uebermüdung kenne ich selbst keine besser wirkenden Naturmittel. Von Crataegisan genügen 20–30 Tropfen und

von Cardiaforce ein Esslöffel voll, um den Zustand zu heben. In keinem Haushalt sollten solch einfache, zuverlässig wirkende Naturmittel fehlen, sondern stets zur Verfügung stehen. Mit Crataegus lassen sich sogar die verengten Herzkranzgefässe wieder erweitern, was kürzliche Beobachtungen und Erfahrungen bestätigt haben. Auch der Blutdruck, wenn wir gleichzeitig eine Naturreisdiät einsetzen, kann mit Hilfe der erwähnten Weissdornmittel langsam aber sicher normalisiert werden, was bestimmt als vorzüglich und äusserst wünschenswert zu bezeichnen ist.

### **Senf, Sinapis**

Nach dem ausführlichen Botanikwerk von Professor Hegi gibt es über 30 Sorten von Senf, und sie alle werden rund um unseren Erdenball herum irgendwo verwendet. Am meisten mag sich seiner die chinesische Küche bedienen, so, wie sie es ja auch auf den Meerrettich abgesehen hat. Wenigstens hatte ich jeweils den Eindruck, dass der Chinese zu würzen versteht und dabei auch noch die Heilwerte der Würzstoffe auszuwerten versucht, womöglich mehr als irgendein anderes Volk. Man konnte bis ins 10. Jahrhundert zurück chinesische Berichte über den Heilwert der Senfkörner verfolgen. Verwendet wurden sie gegen Magenstörungen, bekannt auch als Gastropathien, gegen Rheuma und sogar gegen Tumoren. – Doch auch bei den alten Griechen und Römern waren die Senfkörner schon in Gebrauch, denn sie betrachteten diese als bestes Mittel gegen Milz- und Leberleiden. Dabei bedienten sie sich vor allem der weissen Senfkörner, der Sinapis alba. In manchen Ländern bereitet man aus diesem den Speisesenf, während in anderen der schwarze Senf, also der Sinapis nigra, dazu benützt wird. Manchmal ist dieser Speisesenf jedoch auch eine Mischung verschiedener Senfarten. Erfahrungsgemäss wirkt sich der Meerrettichsenf für die Gesundheit am besten aus. Zwar würde er gerade in der Hinsicht um vieles gewinnen, wenn man bei seiner

Zubereitung statt Essig das ohnedies gesundheitsfördernde Molkosan verwenden würde. Einen solchen Speisesenf könnte man als besonders gesunde Würze wärmstens empfehlen. Aber noch ist er nicht in dieser Form erhältlich.

#### **Senfwickel**

Frisches Senfmehl eignet sich als milde Ableitung ausgezeichnet bei Rheuma, und zwar vor allem bei Muskelrheuma, ferner bei Huftweh, bei Hexenschuss, bei Ischias und ebenso bei Entzündungen der Atmungsorgane. Ein solcher Senfmehlwickel soll jedoch nicht länger als zehn Minuten dauern, sonst könnte sich die Reizwirkung des Senföles zu stark äussern. Nach der Anwendung folgt Abwaschen mit warmem Wasser und Einreiben mit echtem Johannisöl.

#### **Das Senfbad**

Auch das Senfbad leistet bei gewissen Störungen vorzügliche Dienste, so bei Kreislaufkollaps, bei Stauungen nach einer Grippe und Lungenentzündung. Seine Anwendung vermag die Genesungszeit wesentlich zu verkürzen. Man gewinnt das Bad auf folgende Weise. Etwa 200 Gramm frischgemahlenes Senfmehl bindet man in ein Baumwollsäcklein, das man dem Badewasser beigibt. Heisses Abbrühen sollte man unterlassen, da man dadurch sonst die Hauptwirkung zerstören könnte. Ist