

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 4

Artikel: Passiflora incarnata, Passionsblume
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552109>

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: 15.02.2026

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

legt werden können. Es gehört daher auch mit gutem Gewissen in jede Hausapotheke, damit es rasch zur Verfügung steht, wenn es benötigt wird, da schon einige Tropfen des Frischpflanzenextraktes in all

den erwähnten Störungen und Leiden eine schnelle Hilfe darstellen. Setzt diese unmittelbar ein, dann kann sie auch zum angestrebten Erfolg führen, was zur ärztlichen Entlastung mitverhelfen kann.

Passiflora incarnata, Passionsblume

Obwohl ich im südlichen Teil der Vereinigten Staaten oft schönen Passiflorapflanzen begegnet bin, hatte ich doch in Mexiko noch weit mehr Gelegenheit, die Blütenpracht dieser eigenartigen Pflanze zu bewundern. In der stillen Einsamkeit verlassener Gegenden im Uxmal sah ich, wie ihre Ranken an den Ruinen früherer Tempel hochkletterten, ein Beweis, dass Werke von Menschenhand vergänglich sind, während die Weisheit göttlicher Schöpfungswerke für die Pflanzenwelt von Anfang an das Leben sicherte, so dass uns diese nicht nur Jahrhunderte, sondern Jahrtausende hindurch bis heute erhalten bleiben konnten. Im Gegensatz hierzu fanden sich an diesen stillen Stätten nur noch Ueberreste der einstigen Mayakultur vor, doch als Bestätigung der soeben erwähnten Feststellung grünte und blühte es um sie herum in mannigfacher Pracht. Ob den MayaIndianern früherer Zeiten die Heilwerte der Passiflorapflanze schon bekannt waren, so dass sie bereits damals in der Lage waren, sie zur Beruhigung der Nerven, zum Stillen von Krämpfen und zur Schmerzlinderung zuzuziehen, konnte ich durch Nachforschung nicht feststellen. Die Früchte aber waren ihnen bekannt und sind noch heute ganz besonders bei den Indianerkindern noch immer sehr beliebt. Inzwischen sind jedoch diese Früchte auch durch deren Import bei unserer Bevölkerung bekanntgeworden. Sie werden etwa so gross wie ein Hühnerei, doch sind ihre rötlich-gelbgrünen Schalen hart und ungeniessbar, weshalb man sie entzweischneiden muss, um ihren Inhalt geniessen zu können. Er ist eigenartig, etwas schleimig und voller Samenkernchen, die mit der gallertartigen Masse untrennbar verbunden sind, so dass man sie unwillkürlich mitessen muss, was zwar keines-

wegs stört. Geschmacklich sind sie säuerlich süß, erfrischend und anregend, weshalb man nicht vermutet, dass sie gleichzeitig zu besserem Schlafvermögen beitragen können. Ich meinerseits staunte immer wieder darüber, dass ich nach dem Genuss von zwei bis drei Früchten besser schlafen konnte. Sie scheinen viel Vitalstoffe in sich zu bergen, doch begann mir nie eine Analyse. Es muss uns demnach genügen, wenn Früchte aus südlichen Ländern schmackhaft und gesundheitsfördernd sind.

Anerkannte Heilwerte

In Brasilien, wo ich den schönen Blüten der Passiflorapflanze ebenfalls begegnete, konnte ich feststellen, dass die Eingeborenen über den Heilwert der ganzen Pflanze etwas besser bewandert sind, als dies in Mexiko bei den MayaIndianern der Fall ist. Mit dem Tee, den sie aus den Blättern gewinnen, verschaffen sie ihren meist sehr lebhaften Kindern einen ruhigeren Schlaf, besonders wenn sie ihn mit wildem Honig leicht süßen. Bei hartnäckigen Hustenanfällen, bei Bronchialkatarrh oder leichtem Asthma wirkt sich dieser Tee ebenfalls günstig aus, was dort die farbigen Frauen auszuwerten verstehen.

Passiflora ist bei Schlaflosigkeit eines der besten Mittel, wenn es zusammen mit Avena sativa, dem rohen Haferzaft, eingenommen wird, wobei die Wirkung allerdings erst nach einigen Tagen völlig einzusetzen beginnt. – Bekannt ist, dass bei der Entwöhnung von Alkohol, Nikotin oder Rauschgift Unruhe und Schlaflosigkeit auftreten kann. Dagegen hilft Passiflora besser als starke chemische Mittel. Nach einer Grippe oder einer anderen Infektionskrankheit wirkt sich Passiflora be-

sonders gut aus, wenn man zehn Tropfen davon in Zitronenmelissentee einnimmt. Man fühlt sich dadurch erleichtert und erhält gleichzeitig einen tieferen Schlaf. Kinder und sehr sensible Erwachsene ziehen zuverlässigen Nutzen aus diesem beruhigenden und schlafbringenden Pflanzenmittel. – Die Blätter als Tee verwendet, wirken dann am besten, wenn man einen Teelöffel voll auf eine Tasse kaltes Wasser morgens ansetzt, tagsüber ziehen lässt, um den Tee dann vor dem Zubettgehen zu trinken. Günstig ist auch die Verwendung von zehn bis zwanzig Tropfen in leicht gesüßtem Honigwasser. Zur

Verstärkung der Wirkung genügen zehn Tropfen *Avena sativa*. Gewöhnlich muss man damit rechnen, dass die Wirkung nicht spontan, sondern in der Regel erst nach einigen Tagen voll einsetzt.

Infolge der einzigartig schönen Blüten, die der Passiflorapflanze zu eigen sind, dient sie auch mit Vorliebe als Zimmerschmuck oder wird dieserhalb auch im Garten gezogen. Sie ist zwar frostempfindlich und muss im Winter ins Haus versetzt werden. Das Leben der aussergewöhnlich schönen Blüte dauert eigenartigerweise nur einen einzigen Tag, weshalb man ihre Blütezeit doppelt wertschätzen muss.

Natura 80

Vor einem Jahr wurde erstmals in der Basler Mustermesse der Versuch unternommen, Aerzten, Apothekern, Drogisten und anderen Vertretern der Heilberufe, aber auch dem interessierten Publikum zu zeigen, was im Bereich des Naturheilverfahrens geboten werden kann. Als grundlegend erwies sich der biologische Landbau. Anschliessend folgte die Vollwertnahrung, dann eine Schau, die klarlegte, was mit pflanzlichen Heilmitteln und demnach mit der Phytotherapie alles auf risikolose Weise erreicht werden kann. Wenn sich zu diesen wichtigen Heilfaktoren auch noch jede wirksame Form physikalischer Therapien hinzugesellt, dann gelangen wir gesamthaft zur Ganzheitstherapie, die als notwendige Lösung der heutigen Gesundheitsfragen angestrebt

wird. Wird ausser der körperlichen Behandlungsweise auch noch die seelische Gesundung durch eine massgebende Phytotherapie in Betracht gezogen, dann können wir dadurch die Wohltat einer ausgeglichenen Genesung am ehesten erreichen. Hunderttausenden wäre damit geholfen, könnten sie diesen Höhepunkt in jeder ärztlichen Praxis verwirklicht sehen. Auch «Natura 80» wird bestrebt sein, den besten Erfahrungsmöglichkeiten zum Erfolg zu verhelfen. Sie wird in der Basler Mustermesse stattfinden, und zwar vom 26. bis zum 31. August 1980.

Voraussichtlich werde auch ich mich dort als Vortragsredner einsetzen können. Das genaue Datum wird in dem Falle in den «Gesundheits-Nachrichten» noch bekanntgegeben.

Aus dem Leserkreis

Darmblutungen heilen

Frau M. aus G., deren Sohn an Darmblutungen litt, dankte uns Ende Januar dies für die erfolgreichen Ratschläge. Sie schrieb: «Eine fast einjährige Behandlung mit Hormoneinläufen war ohne Erfolg. Sie berichteten mit dann, welche Naturmittel, verbunden mit der entsprechenden Ernährung, dem Jungen helfen

würden. Tatsächlich kann ich bestätigen, dass die Behandlung erfolgreich war, da sie innert 8½ Monaten den Patienten von seinem Leiden befreite. Ich konnte beobachten, dass besonders der weisse Lehm, in Kamillentee eingenommen, sehr gut geholfen hat. Seit dem letzten August ist der Stuhlgang frei von Blut. Vorsorglich habe ich den Lehm und den dragier-