

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Heilwirkende Bäume  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552729>

### **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:** 03.05.2026

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

## Heilwirkende Bäume

Auf meinen vielen Reisen in verschiedene Kontinente, durch Urwälder, habe ich immer wieder Bäume getroffen, die heilwirkende Stoffe enthalten. Es sind also nicht nur die Kräuter, die als Heilkräuter seit jeher bekannt sind und uns gedient haben und weiterhin dienen werden, auch Bäume können als Heilmittel in Frage kommen. Manchmal sind es die Blätter, die Nadeln, die Rinde, ein gewonnener Saft oder sogar das Holz, in einigen Fällen auch die Wurzeln, die als Heilmittel verwendet werden. Und sie haben sich sehr gut bewährt. Man könnte ein Buch mit vielen Erfahrungen füllen! Hier möchte ich mich aber nur auf einige, ganz wesentliche Bäume beschränken, die uns als Heilmittel immer gedient haben und, wenn man sie kennt, auch heute und in Zukunft dienen werden.

Einer der bekanntesten ist der Eukalyptusbaum, der vorwiegend in Australien vorkommt. Dort ist er auch beheimatet. Von den dortigen Einheimischen – man könnte sagen Ureinwohnern, Aborigines, wie man sie nennt – weiss ich, dass sie dem Eukalyptusbaum enorme Heilkräfte zuschreiben. Allerlei Erfahrungen werden heute noch ausgewertet.

### Desinfizierende Eigenschaften

Wenn diese Eingeborenen einen Bach oder sonst irgend ein Wasser finden, an dem Eukalyptusbäume so stehen, dass deren Blätter ins Wasser fallen, dann haben sie den Mut, daraus zu trinken. Sie behaupten, dass die Eukalyptusblätter gefährliche Parasiten und Viren zu töten vermögen. Dem Eukalyptus wird also eine stark desinfizierende Wirkung zugeschrieben.

### Eukalyptus als Bäderzusatz

Es ist heilsam, wenn man Eukalyptusblätter überbrüht und als Absud dem Badewasser bei Fussbädern, Halbbädern oder sogar bei Vollbädern hinzufügt. Der Kreislauf wird angeregt und gewisse rheumatische und arthritische Leiden gebessert, ja manchmal stellt sich sogar eine Heilung ein.

### Hilfe bei Erkrankungen der Atemwege

Auch als Tee bei Katarrh, Erkältungen und leichten fieberhaften Zuständen getrunken, leistet Eukalyptus ausgezeichnete Dienste. Man soll ihn aber nicht etwa kochen, sonst gehen die Wirkstoffe verloren. Die Blätter werden nur überbrüht. Will man einem Schwerkranken, der Atmungsschwierigkeiten hat oder an einem Emphysem leidet, behilflich sein, dann kann man ihm in einer Schüssel überbrühte Eukalyptusblätter ins Zimmer stellen und die Atmung wird erleichtert. Auch ein paar Tropfen Eukalyptusöl in heisses Wasser gegeben desinfizieren die Luft.

### Vertreibt Mücken, erfrischt die Luft

Eine weitere Hilfe leistet Eukalyptus zum Vertreiben der Mücken. Ich habe deshalb auch nie in einem Eukalyptuswald mit der Mückenplage zu tun gehabt. Wenn ich mich in einem subtropischen oder tropischen Land aufhalte, nehme ich in der Regel einen Eukalyptusweig, manchmal sogar einen Strauss junger Eukalyptuszweige und hänge diesen im Zimmer auf. Damit bekämpfe ich die Mücken, die Luft wird desinfiziert und das Atmen, besonders bei drückender, muffig-heisser Luft, wird leichter.

Auch die Fieberschauer mit viel Durst, vor allem bei einer chronischen Malaria, werden durch Eukalyptus stark gemildert. Bei Schlaflosigkeit, trotz grosser Müdigkeit, wirkt ein Tropfen Eukalyptusöl oder ein paar frische Blätter, die man kurz in warmes Wasser taucht und dieses dann trinkt, beruhigend und schlafbringend.

Der zweite Baum, der starke, heilwirkende Stoffe entwickelt, ist der Kampferbaum. Ich habe ihn an den wärmeren Küsten von Ostasien, in Vietnam, Taiwan und in den südlichen Teilen Japans angetroffen. Ich war sogar erstaunt, im Tessin, in einem Park, einem wunderschönen Kampferbaum zu begegnen. Der Kampferbaum ist immer grün und wird so gross wie eine ausgewachsene Buche oder Linde.

### **Erste Hilfe bei Kollaps oder Ohnmacht**

Kampfer wirkt prompt bei Kollapszuständen, sogar wenn man durch einen Unfall, also durch eine leichte Gehirnerschütterung, in Ohnmacht zu fallen droht. In warmen Ländern, wo ein Kampferbaum in der Nähe ist, nimmt man ein kleines Blatt auf die Zunge und löst das Kampferöl mit dem Speichel. Auf diese Weise wird ein Kollapszustand und eine leichte Ohnmacht sehr rasch verschwinden.

Auch gewisse, vom Herzen ausgehende Kollapszustände können, wenn man gerade Kampfer zur Hand hat, schnell behoben werden. Man lässt ein bis zwei Tropfen Kampferöl auf der Zunge zergehen.

### **Die «Kampferpackung»**

Kampfer hat auch die vorzügliche Eigenschaft, koaguliertes, das heisst, geronnenes Blut aufzulösen. Ich habe Skilehrern und Bergführern meine Erfahrungen mit einer Kampferpackung mitgeteilt und sie hat sich in Dutzenden von Fällen bewährt.

Wenn man eine Prellung oder Quetschung, die rot und blau blutunterlaufen ist, durch einen Sturz beim Skifahren oder beim Klettern und Wandern erlitten hat, dann ist es das beste, wenn man so rasch wie möglich das Weisse von ein bis zwei Eiern schaumig schlägt und einen halben – in der Apotheke gekauften – echten Kampferwürfel, fein geraffelt, zufügt. Diese Mischung wird auf die Prellung oder Quetschung aufgelegt und mit einer elastischen Binde befestigt. Der Kampfer-Eiweiss-Schnee wird dann hart und ergibt einen Stützverband. Erst nach ein bis zwei Tagen wird der Verband abgenommen. Der Kampfer hat nun die Eigenschaft, dieses koagulierte Blut langsam zu lösen und dem Kreislauf zuzuführen. Eine solche Quetschung heilt dreimal so schnell als man es gewohnt ist. Auch Schmerzen welche von Krampfadern herühren, kann eine solche Packung lindern. Sie kann sogar, hie und da durchgeführt, die Krampfadern etwas verkleinern.

### **Bewährte Methode bei Verletzungen**

Ein Freund von mir, ein Ski- und Sportlehrer, hat einem prominenten Wissenschaftler

diese Methode bei einem kleinen Unfall vorgeschlagen. Er liess die Anwendung durchführen und war dann hocherstaunt, als die Wirkung rasch eintrat. Wissenschaftler und auch Ärzte lachen oft über solche Naturanwendungen, aber wenn sie diese dann am eigenen Leib erfahren, sind sie doch geneigt zu begreifen, dass mit einfachen Naturmitteln oft schneller und vor allem harmloser etwas erreicht werden kann als mit chemischen Präparaten.

### **Vorsicht bei Kleinkindern**

Bei Kleinkindern und sensiblen Personen sollte man mit Kampfer-Anwendungen sehr vorsichtig sein. Bei Säuglingen sollte man sie überhaupt nicht anwenden, weil der Kampfer zu stark wirken könnte. Und auch mit Kampfergeist oder Kampfersalbe, äusserlich angewendet, soll man bei Säuglingen und Kleinkindern äusserst behutsam vorgehen und nur ganz bescheiden anwenden. Die innere Verabreichung von Kampfer wirkt bei Kleinkindern zu stark. Sie sollte unbedingt vermieden werden.

Aus diesen ätherischen Essenzen wird übrigens ein wirkungsvolles Einreibeöl hergestellt.

### **Wohltuendes Einatmen ätherischer Stoffe**

Wer frische Kampferblätter bei einem Aufenthalt in warmen Ländern zur Verfügung hat, der kann diese genau so verwenden, wie vorgängig bei den Eukalyptusblättern beschrieben. Ein Schnupfen mit verstopfter Nase kann sowohl mit Kampfer- wie mit Eukalyptusblättern bekämpft werden, schon allein durch das Einatmen der starken ätherischen Stoffe, die den Kampfer- wie Eukalyptusblättern entströmen.

### **Bedeutsam bei Durchblutungsstörungen**

Über den Ginkgobaum, der hervorragend auf das Zentralnervensystem wirkt und die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn fördert, habe ich erst kürzlich geschrieben. Die aus den Blättern gewonnene Tinktur, wenn man morgens und abends je zwanzig Tropfen einnimmt, hat auch auf das Gedächtnis und die Gehirnfunktion eine sehr angenehme, positive Wirkung, ohne irgendwelche

Nebenerscheinungen zu zeigen. Wer einen solchen Baum in seinem Garten hat oder den Standort eines solchen Baumes kennt, der sollte beim Vorbeigehen ein Blättchen nehmen und es kauen. Auf diese Art und Weise hat man einen Wirkungseffekt, der nicht einmal etwas kostet.

Den seit Tausenden von Jahren bekannten Olivenbaum wollen wir nicht ganz vergessen. Nicht nur die zur Ölbereitung verwendeten Früchte sind sehr wichtig.

#### **Regulierende Wirkung bei Bluthochdruck**

Im Fernen Osten und vor allem zu biblischen Zeiten spielte der Olivenbaum eine grosse Rolle als Öllieferant, aber auch die Blätter sowohl vom wilden wie vom veredelten Olivenbaum haben sogar im Altertum eine gute Verwendung gefunden und zwar als blutdrucksenkendes Mittel. Wer also in die Mittelmeerländer reist, wo der Olivenbaum gedeiht, der hat das Heilmittel täglich zur Verfügung. Er nimmt die frischen Blätter, überbrüht sie und trinkt tagsüber ein bis zwei Tassen Olivenblättertée. Wer sich im Essen ein bisschen einschränkt, nicht zuviel Eiweiss- und Fett-nahrung zu sich nimmt, der wird merken, dass der Blutdruck langsam aber sicher sinkt.

#### **Weitere heilende Eigenschaften**

Wenn man in malariaverseuchte Gegenden kommt, nimmt man morgens und abends je zwanzig bis vierzig Tropfen Echinacea ein und trinkt ein bis zwei Tassen Olivenblättertée. Auf diese Art und Weise kann das Risiko, eine Malaria mit nach Hause zu bringen, vermindert, aber nicht ausgeschlossen werden. Wer sich irgend eine Wunde zuzieht, kann, wenn er Molkenkonzentrat bei sich hat, damit desinfizieren,

ebenso mit Echinacea. Und wenn er das nicht zur Verfügung hat, dann nimmt er einen Absud von Olivenblättern und eine hygienische Gaze für die Wundbehandlung. Die Wunde wird viel rascher heilen. Man ist vielleicht in solchen Gegenden, wo man gerade nichts zur Verfügung hat, froh um eine solche Erkenntnis. Olivenbaumblättertée wirkt auch bei einer Hypoglykämie, das heisst bei stark herabgesetztem Zuckergehalt des Blutes und bei mangelhafter Ausscheidung von Urin, wenn man nicht gerade Solidago oder ein anderes souveränes Mittel für die Niere zur Verfügung hat. Auch wer Herzrhythmusstörungen bei Wanderungen verspürt, der kann mit Olivenbaumblättertée eine Erweiterung der Herzkranzgefässe erwirken, was gewisse Krampfstände, die bei Wanderungen vom Herzen aus entstehen können, löst und in Ordnung bringen kann. Man sollte sich bei den Wanderferien Notizen machen und all diese Hilfsmittel, die man in den Mittelmeer- und subtropischen Ländern zur Verfügung hat, kennenlernen, um sie von Fall zu Fall für sich und seine Mitwanderer anzuwenden. Sollte man keine Gelegenheit haben, Tee zuzubereiten, dann werden die Blätter einfach gekaut, wodurch die Wirkstoffe mit dem Speichel gelöst werden. Die Wirkung eines solchen improvisierten Vorgehens ist dem Tee bestimmt gleichwertig, aber oft auch eine Hilfe in der Not. Wer eine Reise nach Mittelamerika unternimmt, der wird dort die Sabalpalme antreffen, ebenso in Mittelmeerländern wie Spanien und vor allem in Nordafrika. Über diese Palme werden wir in einem späteren Artikel berichten. Es gibt noch einige weitere Bäume, die heilwirkende Stoffe enthalten, zum Beispiel der Lapachobaum, die des Erwähntwerdens wert sind.

#### **Völker, die keine Blutdruckerhöhung und keine Arteriosklerose kennen**

Ich habe früher, vor allem auf meinen Reisen in den fünfziger Jahren, bei einigen Naturvölkern festgestellt, dass sie keine Blutdruckerhöhungen und keine Arteriosklerose kennen. Übrigens ist es heute

eigentlich eher möglich eine neue Goldmine zu finden, als ein Naturvolk, das noch nicht von der Zivilisation beeinflusst und dementsprechend geschädigt oder verdorben wurde. Eine typische Erfahrung, die