Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 12

Artikel: Welche Kräuter sind für die Nerven gut?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969921

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: 08.08.2025

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

befindet, jeden Tag ein Stück von einem Papayablatt kaut und isst. Auch die Kerne der Papayafrüchte eignen sich sehr gut dafür. Damit kann man durch das darin enthaltene Papain eine Frischinfektion verhindern.

Erfahrungen mit Papaya

Ich erhalte nun oft von Bekannten, vor allem von Missionaren, die längere Zeit in den tropischen Gegenden verweilen, interessante Berichte. Aus Nakuru (Kenya) habe ich gerade einen solchen Bericht von einem Missionarehepaar erhalten. Sie schreiben mir, dass sie den Gesundheitsführer aufmerksam gelesen haben und von den Anweisungen Gebrauch gemacht hätten, indem sie regelmässig Papayablätter zu sich nehmen und auch die Samen der Papaya mitessen. Sie haben auch einige andere Missionare, die mit Amöben geplagt wurden, darüber informiert. Auch diese hätten die Ratschläge befolgt, die im Buche gegeben werden. Sie nahmen regelmässig halbhandflächengrosse Blattstücke und hie und da ein halbes Teelöffelchen voll Papayasamen. Über längere Zeit wurde diese Therapie befolgt, genau nach meinen Anweisungen. Damit haben sie sehr gute Erfolge erzielt. Ein Freund der Missionare in Nairobi hatte sehr schlimme Attacken von Amöben erlitten, und in den letzten sechs Monaten habe er von seinem Arzt Medizin bekommen, die ihn erst richtig krank und schwach gemacht habe. Seitdem er nun aber auch die Papaya-Blätter und -Samen verwendet, habe das Brennen im Darm und alle anderen Störungen aufgehört. Er dankt mir für die guten Informationen.

Wie wirkt Papaya?

Ich möchte es nochmals speziell erwähnen und allen, die in warme Länder reisen empfehlen, ein Papaya-Blattstück und Samen regelmässig, vor oder nach dem Essen, gut zu kauen und zu schlucken. Man kann damit eine Infektion verhindern, und wenn sie schon da ist, eine enorme Erleichterung herbeiführen. Wenn jemand über längere Zeit Papaya anwendet, dann kann er die Amöben, die sich noch im Darm befinden, auf alle Fälle völlig wegbringen. Das in den Blättern enthaltene Papain – das ist der weisse Milchsaft, der in der ganzen Pflanze und auch in den unreifen Früchten vorkommt – hat ein Enzym, welches praktisch die Amöben verdaut. Amöben haben einen gewissen Schutzmantel um sich, und dieser Mantel wird durch Papain angegriffen. Das Eiweiss der Amöben wird auf diese Weise abgebaut. Diese Methode ist harmlos, also ungefährlich, hat keine Toxizität, also keine giftigen Nebenwirkungen, wie dies bei anderen stark wirkenden Medikamenten, die man dagegen einsetzt, immer wieder beobachtet wird. Man sollte sich diese Mühe wirklich nehmen, wenn man in südliche Länder reist, es kann einem vor viel Leid bewahren.

Welche Kräuter sind für die Nerven gut?

Früher, in der guten alten Zeit, vor dem Ersten Weltkrieg, als man noch kein Radio und Fernsehen hatte, sind die Leute, besonders auf dem Lande, sehr früh an die Arbeit gegangen. Sie haben aber auch beizeiten aufgehört. Wenn um 18.00 Uhr die Glocken zum Feierabend läuteten, dann hat man etwas Leichtes zum z'Nacht gegessen, machte einen kleinen Spaziergang durch den Wald oder dem Fluss entlang und ging beizeiten zu Bett. Der moderne Mensch sieht fern, hört Radio bis in die Nacht hinein, und das ist für seine Nerven ein kolossaler Raubbau. Das nimmt die Nerven viel mehr her als normalerweise angenommen wird. Erst wenn sie einmal wie eine Batterie, die keine Reserven mehr hat, ausgelaugt sind, stellt man dies in der Regel fest. Dann werden Medikamente geschluckt, statt dass die Lebensweise wieder natürlich gestaltet und entsprechend geändert wird.

Der blühende Hafer

Von den Pflanzen, die gut auf die Nerven wirken, ist in erster Linie der Hafer zu

nennen. Nicht nur die Haferkerne, sondern auch die Haferstauden. Aus dem Saft von blühendem Hafer wird ein ganz natürliches Pflanzenmittel hergestellt. Hafer heisst auf lateinisch Avena sativa und der Saft aus dem blühenden Hafer trägt die gleiche Bezeichnung. Avena sativa war bei alten Ärzten und Homöopathen das Hauptmittel für Kinder und Kleinkinder, vor allem, um sie zu beruhigen.

Weitere Heilkräuter

Auch Hopfen zeigt eine sehr gute Wirkung; er beruhigt. Hopfen-, Orangenblüten- und Zitronenmelissentee wirken beruhigend auf strapazierte Nerven. Der letztere hat ein feines Zitronenaroma. Wenn man ihn abends mit einem Teelöffel Honig trinkt, wirkt er wie ein leichtes Nerventonikum. Nicht zu vergessen ist auch der Ginseng-Tee, der neben beruhigender Wirkung vitalisierende Eigenschaften aufzuweisen hat. Passiflora als Tee oder als Tropfen genommen wirkt ausgezeichnet. Die alten homöopathischen Ärzte haben vor allem für die Frauen, um die Nerven zu beruhigen, Ignatia eingesetzt, ein bewährtes Mittel, auch wieder aus einer Kletterpflanze hergestellt. In den Tropen ist es oft üblich, dass man aus der Gerste einen Tee zubereitet, das sogenannte Barley-water, also Gerstenwasser. Auch das ist für die Nerven ganz hervorragend. Wichtig ist auch, dass man eine natürliche Ernährung beibehält. Vor allem Magnesium und Phosphor und natürliche Phosphorverbindungen, wie sie in der Rohkost, in Salaten, aber auch in gewissen Früchten wie in Rosinen, Erdnüssen und Kastanien vorkommen, sind für die Nerven sehr gut.

Leichtes Nachtmahl

Am Abend ist es günstig, eiweissarm zu essen. Also wenn möglich kein Fleisch, Eier und Käse essen, sondern lieber ein Fruchtmüesli oder ein belegtes Brot mit Tomatenscheiben und dazu vielleicht einen Getreide-Fruchtkaffee. Das tut den Nerven gut und fördert das Schlafbedürfnis. Man sollte nie vergessen, vor dem Zubettgehen noch etwas Sauerstoff einzuatmen. Lieber, wie bereits erwähnt, in frischer Luft einen Spaziergang machen als vor dem Fernseher zu sitzen. Die aufregenden Programme, die man sich anschaut, tragen bestimmt nicht dazu bei, dass man für die Nerven ruhige Schwingungen herbeiführt, um einen erquickenden Schlaf zu finden.

Ist erhitzter Honig wertlos?

Diese Frage wird immer wieder erhoben. Es gibt vor allem Vertreter der Industrie, die dieser Frage ausweichen, denn bestimmt wird Honig durch Erhitzen wertvermindert. Schon bei 60°C gehen alle Fermente verloren. Deshalb sollte man beim Süssen heisser Getränke auf die Temperatur achten. Er wird aber nicht ganz wertlos, denn er ist immer noch um ein Vielfaches besser als Zucker. Allerdings gibt es einen gewissen Prozentsatz von Menschen, die auf Honig allergisch reagieren. Diese müssen ihn halt meiden.

Honig ist ein ganz hochwertiges Nahrungsmittel, sonst würde in der Bibel der Honig, von Salomo und anderen nicht empfohlen. Honig enthält sehr viele Werte, seien es nun Vitamine, Fermente oder Enzyme, Mineralien, ja sogar Hormone. Und es gibt keinen zweiten Süssstoff in der Natur, der in bezug auf die Reichhaltigkeit des Gehaltes dem Honig gleich käme.

Gerade, weil er so reichhaltig an Werten ist, soll man Honig mässig gebrauchen. Wer den Tee, zum Beispiel Hagebuttentee, gern süss hat, nimmt dazu ein bisschen Honig. Der Tee wird dadurch viel aromatischer schmecken. Dem Bircher-Müesli gibt der Honig noch die richtige geschmackliche Abrundung und den Schwung. Warum nicht im Gebäck Honig verwenden anstelle von Zucker? Honig hilft sogar als Triebkraft mit. Ein Lebkuchen mit Honig braucht darum viel weniger Triebmittel. Der Honig ist so vielgestaltig in seinen Heilwerten, ob er nun im Engadin gewonnen wird, wo die Bienen Arnika und Alpen