

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 6

Artikel: Im Freundeskreis wilder Pflanzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970109>

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: 21.02.2026

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

worden ist? Wird es überhaupt möglich sein, dem angekurbelten Unheil noch machtvoll Halt zu gebieten? Die allgemeine Furcht, die dieser Ohnmacht entspringt, kann schliesslich nur noch durch die Allmacht dessen, der alles mit Weisheit, Kraft und mit dem Ausdruck erhabener Schönheit erschaffen hat, gebannt werden. Noch

ist die Erde mit ihren Meeren sein Eigentum, und wenn sie jemand dem Untergang entreissen kann, wird es durch seinen Willen und seine Macht geschehen, ohne dass irgendwelcher Einspruch dagegen erfolgreich sein könnte. Das kann die Zuversicht jener stärken, die nach gerechter Lösung Ausschau halten.

Im Freundeskreis wilder Pflanzen

Was abseits unseres üblichen Lebensweges liegt, nennen wir in der Regel wild, weil wir es nicht hegen und pflegen können, wie all das, was uns umgibt. Aber so, wie wir Freunde, denen wir nur selten begegnen, nicht abschreiben, weil sie uns vertraut geblieben sind, so erfreuen uns jeweils auch die wilden Heilpflanzen, deren Wirksamkeit wir erlebt und daher nie vergessen haben. Wie wir alte Freunde freudig begrüssen, wenn wir unerwartet mit ihnen zusammenstossen, so wissen wir Freunde aus dem Blumenreich zu schätzen, wenn wir uns irgendwo in fremden Ländern aufhalten mögen. Welche Vertrautheit leuchtet uns in ihnen entgegen, denn durch sie fühlen wir uns heimatlich angesprochen, auch wenn wir von der heimatlichen Erde entfernt sein mögen. Wie ein Wunder erlebte ich solche Begegnungen jeweils. Als ich einmal auf einer tropischen Insel einen Berg bestieg, war ich freudig überrascht, als ich eine Breitwegerichpflanze auf meinem einsamen Pfad entdeckte. In Gedanken fragte ich ihn: «Wo kommst denn du her?» Da ich keine Antwort erhielt, forschte ich in meinem Gedächtnis nach und fand die Erklärung, warum er nicht nur bei uns, sondern auch in diesem Tropengebiet hatte heimisch werden können. Bekanntlich erträgt diese Pflanze viel Hitze, und da sich unter der farbigen Bevölkerung jener Gegend auch aufgeweckte Beobachter befinden, blieb diesen der Wert der Pflanze für ihre Verhältnisse und Bedürfnisse nicht verborgen. Wenigstens verwendet man sie dort mit Erfolg gegen Tropengeschwüre, bei uns auch bekannt als *Ulcer tropica*. Sie haben erfahren, dass der Breitwegerich Wunder wirken kann, wenn man ihn roh

gequetscht auf die verschiedensten Geschwüre auflegt. Mögen diese irgendwelcher Ursache entspringen und noch so schlimm sein, wenn man die Geduld für eine längere Anwendung nicht aufgibt, werden sie schliesslich völlig verschwinden. Die erreichte Heilung beweist demnach, dass sich die ausdauernde Pflege lohnte. Solcherlei Erfolge sind besonders dort erfreulich, wo man darauf angewiesen ist.

Vielseitige Begegnungen

Als ich einst Gelegenheit hatte, im heutigen Israel dem Berg Nebo einen Besuch abzustatten, weil er mich interessierte, da dort laut historischem Bericht der betagte Moses der unermüdliche Führer seines Volkes, gemäss göttlicher Weisung den Tod zu erwarten hatte, war ich nicht wenig erstaunt, in jener Einsamkeit an heimatliche Gefilde erinnert zu werden. Dies war der Fall, weil ich zwischen den Mauern einer Ruine eine Schafgarbe entdeckte, die zwar nicht weiss und rosa blühte, wie bei uns in den Bergen, sondern gelbe Blüten aufwies. Zur Prüfung kostete ich die fiedrigen Blättchen und fand sie im Geschmack genau so würzig wie die unseren.

Nicht allzuoft begegnet man auf unseren Weiden dem zierlichen Tausendguldenkraut mit seinen hübschen Blüten in sanftem Rot. Aber auch im Atlasgebirge fehlte diese Heilpflanze auf den Schafweiden nicht. Die Berber, die dort noch einfach und natürlich leben, wissen deren heilwirkende Bitterstoffe gegen überschüssige Magensäure anzuwenden, weil sie durch Erfahrung entdeckt haben, dass die lästige Störung dadurch besser behoben werden kann als durch irgend etwas anderes.

In den Cordilleren, im Himalayagebiet und selbst in den weg- und steglosen Bergen Abessiniens fand ich Schwesterpflanzen unserer Goldrute, die ich als *Solidago virgaurea* für die Nieren wärmstens empfehlen kann, begegnete mir doch während Jahrzehnten kein besseres Nierenmittel. Also auch in diesen Gebieten erstrahlt das Leuchten der Goldrute, als wolle sie sich mit ihren Heilkräften eindringlich darbieten. Um solche Pflanzen auf ihren Gehalt hin zu prüfen, koste ich jeweils ein wenig von Blättern und Blüten. Überall an den erwähnten Orten konnte ich befriedigend den gleich feinen, würzig balsamischen Geschmack unserer *Solidagopflanze* feststellen. Darauf schloss ich auch auf die ebenso geheimnisvollen Kräfte, die in ihr zum Helfen und Heilen verborgen sind. Aber gleichwohl muss man sie richtig und lange genug auf den Körper einwirken lassen.

Es war mir oft vergönnt, irgendwo im Äquatorialgebiet auf 4000 oder 5000 Meter Höhe vertraute Pflanzenfreunde anzutreffen, und mit der Zeit empfand ich die ganze Erde als Heimat, da sie mich mit vertrautem Gesicht begrüßte und sich so zu meinem eigenen Garten umwandelte, zu einem wertvollen Geschenk, das der Schöpfer in Reinheit und Schönheit erschaffen hat, verbunden mit viel heilsamen und nährenden Kräften, die uns durch die Pflanzenwelt dargeboten werden.

Bedauerliche Zustände

In welch ein betrübliches Zeitalter sind wir heute jedoch eingetreten, dass sich der Mensch berechtigt fühlt, das zu schädigen und zu vergiften, was zu seinem Wohle reichen sollte. Die Forscherfreude führte ihn auf verkehrte Wege, denn er scheute sich nicht, sich ein unbekanntes Gebiet anzueignen, ohne es zuvor gründlich kennenzulernen. Er wagte sich somit in Sphären hinein, die er hätte meiden sollen. Nun ist geschädigt, was früher nützlich war. Auch seine Kulturpflanzen, die er sich durch die Errungenschaft seiner Zivilisation erworben hat, sind heute ebenso krank, wie der

zivilisierte Mensch es ist. Ist es da nicht begreiflich, dass man sich den Wildkräutern sowie den Wildfrüchten zuwendet, in der Erwartung, bei ihnen die eingebüßten Werte noch vorfinden zu können?

Wollen wir Menschen uns gegenseitig fördern, dann müssen wir uns verstehen lernen, und ebenso heisst es, die Pflanzenwelt zu studieren, um zu erkennen, was sie uns bieten kann. Wildpflanzen, in Form von Wildfrüchten und Wildgemüse finden wir auf der ganzen Erde in allen Breitengraden und in den verschiedensten Höhenlagen. Schon manchen kamen ihre Nähr- und Heilwerte in Zeiten der Not hilfreich entgegen, so dass sie vor frühzeitigem Tod bewahrt blieben. Allerdings darf man sich nach Wildpflanzen mit ihren Früchten nicht da umsehen, wo sich die Zivilisation ausgedehnt hat und behauptet. Unter dem Begriff wildsein versteht man unwillkürlich ein Abgesondertsein von schädigenden Einflüssen, die wir vor allem der überhandnehmenden Technik, Chemie und Industrie zuzuschreiben haben. Es ist zwar nicht leicht, noch völlig unberührte Gebiete auf unserer heute viel geplagten Erde vorzufinden, besonders seit das rege Flugwesen auch den Luftraum allenthalben erobert hat.

Günstigere Erfahrungen und Einflüsse

Denkt man an frühere Zeiten zurück, dann kann man als Betagter von heute kaum noch begreifen, dass man die Kindheit und Jugendzeit noch unter völlig anderen Verhältnissen erleben konnte. Damals war die Umweltverschmutzung noch nicht zum allgemeinen Übel geworden, aber gleichwohl waren schon damals die Wildpflanzen sehr geschätzt. Noch war man damals nicht wie heute verwöhnt durch die regelmässigen Sendungen verschiedenster fremdartiger Südfrüchte aus den Tropen und Subtropen. Wildfrüchte dienten zur Bereicherung einheimischer Fruchtarten. Noch verdrängte die erst in der Entfaltung begriffene chemische Industrie die natürlichen Pflanzenmittel nicht wie heutzutage. Bärlauch setzte man als Geriatrikum gegen ge-

wisse Alterserscheinungen erfolgreich ein. Junger Löwenzahnsalat diene als Wohltat zur Gesunderhaltung der Leber. Die verachtete Brennessel bereicherte das Blut und half es aufzufrischen. Den Vitamin-C-Bedarf deckte man hauptsächlich mit Hagebutten-, Sanddorn- und Berberitzenbeeren. War ich auf meinen Tropenreisen diesbezüglich benachteiligt, wusste ich mir mit dem Genuss von Azerolakirschen zu helfen. Nichts Künstliches kam hier wie dort in Frage. Wacholderbeeren und die stacheligen Stauden, an denen sie wuchsen, halfen manchem Rheumatiker besser als die chemischen Mittel von heute. Die Rosskastanien waren unter dem lateinischen Namen *Aesculus hippocastanum* als Kreislaufmittel zur Pflege des Venensystems bekannt, und all diese Hilfeleistungen kämen uns auch in der gefährdeten Zukunft im Falle einer Isolierung zu Hilfe, besonders zum Schutz gegen die Bedrängnisse einer Hungersnot.

Zur praktischen Belehrung empfohlen

Aber kennen muss man all diese Vorteile, um ihrer habhaft werden zu können. Darum ist es gut, wenn sich forschende Geister mit reger Begeisterung trotz Widerstand für das Gebiet natürlicher Lebens- und Heilweise einsetzen. Als wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutigen Nahrung erschien neuerdings ein anregendes Werk über Wildgemüse und Wildfrüchte von Erich Heiss im Verlag von Dr. Johann Herp (8000 München 40, Amalienstrasse 67) oder auch im Buchhandel erhältlich. Reichlicher Aufschluss lässt sich den 336 Seiten mit mannigfaltigen Abbildungen (Preis DM 14,—) entnehmen. Wer sich auf diese Weise unterrichten lässt, kann reichlichen Nutzen für den Alltag aus solch einem Werk ziehen. So finden wir im Freundeskreis wilder Heilpflanzen eine erfreuliche Heil- und Ergänzungsnahrung an Stelle von Kulturpflanzen, die heute leider mehr oder weniger vergiftet sind.

Vom Kräutertee zur Tinktur und zum Frischpflanzenpräparat

Schon beträchtliche Zeit vor dem Ersten Weltkrieg war es auf dem Lande üblich, dass Bäuerinnen ihre sorgfältig im Schatten getrockneten Heilkräuter, die sie säuberlich in Baumwollsäcklein aufbewahrten, als Vorrat auf dem Estrich aufgehängt hatten. Das diente zur Wohlfahrt für die gesamte Familie, wenn sich Kopfweh meldete, Durchfall oder Verstopfung auftraten, bei Quetschungen, Ekzemen oder schlecht heilenden Wunden. Auch bei Nervenschmerzen und Rheuma wie noch bei vielen anderen Störungen leistete zur damaligen Zeit der richtig gewählte Kräutertee stets seine vorzügliche Hilfe. Manchmal war es auch nötig, nach alter, überlieferter Erfahrung eine gut gewählte Kräutermischung zusammenzustellen. Diese altbewährte Methode ermöglichte es, jeweils aus den heilwirkenden Mineralstoffen der einzelnen Kräuter Nutzen zu ziehen. Damals war bereits auch die Tinkturenbereitung aus getrockneten Heil-

pflanzen üblich und vermochte sich gut auszuwirken, da der Alkohol nebst vielen Mineralien auch noch Harze, Öle und andere Wirkstoffe zu lösen vermag, weshalb diese Tinkturenbereitung auch heute noch Verwendung findet. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass sich einige Mineralstoffe wie Kieselsäure und verschiedene heilwirkende Schleimstoffe weniger gut im Alkohol als im Wasser lösen, woraus ersichtlich ist, dass die Tinktur den Tee nicht in allen Fällen völlig ersetzen kann. Angeregt durch das Beispiel meiner Vorfahren habe ich schon als Kind erfahren, wie günstig es sich auswirken kann, wenn man Heilpflanzen frisch, also roh genießt, weshalb ich mich ihrer oft auf diese Weise bediene. Dadurch konnte ich schon in jungen Jahren die noch stärkere Wirksamkeit solcher Pflanzen feststellen, besonders wenn es sich dabei um harntreibende und appetitanregende Kräuter handelte. Gleichzeitig wurde ich auch gewahr, dass frisches Obst