

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Pflanzen helfen sich gegenseitig  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553283>

### **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>**



Ballaststoffen soll bei Uebergewicht günstigen Einfluss ausüben.

Während eines internationalen Symposiums äusserte sich Professor J. C. Somogyi aus Rüschlikon/ZH in seinem Referat über die Bedeutung der Pflanzenfasern in der menschlichen Ernährung in gleich bejahendem Sinne wie zuvor erwähnt. Dabei wies er auf den Vorteil hin, der durch die genügende Einnahme von Faserstoffen erreicht werden kann, weil sich dadurch die Verstopfung grösstenteils beheben lässt. Während eines Jahres gab Grossbritannien für Abführmittel 8,5 Millionen Pfund aus, was ungefähr 60 Millionen Schweizer Franken beträgt. Nicht nur die mechanische Wirkung der Nahrungsfaserstoffe ist von Bedeutung, sondern auch die Quellfähigkeit zur Regelung der Darmtätigkeit.

#### **Günstige Umstellung**

Wer seine Ernährung auf mehr Faserstoffe umstellt und damit längere Zeit durchhält, wird bald keine Abführmittel mehr einsetzen müssen. Zudem geniesst er noch die anderen, erwähnten Vorteile. Viele Faserstoffe enthalten folgende Nahrungsmittel: die Vollwert-Kleie, das Vollwert-Müesli, das Vollwert-Brot, Risopan sowie alle Vollwertgetreideprodukte nebst allen Gemüsen und Früchten.

In der Umstellung unserer Ernährung auf faserreiche Kost liegt für unsere Gesundheit viel mehr, als wir allgemein für mög-

lich halten. Zur Vorbeugung der Gefässleiden und der Krebserkrankung kann mit der faserreichen Diät auf lange Sicht mehr erreicht werden als mit den meisten teuren Medikamenten, vor allem was jene der Chemotherapie anbetrifft. Eltern sollten ihrer Verantwortung für die Kinder bewusst werden, da bereits 90 Prozent unserer Schuljugend schlechte Zähne aufweist, denn faserstoffarme Nahrung ist zugleich auch mineralstoffarme Kost.

Ein weiterer Vorteil stellte sich durch exakte, wissenschaftliche Versuche heraus, denn die Durchlaufzeit der faserstoffreichen Vollwertnahrung durch den Körper dauert 10–13 Stunden, während faserstoffarme Normalkost 25–38 Stunden benötigt, was eine schlechte Darmtätigkeit darstellt und bereits als Verstopfung bezeichnet werden muss. – Eine Umstellung zu faserstoffreicher Kost bietet uns und unseren Angehörigen alle erwähnten, gesundheitlichen Vorteile. Wer sie erlangen will, muss sechs bis acht Monate konsequent durchhalten, um den vollen Erfolg erreichen zu können. Der Körper braucht bei dieser Umstellung etwas Zeit, doch lohnen sich Mühe und Ausdauer mehrfach, da sie Wohlempfinden und bessere Leistungsfähigkeit mit sich bringen. Auf diese Weise wird das Problem der Darmkrankung und Verstopfung einmal von anderem Gesichtspunkt aus betrachtet, und es ist sicher nicht schwierig, den Rat-schlägen Folge zu leisten.

### **Pflanzen helfen sich gegenseitig**

Dass Pflanzen sowohl uns, wie auch der Tierwelt als stetige Helfer dienen können, ist uns längst bekannt. Sie vermögen aber auch untereinander hilfreich zu wirken, doch wissen wir nicht genau, was sie eigentlich dazu antreibt. Ihnen fehlt ein Nervenzentrum, über das wir Menschen und auch die Tiere verfügen, so dass wir ein Bewusstsein unser eigen nennen können, das den Pflanzen hingegen abgeht. Was ist es daher, was sie antreibt, so hilfreich zu dienen, dass es uns zum ste-

ten Nutzen gereicht? Wir können hierüber nur unsere Vermutungen aussprechen, aber eigentlich nichts Bestimmtes aussagen. So wie bestimmte Wachstumsregeln in sie hineingelegt worden sind, damit sie zur Entfaltung gelangen können, so erscheinen uns auch die vielen Formen der Schönheit und der Farbenpracht, die uns unter den Pflanzen begegnen, als rätselhaftes Geschenk schöpferischer Weisheit. – Inwiefern die Pflanze ihrem Leben Daseinsempfinden abgewinnen kann, lässt



sich schwerlich ermessen. Sie lebt in günstigen Verhältnissen auf überquellende Art im Zusammenhang mit dem freigebigen Lebenshauch, der unseren Erdenball siegreich durchdringt.

Ich lernte in den Tropen eine Pflanze kennen, die ihre feinen, faserigen Blättchen schloss, indem sie diese zusammenrollte, wenn ich ihr mit der Hand ganz nahe kam. Im Grunde genommen konnte ich mir diese Reaktion der Pflanze eigentlich nicht befriedigend erklären, sondern nahm ganz einfach an, dass diese wahrscheinlich durch die Ausstrahlung meiner Hand ausgelöst werden konnte. Alles, was die Pflanze zum Leben befähigt, hat sie bestimmt empfangen, denn wie hätte sie sich irgend etwas selbst geben können? Eigentlich verhält es sich beim Menschen ja gleich, denn alles Rühmliche, das er besitzt, hat auch er im Grunde genommen empfangen, und es kommt nur darauf an, ob er es nutzbringend zum Wohle anderer verwertet.

#### **Pflanzliche Gesellschaftsordnung**

Auffallend ist im Leben der Pflanzen auch eine gewisse Gesellschaftsordnung. Viele von ihnen gedeihen besser in Gemeinschaft mit anderen Pflanzen. Von den Birken weiss man, dass sie sich in Dreiergruppen besser entwickeln, als wenn sich ein einzelner Baum ohne Gemeinschaft mit anderen Birken selbst überlassen ist. Auch gewisse Kräuter findet man immer wieder nutzbringend in enger Lebensgemeinschaft mit anderen. Wo Johanniskraut gedeiht, findet man in der Regel auch die Goldrute. Arnika liebt die Nähe vom gelben Enzian. Arven scheinen die Gemeinschaft mit den Lärchen zu benötigen, so dass sie oft wie Geschwister in einer harmonischen Familie eng beisammenstehen und dadurch besser gedeihen.

#### **Biologische Schädlingsbekämpfung**

Jede Pflanze hat ein gewisses Fluidum mit einer Abgabe von ätherischen Stoffen, die mehr oder weniger aromatisch sind. Sie können sich zur Erlangung eines besseren Wachstums und auch als Schutz gegen

Insekten gegenseitig gute Dienste erweisen. Haben wir in der Mitte eines Beetes eine Reihe Karottensamen angesät, dann pflanzen wir links und rechts davon eine Reihe Lauch. Diese Vorkehrung vertreibt die Karottenfliege, und unsere Karotten-ernte wird wurmfrei sein. Statt Lauch kann man auch als Zwischenreihen Pyrethrum verwenden, um schädliche Insekten abzuhalten.

Eine andere, interessante Beobachtung wurde mir durch entsprechende Versuche bestätigt. Wenn Pflanzen durch gewisse Schädlinge nie befallen werden, dann haben sie für diese etwas Abstossendes, wodurch sie vor ihnen geschützt sind. Es ist nun begreiflich, dass man solche Pflanzen als wirksames Spritzmittel gegen jene Schädlinge, von denen sie nie befallen werden, erfolgreich gebrauchen kann. Brennesselabsud hilft als wirksames Spritzmittel gegen Blattläuse, weil die Brennessel von diesen nie befallen wird, wohl aber von Raupen. Schwarzer Holunder wird zwar oft von Blattläusen befallen, nie aber von Raupen. Will man daher die Raupen des Kohlweisslings erfolgreich bekämpfen, dann kann dies durch den Absud von Holunderblättern geschehen. Pflanzen, die stark kieselsäurehaltig sind, wie Zinnkraut und Hohlzahnkraut, ergeben gute Spritzmittel gegen gewisse Insekten und Pilze. Nicht nur abstossende, sondern auch anziehende Pflanzen kann man im Kampf gegen Schädlinge gebrauchen. Eigenartig ist, dass sich Schnecken von Bier so angezogen fühlen, dass sie dem Geruch nicht widerstehen können, sondern sich blindlings in eingegrabene Blechdosen fallen lassen, wenn diese halb mit Bier gefüllt sind. Es scheint, dass die Anziehungskraft von den Hopfen, die das Bier enthält, ausgeht, weshalb man mit Hopfenabsud die gleiche Wirkung gewinnen könnte.

Je besser wir beobachten, um so mehr Möglichkeiten stehen uns offen, um die Pflanzen im Kampf gegen Schädlinge zu schützen, indem wir den geeigneten Pflanzenabsud oder Extrakt als Spritzmittel verwenden. Besonders Forscher könnten



mit Erfahrung und Geschicklichkeit manche hilfreiche Erfolge erzielen und sollten diese daher auch gut auswerten. Ge-

naues Beobachten kann für den biologischen Gartenbau nützliche Erfahrungen einbringen.

### Kampf gegen schädliche Gartenwürmer

Es gibt zwar nicht sehr viele schädliche Gartenwürmer, aber die Nematoden, die als Fadenwürmer bekannt sind, können unter den Pflanzen wirklich Unheil anrichten. Zwar ist meist für jeden Schaden ein Kräutlein gewachsen, und auch der Fadenwurm muss einem solchen weichen. –

Im Jahre 1573 wurde bei uns aus Mexiko eine stark riechende Pflanze mit dem lateinischen Namen *Tagetes patulus* eingeführt. Wegen ihres durchdringenden

Geruchs erhielt sie bei uns den Namen stinkende Hoffart. Es ist anzunehmen, dass dieser Geruch nicht jedem behagt. Zwar behaupten die Wissenschaftler, dass die Wurzelausscheidung Schädlinge vertreibe. Auf jeden Fall verschwinden die Fadenwürmer sofort, wenn man auf dem durch sie verseuchten Landstück *Tagetes* aussät oder anpflanzt. Im nächstfolgenden Jahr gedeihen dann wieder jene Pflanzen, die zuvor von den Fadenwürmern geschädigt worden sind.

### Goldrute, *Solidago Virga-aurea*

Jahrzehnte hindurch lernte ich in meiner Praxis kein besseres Nierenmittel kennen als die Goldrute. Sogar in einigen Fällen von beginnender Nierenschrumpfung versagte *Solidago* mit seiner günstigen Wirkung nicht. Besonders in solch schweren Fällen legte ich Wert darauf, Tinktur zu verwenden, die aus der alpinen Form der Pflanze hergestellt worden war. – Zwischen dem blühenden Johanniskraut und der Alpenschafgarbe ist in der Regel auch das golden blühende *Solidago* zu finden, und zwar bis zu 2500 Meter Höhe hinauf. Allerdings ist es dort oben, wie das Johanniskraut, eher niedrig im Wuchs, aber um so kräftiger sind seine heilsamen Stoffe. Auf meinen Wanderungen im Gebirge esse ich daher regelmässig einige Blüten und Blättchen von *Solidago*, und dessen harntreibende Wirkung lässt sich in kurzer Zeit feststellen.

Im Frühling und Herbst jedes Jahres sollte man die Nieren wieder einmal gründlich reinigen, indem man während vier Wochen eine Kur mit *Solidago* durchführt. Dies kann sehr einfach geschehen, weil es genügt, morgens und abends eine Tasse Hagebuttentee mit 20 Tropfen *Solidago*-Frischpflanzenextrakt zu trinken. Wer zwar ohnedies oft durch nächtliches

Wasserlösen geplagt wird, sollte den Tee nur morgens einnehmen, dann allerdings mit dreissig Tropfen *Solidago* statt nur mit deren zwanzig.

#### Vielseitige Hilfeleistung

Auch andernorts ist die Goldrute bekannt und geschätzt. So weiss man von den Kossaken, dass bei ihnen nur der Goldrutentee in Frage kommt, wenn sie Schmerzen auf den Nieren verspüren, denn seit Jahrhunderten hat sich diese Pflanze bei ihnen als heilsam bewährt. – Bekannt ist sie auch unter dem Namen heidnisch Wundkraut, was darauf hinweist, dass sie früher äusserlich als gutes Heilmittel zugezogen wurde. Es war besonders üblich bei eitrigen Wunden, die Pflanze frisch gequetscht aufzulegen. Dies wirkt sich auch heute noch hilfreich aus, wenn man Watte mit *Solidago*tinktur durchtränkt und auf die Wunde legt. – Wer zu Steinbildung neigt, sollte viel Goldrutentee trinken, weil er dadurch keine Schwierigkeiten mit Nierensteinen bekommen wird. Muss jemand bereits gegen diese ankämpfen, dann sollte er es nicht unterlassen, neben ausgiebiger Einnahme von *Solidago*tinktur auch noch das steinlösende Mittel