

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ruscus aculeatus, stechender Mäusedorn  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969925>

#### 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:** 11.01.2026

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

Binden des Ammoniaks kann vermieden werden, dass dessen abstoßender Geruch in die Luft gelangt, wo der Stickstoff seinen Zweck für den Boden nicht erfüllen kann.

#### Säurebekämpfung durch Algenkalk

Leider breiten sich heute durch die Umweltverschmutzung aus den Schornsteinen der Industrie auch viele Säuren über ganze Ländereien aus. Allmählich können sich diese dann mit Nebelschwaden, Tau, Regen oder Schnee auf Felder, Wiesen und Gärten niederlassen. Sind nun unsere Kulturen mit genügend Algenkalk bestäubt, dann können diese giftigen Säuren dadurch gebunden und neutralisiert werden. Wir sollten uns dieses Vorteils also unbedingt bedienen, denn dadurch helfen wir der Natur, erfolgreich gegen die schädigende Auswirkung von Giftstoffen anzukämpfen. Noch ist man sich allgemein nicht bewusst, wie sehr unsere Wälder durch die erwähnte Luftverschmutzung in Mitleidenschaft gezogen werden, so dass bereits Tausende von Hektaren der Vernichtung ausgesetzt sind und zu sterben beginnen.

#### Die Erde bebauen, statt sie verderben

Es wäre daher allerhöchste Zeit, dass der Staat energisch eingreifen würde, um noch grösseren Schaden verhindern zu können. Solcherlei bedauernswerte Zustände sind allerdings schon jetzt nur mühsam zu beheben, und zwar mit viel Geld und Kraftauf-

wand. Das erste Menschenpaar erhielt nach seiner Erschaffung vom Schöpfer die Weisung, die Erde, die ihm in völlig aufbaufähigem Zustand übergeben wurde, zu bebauen, nicht aber durch Gifte zu verunreinigen, wie dies heute gewissermassen immer mehr und bedenkenloser geschieht. Leider ist das Gleichgewicht im ökologischen System bereits so stark gestört, dass sich jeder Einsichtige in seinem Bereich die Aufgabe stellen sollte, entschieden dagegen vorzugehen. Im biologischen Landbau wird dies dadurch erleichtert, dass man den Vorteil, den leicht löslicher Kalk zu bieten hat, erkennt und auszuwerten versteht. Demnach ist besonders der Einsatz von Algenkalk eine kleine, aber dennoch wirksame Hilfe, das verlorene Gleichgewicht des Bodens wieder herzustellen. Als überzeugendes Beispiel dient die Bemühung in Schweden, wo man versucht, übersäuerte Seen mit Kalkmilch zu neutralisieren, während man in Amerika die sterbenden Wälder zu retten sucht, indem man sie vom Helikopter aus mit Kalkpulver überstreut. Dies wird allerdings auf die Dauer wenig nützen, so lange die Industrie immer wieder erneut Tausende von Tonnen schädigender Säuren in die Luft abgibt, wobei es sich hauptsächlich um Schwefelsäure  $\text{SO}_2$  handelt. Die Folgen solcher Luftverschmutzungen sind teuer bezahlt, wenn man bedenkt, dass dadurch auch die Krebsepandemien wesentlich gefördert werden, und zwar vormerklich jene, die sich in jugendlichen Kreisen ausdehnen.

### Ruscus aculeatus, stachelder Mäusedorn

Es handelt sich bei dieser Pflanze um einen immergrünen, stacheligen Halbstrauch, der 50 bis 80 Zentimeter hoch wird. Seine verhältnismässig kleinen Blätter sind stachelig hart und nach oben zugespitzt. Diesem Strauch bin ich im Mittelmeergebiet und in Kleinasien oftmals begegnet, wusste damals jedoch nicht, dass es sich dabei um eine wirksame Heilpflanze handelt. In Portugal wächst dieser Halb-

strauch an trockenen, steinigen Abhängen, und man benutzt den Tee aus der Wurzelrinde zum Reinigen und Anregen der Nieren.

#### Forschungsergebnisse

Pharmakologen befassten sich in jüngster Zeit etwas eingehender mit dieser noch wenig bekannten Pflanze. Sie stellten dabei fest, dass die Tinktur, die aus der Wurzel

gewonnen wird, entzündungshemmend zu wirken vermag, und zwar auf die äusseren Blutgefässer. Ruscus kann zudem zuverlässig gegen Thrombosenbildung vorbeugend wirken und auch venöse Stauungen beheben. Bei Jugendlichen, deren Eltern bereits unter Krampfadern und venösen Stauungen litten, kann die Ruscus-Tinktur in vorbeugendem Sinne lokale Schädigungen der Gefässwände verhindern.

### Vielfacher Nutzen

Ruscus-Tinktur eignet sich demnach zur Regeneration erweiterter Gefässer. Vorbeugend dient es auch zur Erhaltung der Elastizität jugendlicher Gefässer. Zum grossen Teil könnten zudem die unange-

nehmen Folgen venöser Stauungen wie Krampfadern, offene Beine und Hämorrhoiden zurückgehalten oder vermieden werden, wenn man jedes Jahr wieder zwei oder drei Monate hindurch einige Tropfen Ruscus-Tinktur in seinem Morgen- und Abendgetränk einnehmen würde.

Um die erwähnte, günstige Wirkung in Zukunft auch für uns nutzbar werden zu lassen, beabsichtigen wir, demnächst die Ruscus-Tinktur auch als Bestandteil in unserer Aesculaforce aufzunehmen. Der Pflanzenreichtum mit seinen mannigfaltigen Heilstoffen lässt uns immer wieder neue Hilfsmöglichkeiten finden, um gegen die vielen Mängel, denen wir in unserer anspruchsvollen Zeit ausgesetzt sind, erfolgreich vorgehen zu können.

## Die Kartoffel als Heilmittel

Infolge der Besitzergreifung von südamerikanischem Gebiet durch Spanien gelangte die Kartoffel als Nahrungsmittel auch zu uns nach Europa, wo sie zuvor unbekannt war. Aber die ganze Westküste von Peru bis hinunter an die äusserste Spitze von Südamerika kann als Heimat der Kartoffel bezeichnet werden. Ich lernte denn auch in Peru die grösste und beste Auswahl von Kartoffeln in der Nähe des Titicacasees kennen.

### Die Kartoffel als vielseitige Hilfe

Wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes wurde die Kartoffel schon vor Jahrhunderten mit Erfolg gegen Skorbut verwendet. Sogar der Solanineinhalt der Kartoffel ist in der Heilkunde nicht ohne Bedeutung, da dieser gegen Arthritis sehr wirksam ist. Es wurde auch festgestellt, dass Kaliumdüngung den Solanineinhalt stark zu steigern vermag. Nun ist allerdings Solanin ein Gift, weshalb man die Dosis, die ohne zu schaden heilen kann, genau berechnen muss. Bei übermässiger Säureproduktion entsteht bekanntlich das lästige Sodbrennen, das zu schwerer chronischer Hyperacidität führen kann. Dagegen gibt es nun aber kein besseres Heilmittel als rohen

Kartoffelsaft. Da nun aber grössere Mengen hiervon schädlich wirken können, ist es notwendig, die jeweilige Einnahme auf höchstens einen halben Deziliter zu beschränken. Dies muss besonders dann sorgfältig beachtet werden, wenn es sich um Kartoffeln handelt, die reichliche Kalidüngung erhalten. Da diese Düngung den Solanineinhalt der Kartoffel im Vergleich zu biologisch normal gezogenen Kartoffeln zehnmal vergrössern kann, muss diesem Umstand unbedingt Beachtung geschenkt werden. Es heisst also die erwähnte Einnahmevorschrift genau zu berücksichtigen, wenn man den erwünschten Erfolg erzielen möchte. Auch Magengeschwüre lassen sich mit rohem Kartoffelsaft völlig heilen, insofern der Patient gleichzeitig auch sein seelisches Gleichgewicht in Ordnung zu bringen sucht. Dies ist eine notwendige Forderung, um eine Heilung zu erlangen. Wer sich aber nicht zu beherrschen weiß, sondern sich über jede Kleinigkeit ärgert und ungebührlich aufregt, ist nicht in der richtigen Verfassung, um sich von Verkrampfungen befreien zu können. Diese nun erschweren das Heilen von Magengeschwüren, auch wenn dies dem angewandten Heilmittel möglich wä-