

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 4

Artikel: Unzerstörbare Werte der Phytotherapie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969957>

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: 23.02.2026

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

Heidelbeeren

Auch gegenüber den Heidelbeeren können wir uns nicht vorbehaltlos bejahend einstellen. Warum denn nicht, da ihr Standort doch im Bergwald und anderen Waldgegenden zu finden ist? Was soll denn dort nicht recht sein? Wir dürfen nicht vergessen, dass man in verschiedenen Ländern auch die Wälder durch das Spritzen mit Insektiziden vom Flugzeug aus schon oft empfindlich geschädigt hat. Wo das nicht geschieht, können auch die Heidelbeeren praktisch einwandfrei gedeihen. Bekanntlich wirken sie sich auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse günstig aus. Sie sind daher vor allem für Zuckerkranke eine Heilnahrung. Auch die Heidelbeerblätter sind in jeder guten Teemischung gegen die Zuckerkrankheit enthalten.

Will man ein schmackhaftes Müesli zubereiten, dann zerdrückt man die Beeren, und da diese von Natur aus wenig Zucker enthalten, süsst man sie leicht mit Honig. Ist dieser jemandem nicht sonderlich bekömmlich, was selten vorkommt, dann kann er sich auf nachfolgende Weise seinen eigenen Zucker zubereiten. Grundlage hierzu mag irgendeine Weinbeerenart in rein natürlichem Zustand bilden. Man vermengt die getrockneten Beeren zur Hälfte mit Milchzucker und dreht das ganze durch die Hackmaschine. Das ergibt ein süßes Granulat, das man für sämtliche Süßspeisen verwenden kann. Das Süßen mit weissem Zucker vermindert bekanntlich den gesundheitlichen Wert einer Nahrung und sollte daher unterlassen werden.

Verbliebener Vorrat an Steinobst

Während der Kirschenernte sollte man überschüssige, frisch gepflückte Kirschen ohne Stiele in vollreifem Zustand in Span-

körbe legen und dem Tiefkühler anvertrauen, da diese den Winter hindurch auf verschiedene Weise Verwendung finden können. Auch im Frühling können allfällige Vorräte in der Ernährung gewisse Lücken ausfüllen und so als wertvolle Ergänzung dienen, besonders wenn die Kirschen biologisch einwandfrei ohne die Giftspritze gedeihen konnten.

Erntete man genügend Zwetschgen, Aprikosen und Pfirsiche, dann können auch diese den Obstsegen für den Winter und Frühling mehren. Auf alle Fälle lassen wir diese Früchte gut ausreifen, da Steinobst auch beim Lagern nicht nachreift. Durch unreifes Steinobst können wir uns nämlich mehr schaden als nützen, was wir besonders beim Einkauf solcher Früchte beachten sollten. Früher war es noch streng verboten, unreifes Steinobst in den Handel zu bringen, da man sich aber heute ohnedies mit vielen Nachteilen in der Ernährung abfinden muss, lässt man solche Mängel einfach unbeantwortet. Um so vorteilhafter ist es daher, wenn man die eigene Ernte voll ausreifen lassen kann. Man halbiert die Früchte; nachdem man den Kern entfernt hat, versorgt man sie am besten in Hartplastikdosen, deren Aufbewahrung im Tiefkühler geschieht. Wenn die Vorräte im Frühling dahinschwinden, ist man doppelt dankbar für solch eine Abwechslung aus eigener Ernte, was immerhin zur Bereicherung unseres Ernährungsprogrammes dienen kann. Der Mineralstoff- und Naturwertgehalt verändert sich sehr wenig, weit weniger als dies beim Trocknen oder Konservieren der Früchte geschieht und zudem ist dadurch wesentliche Mühe und Zeit eingespart. Mit ein wenig Überlegung und Geschicklichkeit sollte es uns daher gelingen, die allfällige Lücke bis zu neuen Erntemöglichkeiten zu überbrücken.

Unzerstörbare Werte der Phytotherapie

Bei diesem Fremdwort handelt es sich um etwas sehr Einfaches, nämlich um die Pflanzenheilkunde. Sie ist schon sehr alt, denn schon Jahrtausende hindurch dient

sie dem Menschengeschlecht als beste Wohltäterin, durch ihren Früchtetum nicht nur in gesunden, sondern durch ihre mannigfachen Heilkräuter vormerklich

auch in kranken Tagen. Viele Erfahrungen und Beobachtungen liessen sich im Laufe der Zeit äusserst nutzbringend sammeln. Bei allen Naturvölkern, wie auch in allen vergangenen Kulturperioden, spielte die Heilung durch Pflanzen die führende Rolle, weshalb es wirklich nicht abwegig ist, sie als die älteste Wohltäterin der Menschheit zu bezeichnen. Auch die Tiere haben sich durch die hilfreiche Gabe des Instinktes die Heilwirkung der Pflanzen stets zunutze gemacht.

Bemerkenswerte Strömung der Neuzeit

Es ist noch kein Jahrhundert verflossen, seitdem die Chemie die Pflanzenheilkunde immer mehr zu verdrängen vermochte. Im Laufe der Zeit konnten jedoch Patienten und Ärzte schlimme, oft sogar sehr gefährliche Neben- und Nachwirkungen wahrnehmen, was ihnen zur Warnung diente. Als Folge war dieserhalb eine starke Rückkehr zur altbewährten Pflanzenheilkunde zu beobachten. Zum Teil wird heute mit modernen Testmethoden altes Erfahrungsgut der Pflanzenheilkunde wissenschaftlich geprüft. Dadurch liessen sich neue Heilungsmöglichkeiten feststellen. Die beachtenswerte gesundheitliche Bedeutung der Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme, mit denen die Pflanzen versehen sind, führt uns klar vor Augen, wie wertvoll sich die Pflanzenheilkunde für uns auswirken kann. Zweckdienlich angewandt, dient sie zur Erhaltung unseres Wohlbefindens und unserer Leistungsfähigkeit. Ein wohlbekanntes Verslein aus dem Altertum lautet: «Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht!»

Sinnvolle Bemühungen

Heilpflanzen werden auf verschiedene Art verwendet, in getrockneter Form, als Tee, gemahlen in Pulverform, gepresst als Täbletten, in Tropfenform als Tinktur und als Saft mit Zucker und Honig zu Sirup verarbeitet. Als sehr praktisch und schnell wirksam erwies sich die Frischpflanzen-

tinktur, weshalb sie sich in den letzten Jahrzehnten immer weitgehender einführen liess und allenthalben sehr geschätzt wird. Die Gewinnung und Verarbeitung der Pflanzen erfordert viel Mühe und ist mit entsprechender Liebe zur Natur, richtigem Verständnis sowie einer guten Organisation verbunden, um in Wald und Flur sowie in einsamen Tälern und an Bergabhängen genügend wildwachsende Heilpflanzen einsammeln zu können. Zudem müssen für bestimmte Pflanzenarten besondere Kulturen angelegt werden, die nach streng biologischen Methoden anzubauen sind, damit den Präparaten ein Maximum an Wirkstoffen zufällt. Sogar Pflanzen, die man als Giftpflanzen bezeichnet, können wertvolle Verwendung finden, wenn man sie in feinstofflicher Form, demnach also in entsprechender Verdünnung, verarbeitet. Es handelt sich hierbei um die homöopathische Arzneiform, deren Wirksamkeit auf besonderen Naturgesetzen beruht.

Wesentliche Unterschiede

Demnach findet sich zwischen der Homöopathie und der Phytotherapie ein wesentlicher Unterschied vor: bei der Homöopathie führt die feinstoffliche oder sogar energetische Form hoher Verdünnungen zum Heilerfolg, während sich die Phytotherapie vorwiegend der reinen Frischpflanzenextrakte bedient. Durch die erwähnten Möglichkeiten, die uns die Pflanzenheilkunde und Homöopathie anbietet, kann man bei sorgfältiger Berücksichtigung von Veranlagung und Empfindlichkeit des einzelnen allfällige Risiken umgehen, denn bekanntlich sind wir Menschen nun einmal verschieden geartet. Immer mehr kommt jedoch die notwendige Einsicht gegenüber den weisen Naturgesetzen wieder mehr zur Geltung, so dass sich die Pflanzenheilmethode erneut auf dem besten Wege befindet, wie früher die führende Rolle in der Kunst des Vorbeugens und erfolgreichen Heilens von Krankheiten zu übernehmen.