

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Heilpflanze aus der Kalahari- und Namibwüste  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970101>

#### 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:** 15.01.2026

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

Morgens und abends nimmt man davon 10 Tropfen in einem Getränk ein, und zwar regelmässig. Auch Eleutherococcus, die Taigawurzel, die in Russland wächst, ist eine Pflanze, die bei Alterserscheinungen Linderung verschafft. Sie wird deshalb als Geriatricum bezeichnet. Es ist erfreulich,

dass solche Pflanzenmittel das Leben in alten Tagen erleichtern können, wodurch sie es angenehmer und problemloser gestalten. Auch im Herbst des Lebens bietet uns die Natur noch immer die beste Hilfe dar und ist dadurch eine Wohltäterin für Körper und Geist.

### Kerbekraut, *Anthriscus cerefolium*

Es handelt sich hierbei um den Gartenkerbel. Unter der Bezeichnung Chörblichrutz ist diese Pflanze schon lange im Kanton Bern wohlbekannt und von den betagten Leuten erfolgreich angewendet worden, sobald sie das Alter von 60 Jahren überschritten hatten. Tatsächlich hätte sich manch einer seines Lebens einige Jahre länger erfreuen können, wenn er dieses Kraut gekannt und auf verschiedene Weise angewendet hätte. Wir können uns seine Wirkung zunutze machen, wenn wir das Kraut fein schneiden und regelmässig dem Salat oder der Suppe als Würzkraut beigeben. Die Pflanze verfügt über die eigenartige Wirkung, das Blut zu verdünnen, wird demnach in der Fachsprache als Antikoagulans bezeichnet. Bei Emboliegefahr, also auch bei Thrombosen, wie sie bei Krampfadern auftreten können, ist Kerbelkraut ein einfaches, zuverlässiges und gefahrloses Hilfsmittel. Allerdings wirken in der Hinsicht die kumarinhaltigen Mittel viel schneller, bergen jedoch gewisse Gefahren in sich und müssen gut überwacht werden, weil eine Überdosierung, die man nicht beachtet, lebensgefährliche Folgen haben kann. Es ist daher vorteilhafter und sicherer, sich mit der weniger raschen Wirksamkeit von Cerefolium zu begnügen, weil durch diese Pflanze keine Überdosierung entstehen kann, da sowohl das Kraut, als auch die Cerefoliumtropfen das Blut nie mehr verdünnen als bis zur normalen Konsistenz. Dies ist auch bei dem soge-

nannten Chörblichrutzwasser der Fall. Auch bei allerlei Knotenbildungen sollte man Kerbelkraut verwenden, wirkt es doch günstig bei Knotenbildung der Gicht wie auch bei Hämorrhoidalknoten, und zwar auflösend und zerteilend, was auch bei Knoten in den Milchdrüsen der Frauen der Fall sein kann.

### Aussaat und Ernte

Um uns ausgiebig mit Kerbelkraut bedienen zu können, säen wir dessen Samen in unserem Garten frühzeitig aus, denn bei günstigem Wetter kann er schon im Mai blühen. Wenn man ein Gewürzpulver herstellen will, wartet man nicht bis zur Blüte, sondern erntet das Kraut vorher, lässt es trocknen und reibt es durch ein Sieb. Auf diese Weise erhält man ein grobes Pulver, das uns als Würze und Heilmittel dienen kann. Um immer frisches Kraut zur Verfügung haben zu können, sät man alle 14 Tage etwas Samen aus. Trotz der wertvollen Wirkung ist Cerefolium eigentlich allgemein so ziemlich in Vergessenheit geraten. Auch wurde die Pflanze in Kräuterbüchern nur so nebenbei erwähnt, obwohl man einwandfrei feststellen konnte, dass sie für ältere Leute als wertvoller Wohltäter zu wirken vermag. Wenn uns zum Aussäen des Kerbelkrautes kein Garten zur Verfügung steht, werden wir aus dem regelmässigen Gebrauch der Cerefoliumtropfen den vollen Nutzen der Pflanze gewinnen können.

### Heilpflanze aus der Kalahari- und Namibwüste

Bekanntlich liegen diese beiden Wüsten in Südwestafrika, wo ich mit deutschen Freunden zusammentraf, um Heilpflan-

zen kennenzulernen und zu sammeln. Wüsste man nicht, dass dieses Gebiet einst unter deutscher Herrschaft stand, dann

könnte man erstaunt sein, dass ausser den deutschen Ansässigen sogar Negerstämme die deutsche Sprache noch immer beherrschen. Es hört sich dies für uns eigenartig an, und doch ist es vorteilhaft, da sich dadurch rascher gute Beziehungen ergeben können. Ich wenigstens begrüsste es, dass ich mich sowohl mit den schlanken, gross gewachsenen Hereros wie auch mit den viel bescheideneren Ovambos gut verständigen konnte. Letztere begleiteten mich jeweils, wenn ich mit meinen deutschen Freunden auszog, um mir die Pflanzenwelt näher betrachten zu können. Diese Vertreter des Ovambostamms sind muskulöse, kräftige Gestalten, die infolgedessen den geforderten Anstrengungen leicht gewachsen sind. Das kam mir natürlich zugute, hatte ich es doch vor allem bei meiner Pflanzensuche auf die echte Teufelskralle abgesehen.

### Die Teufelskralle

Zu jener Zeit war diese Pflanze in Europa noch so gut wie unbekannt. Dann aber bemächtigte sich ihrer hauptsächlich die deutsche Geschäftswelt, die mit einer ungeschickten Ausbeutegier ans Werk ging. Eine übertriebene, gewissermassen marktschreierische Reklame verhalf zur Bekanntmachung. Die Nachfrage stieg dadurch so sehr, dass die Sammler zu einer gewissen Unehrlichkeit griffen, indem sie ähnliche, ebenfalls bitterschmeckende Wurzeln lieferten, und es war keineswegs leicht, in diesen unreellen Wirrwarr wieder Ordnung zu bringen. Da sich aber die Regierung dabei entschieden einsetzte, weil sie mit der Ausbeutung nicht einig ging, sondern entsprechende Einschränkungen auferlegte, gelang es, der Pflanze einen gewissen Schutz zuteil werden zu lassen. Dies hatte zur Folge, dass sie nun inzwischen fast in Vergessenheit geraten ist.

Zwischen habgieriger Ausbeute und vernünftigem Gebrauch ist bestimmt ein wesentlicher Unterschied, und es wäre schade, würde man sich die nützliche Hilfeleistung dieser Wurzeln nicht mehr beschaffen können. Ich selbst war bei meinem dortigen Aufenthalt emsig damit beschäftigt,

die Pflanze in ihrer Eigenart zu studieren. Ihren Heilwert liefern die Wurzeln, die ähnlich aussehen wie Kartoffelknollen und 50 bis 70 Zentimeter tief im Boden liegen. Ich habe sie selbst mit Hilfe meiner Begleiter aus dieser Tiefe ans Tageslicht heraufbefördert.

### Behebung von Störungen

Natürlich habe ich mich ihrer auch bei gesundheitlichen Störungen bedient. Oft versagte meine Leber durch Parasiten oder durch Nahrungsmittel, die nicht mehr ganz einwandfrei waren, was im heissen afrikanischen Klima, vor allem auf dem Lande, leicht möglich war. Als Folge stellten sich Gärungen nebst einem zerfahrenen, gräulichgelben Stuhl ein. Das rief Unpässlichkeit und Appetitlosigkeit hervor, ein untrügliches Zeichen, dass Leber und Bauchspeicheldrüse zu streiken begannen. In solchem Zustand griff ich jeweils zur Teufelskralle, um mir eine dünne Scheibe der Speicherwurzel abzuschneiden und sie im Mund mit dem Speichel in Berührung zu bringen, denn dadurch lösten sich die Bitterstoffe, die ich alsdann tapfer schluckte. Dieses Experiment war einige Male zu wiederholen, worauf ich nach Verlauf einiger Tage eine Besserung feststellen konnte, denn die Leber und die Bauchspeicheldrüse erholten sich sichtlich und die Darmtätigkeit wurde betreffs Farbe und Festigkeit wieder normal. Ich war natürlich froh, dass mir die einfache Anwendung dieses Naturmittels so rasch zur Heilung verhelfen konnte.

### Anwendungsmöglichkeit

Da es uns die Verhältnisse nicht immer ermöglichen, die Wurzeln von Heilpflanzen abzukochen, behalf ich mir jeweils auf die soeben erwähnte Art, da der Mundspeichel den Saft der Wurzeln zu lösen vermag, und wenn uns die Bitterstoffe vielleicht auch nicht ohne weiteres zusagen, können sie doch zur Heilung führen. Dadurch gewinnen diese Bitterstoffe, wir gewöhnen uns an sie und benutzen sie, sobald wir sie benötigen.

## **Die Fähigkeiten blieben**

Der bescheidene Hinweis auf die treuen Dienste, die uns die Teufelskralle noch heute liefern kann, soll sie ins richtige Licht versetzen, trägt doch nicht sie die Schuld, dass ihr Verdienst zu Unrecht verblasste, denn noch immer ist sie die getreue Heilpflanze, wie sie es zu Anfang war, als wir sie kennen lernten. Es ist vorteilhaft, sich nicht nur theoretisch für die günstige Wirksamkeit einer Heilpflanze einzuset-

zen, denn die eigene Erfahrung spricht viel deutlicher und überzeugender. Auf meinen Reisen kamen mir solch vorzügliche Pflanzen immer zu Hilfe, und ich wäre jedenfalls nicht mehr aus den Urwäldern zurückgekehrt, wenn mir ihre Zuverlässigkeit nicht jeweils in kritischer Lage beigestanden wäre. Die Teufelskralle mit ihrer anregenden Wirksamkeit liess mich jedenfalls nie im Stich und gerne erinnere ich mich immer wieder an die Wüstengegenden, wo sie beheimatet ist.

## **Bald kommt wieder die Beerenzzeit**

Wie saftig und erfrischend sind doch die Früchte der Beeresträucher mit ihrem mannigfachen Vitalstoffreichtum. Sie sollten in keinem Garten fehlen, denn die Beeren übertreffen alle anderen Früchte geschmacklich und gehaltlich als Beigabe zum Müesli, das sie wesentlich bereichern.

### **Günstiger Standort**

Den Standort der Beeresträucher sollte man sich mit einiger Überlegung wählen. Längs dem Gartenweg scheint dies sehr günstig zu sein, weil sich die Früchte dort gut ernten lassen. Dies gilt vor allem für Johannis- und Stachelbeeren. Auch als Abgrenzung vom Gemüsegarten zur Wiese eignet sich die Bepflanzung mit Beeresträuchern. Man kann die Sträucher auch vorteilhaft um einen Baum mit hohem Stamm setzen. Immer sollte man darauf achten, dass man Beeresträucher immer da anpflanzt, wo man nicht umgraben muss. Weder die Wurzeln der Sträucher noch der Obstbäume lieben es, wenn man sie mit dem Spaten belästigt. Es ist auch vorteilhaft, wenn man darauf achtet, die Sträucher so zu setzen, dass man bei feuchtem Wetter nicht in der Gartenerde herumstapfen muss, um die Beeren zu ernten.

### **Kopfdüngung**

Beeresträucher und Obstbäume gedeihen gut, wenn man bei ihnen die Kopfdüngung vornimmt. Mit Sorgfalt werden wir hierzu junges Gras verwenden, solange dieses noch keinen Unkrautsamen aufweist,

sonst erschweren wir uns die Gartenarbeit mit vielem Bücken, wenn wir mit der Kopfdüngung Unkrautsamen aussäen. Beachten wir demnach diese Warnung. Zur weiteren Kopfdüngung eignen sich auch Tannennadeln und Staudenhäcksel. Regelmässige Kopfdüngung ergibt mit der Zeit eine Unterlage ähnlich dem Waldboden, was den Bakterienreichtum vorteilhaft mehrt. Besitzen wir Kompost und Algenkalk, dann sollten wir diesen vor allem im Frühling unter die Sträucher streuen, was diese gesunderhalten wird und was genügend starke, neue Triebe zur Verjüngung beschaffen kann.

### **Richtiges Verjüngen**

Es ist angebracht, vor allem die Johannisseeren alle vier bis fünf Jahre von unten herauf zu verjüngen, indem man die alten Triebe ganz unten am Wurzelstock abschneidet, worauf man die jüngeren Triebe Früchte tragen lässt. Das ist eine günstige Massnahme, die den Beeren sehr zugute kommt, werden sie dadurch doch grossfrüchtig und entwickeln ein schmackhaftes Aroma. Wir müssen uns diese Art des Schneidens unbedingt angewöhnen, denn alles andere ist falsch, weil es das Fruchtholz verkrüppelt.

### **Dennoch Basenüberschuss**

Wir müssen uns auch vor verkehrten Eingriffen hüten. Fast alle Beeren schmecken säuerlich, daher glauben viele Leute, sie würden das Blut versäuern, weil man allge-