**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 42 (1985)
**Heft:** 2

**Artikel:** Passiflora
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969840

**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:** 24.12.2025

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

## Passiflora

Die schönsten Exemplare dieser eigenartigen, subtropischen Pflanze habe ich in Yuccatan, in den Tempelruinen der Maya-Indianer, gefunden. In diesem warmen, immerhin noch ziemlich feuchten Klima der Subtropen, da fühlt sich die Passiflora wohl. Als Schlingpflanze windet sie sich an den alten Mauern hoch. Sie erfreut auch die Einheimischen, die sehr viel Sinn für solche Pflanzen mit ihren wunderschönen Blumen haben, die interessanterweise nur einen Tag blühen. Wenn sie befruchtet sind, dann bilden sich Früchte aus, die so gross werden wie eine mittlere Aprikose. Die einen sind in ihrer Farbe blass orangegelb, andere wiederum grünlich, mit violettem Schimmer. Wenn man sich in diesem grossen Ruinengebiet müde gelaufen hat und durstig ist, dann ist die vollreife Frucht, die so kleine schwarze Kernchen hat und innen schleimig ist, mit einer Stachelbeere am ehesten zu vergleichen, eine sehr erfrischende Nahrung.

### Wofür ist sie nützlich?

Sie schmeckt säuerlich und enthält enorm viel Vitamin C. Die Indianer behaupten, dass sie die Lebensgeister anregt, erfrischt und vermutlich über das Lymphsystem auf den ganzen Körper, vor allem auf die endokrinen Drüsen, wirkt. Sie stärke auch die Abwehrkraft gegen vielerlei Infektionskrankheiten, wie zum Beispiel Katarrh, wenn man sie regelmässig geniesst. Schon im 16. Jahrhundert haben Missionare auf diese interessante Pflanze hingewiesen. Man hat diese Pflanze sowohl in Süd- wie in Zentralamerika als auch in den südlichen Teilen von Nordamerika geschätzt und als Heilmittel gebraucht. Vor allem die Blätter wurden als Beruhigungstee verwendet. Bei Schlaflosigkeit hat er sich ausgezeichnet bewährt. Interessant ist die Tatsache, dass jemand, der zu viel Alkohol getrunken hat, nachts gut schlafen kann und sich am nächsten Morgen wieder frisch fühlt, wenn er zehn bis fünfzehn Tropfen Passifloratinktur trinkt und ein Teelöffelchen voll Molkenkonzentrat einnimmt. Ist die Schlaflosigkeit durch Schmerzen bedingt, dann ist die Wirkung der Passiflora zu gering. In solchen Fällen muss man ein Petasitespräparat dazunehmen.

In Brasilien wird Passiflora sogar gegen Keuchhusten eingesetzt. Sie wirkt bei Asthma und Krampfzuständen bei Kindern. Wenn Kleinkinder schlecht zahnen und darum nicht schlafen können, dann wird Passiflora mit Erfolg verwendet. Es wird berichtet, dass Passiflora auch bei der Entwöhnung von Drogen, Alkohol und Nikotin wirkt. Besonders wenn man sie mit Avena sativa kombiniert, dem Saft aus blühendem Hafer. Für den Hersteller des Frischpflanzenpräparates ist es wichtig, dass die Pflanze vor dem Blühen verarbeitet wird, denn nach dem Verblühen ist die Wirkung nicht mehr so stark.

### Passiflora in unserem Garten

Die Passiflora wird auch bei uns mit Erfolg gezogen. Man muss sie allerdings im Winter in geschlossene Räume nehmen, da sie die Kälte nicht gut verträgt. Aber an einer geschützten Hauswand, in einer Ecke, wo der Wind nicht hinkommt, kann man sie sogar im Tiefland und im Tessin ziehen. Sie kommt zur Blüte, aber selten wird sie befruchtet. Sie erträgt noch Temperaturen von zwei bis drei Grad unter Null. Wenn es kälter wird, ist sie gefährdet und kann erfrieren. Wenn sie im Garten an einem geschützten Ort wächst, kann man die Ranken von der Hausmauer herunternehmen, auf dem Boden der Wand entlang legen und mit Stroh bedecken. Auf diese Weise kann man die Passiflora überwintern, um sie im Frühling wieder hochzuziehen. So hätte man immer frische Blätter, die man für Tee und für beruhigende Kräuterbäder verwenden kann. Bei Bädern gibt man die Blätter in ein Baumwollsäckchen, überbrüht es und taucht es dann ins Badewasser. Wer unter Schlaflosigkeit leidet, kann dies einmal ausprobieren. Sicherlich kann man auch die Frischpflanzenextrakte verwenden, aber für Bäder wären sie zu teuer. Passiflora ist ein nicht zu unterschät-

zendes Beruhigungsmittel für unsere Nerven. Man muss es nur längere Zeit einnehmen, bis die Wirkung spürbar wird.
In gewissen Gegenden, wo die Pflanze im Garten gedeiht, ist es sogar üblich, dass man morgens einige Blätter kleinschneidet, im kalten Wasser ansetzt und abends diesen Kaltauszug trinkt. Dies soll noch wirksamer sein als die überbrühten Blätter. In der heutigen Zeit mit ihrer Unruhe und Hast wird uns die Passiflora bestimmt gute Dienste leisten.

## Durchkühlungen im Alter sind gefährlich

Wenn man älter wird, fällt es oft schwer zuzugeben, dass man eben nicht mehr so leistungs- und widerstandsfähig ist wie früher. Nicht selten mutet man sich zuviel zu. Sich körperlich zu betätigen ist bestimmt sehr gut, weil es die Blutzirkulation und den Kreislauf anregt. Wenn man aber einige Zeit nicht trainiert hat und plötzlich wieder starke, körperliche Arbeit leistet, dann hat das häufig Muskelzerrungen, sogar Muskelrisse zur Folge, und die sind oft sehr schmerzhaft, solange sie durch Einreiben und Massage mit Wallwurztinktur oder Wacholderöl nicht wieder behoben werden.

### Unterkühlung im Winter

Was sich aber sehr schlimm auswirken kann, das sind Durchkühlungen und Kälteeinflüsse. Ich habe dies im November selbst erleben müssen, als ich auf einer Vortragstournee in Holland war. Ich war sehr gut im Schuss, fröhlich und guter Dinge. Das grosse Interesse, das mir entgegengebracht wurde, hat mich riesig erfreut, und es ist wirklich ein erhebendes Gefühl, eine berufliche Befriedigung, wenn man vor vielen begeisterten, wissenshungrigen Menschen über eine gesunde Lebens- und Heilweise sprechen darf.
Ich wurde dann von meinen Freunden in einem Hotel einquartiert. Das Zimmer war sehr wahrscheinlich schon einige Tage nicht geheizt worden, dabei war es kühl und feucht, wie oft im Herbst. In den Hotels ist es heute gang und gäbe, dass man nur ein Leintuch und eine dünne Wolldecke zur Verfügung hat, aber keine richtige Daunendecke, wie wir es in der Schweiz gewohnt sind. Dabei besteht dann die grosse Gefahr, dass man sich nachts unterkühlt. Man geht müde ins Bett und infolge der Müdigkeit sinkt man in einen tiefen Schlaf, und merkt erst einmal nachts oder gegen Morgen beim Erwachen, dass man völlig durchkühlt und durchfroren ist.

### Alte Schäden reaktiviert

Bei solchen Unterkühlungen ist das Unangenehme, dass alte Schäden, die man früher erlitten hat, wie Brustfellreizungen, alte, bereits auskurierte entzündliche Zustände wieder von neuem aufflackern. So erging es auch mir. Ich bekam eine zünftige Nieren- und Blasenreizung infolge der Ermüdung und Unterkühlung und hatte dementsprechend ungenügende Abwehrkräfte im Körper. Es entstand kein Fieber, sondern Untertemperatur. Diese Zustände können einem, wenn man älter ist, in sehr unangenehme, ja sogar riskante Situationen bringen.

### Sofortmassnahmen notwendig

Ich habe am Morgen sofort ein Schlenzbad genommen, das heisst ein Überwärmungsbad. Das ist das einzig Richtige, das man unbedingt zur Vermeidung eines grösseren Schadens tun sollte. Nachher empfiehlt sich eine heisse Dusche und das Einreiben mit Johannisöl. Aber damit ist nicht alles behoben. In der Regel hat man einige Tage gegen diese unangenehmen, bohrenden Schmerzen anzukämpfen. Wenn man einmal – auch in der Jugend – eine richtige Brustfellentzündung gehabt hat, bilden sich oft Narben. Durch eine Unterkühlung entstehen die sogenannten Narbenschmerzen, das sind stechende, bohrende Schmerzen bei jeder Bewegung. Ein entzündlicher