

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 1

Artikel: Vom Kräutertee zur Urtinktur
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969686>

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: 23.01.2026

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

keit nicht allzu früh in den Tod rennt. Die treffenden Worte lauten: «Nimm dir Zeit und nicht das Leben».

Es mag einer noch so arm und mittellos sein, die Zeit, die er zu leben hat, gehört ihm. Sie ist sein Kapital, über das er verfügen kann. Je nach seiner Einstellung wird er sie weise nützen, verschenken, verkaufen oder vergeuden. Natürlich muss der Zwang des Lebens, mit seinem Existenzkampf, auch noch in Betracht gezogen werden. So lange wir aber nicht Sklaven oder Leib-eigene sind, können wir doch selbst bestimmen und entscheiden, wie wir unser Lebensschifflein steuern wollen.

Wohin im neuen Jahr?

So steht denn auch jetzt das neue Jahr wieder wie ein frisch gesatteltes Pferd bereit, und es wird uns dahin tragen, wohin wir es mittelst der Zügel lenken und leiten. Vielen fällt es schwer, die Leitung ihres Lebens selbst in die Hände zu nehmen, denn sie fürchten die Verantwortung und möchten deshalb lieber gezogen und geschoben werden. Irgend jemand soll über ihr Verhalten bedingend wirken, sei es zum Guten oder zum Bösen. Zudem ist die bestehende Ordnung wie eine breite Strasse, auf der die Masse gedankenlos einhergeht, indem sie sich ebenfalls lieber schieben und ziehen lässt. Jedes Abbiegen von der Heerstrasse der heutigen Weltordnung kann durch Gestüpp und unebenes Gelände führen, und das scheuen die meisten. Aber das hat leider auch zur Folge, dass viele Fragezeichen entstanden sind, die das Leben der führenden Männer belasten und erschweren. Auf dem Gebiete der Ernährung, auf demjenigen des Gesamtwirtschaftlichen, der Politik und der Religion steht die heutige Menschheit wie auf einem steuer-

losen Schiff, auf dem jeder das tut, was er für gut erachtet, um nicht verzweifeln zu müssen. So wenigstens mutet das Bemühen führender Männer unseres Atomzeitalters an.

Diese Lage, die wir von den vergangenen Jahren her kennen, wird im neuen Jahr ihren Lauf weiter verfolgen, und nur der Wachsame lässt sich richtig beraten, weil er erkennen kann, dass die Lösung der Weltprobleme nicht mehr lange der Machtlosigkeit schwacher Menschen überlassen werden wird, hat doch das Steuer seinen Lauf auf Vernichtung eingestellt, oder wer möchte das abstreiten, wenn er an die Gefahr der Atomkraft denkt, die in den Händen menschlicher Willkür liegt? Es gibt da eine wunderbare, biblische Verheissung, die uns zeigt, dass dieser Willkür von höherer Warte aus Einhalt geboten wird. Dieses wichtige Wort sagt uns, dass Gott, der die Erde gebildet hat, sie nicht als eine Öde bereitet hat, sondern um bewohnt zu werden, hat er sie geschaffen, und mit Recht kann er von ihr sagen: «Mein ist die Erde und ihre Fülle, der Erdkreis und die darauf wohnen». Statt dessen glauben sich die Menschen aber berechtigt, über dieses Besitztum Gottes zu verfügen, wie es ihnen beliebt, mag auch die Lage der Menschheit dadurch immer schwieriger werden.

Obwohl von uns niemand wissen kann, an welchem Tag und zu welcher Stunde der rechtmässige Besitzer der Erde diesem Treiben Einhalt gebieten wird, ist uns doch eines klar bewusst, dass uns nämlich das neue Jahr der Lösung um 365 Tage näher bringen wird. Diese Aussicht wird jeden ermutigen, der bestrebt ist, die eigene Zeit so zu nützen, dass er seinen Mitmenschen damit zur Freude, zur Hilfe und notwendigen Stütze gereichen kann.

Vom Kräutertee zur Urtinktur

In einer ruhigen und friedlichen Zeit, bevor die Furien des Ersten Weltkrieges über Europa hinwegbrausten, hatte ich noch einige Jahre Gelegenheit, mit meinem Vater durch Wald und Feld zu streifen. Als guter

Kräuterkenner erklärte er mir eine Menge Pflanzen, die als Heilkräuter bekannt waren und bei uns und unseren Vorfahren seit Jahrzehnten in Gebrauch standen. Unterwegs musste ich dann oft frische Pflanzen

pflücken und kauen, um herauszufinden, wie sie auf den Körper einwirken. Ich merkte sofort, ob sie den Appetit anregten – wie gewisse Bitterkräuter, beispielsweise Tausendguldenkraut oder Schafgarbe. Andere wiederum unterstützten die Nierentätigkeit, wenn ich von der Goldrute oder dem Hohlzahn etwas zu mir nahm.

Vertrauen zu bewährten Kräutern

Meine Eltern, Grosseltern und ältere Generationen unseres Stammbaumes waren kräuterkundig. Und ich war gewohnt, dass wir auf unserem Estrich mindestens 30 Baumwollsäcklein aufgehängt hatten, von meiner Mutter sorgfältig mit getrockneten Kräutern verschiedenster Art gefüllt. Für unsere Familie wie auch für unsere Nachbarn war Mutter immer bereit, etwas davon herauszunehmen. Oft auch – je nach Notwendigkeit – wurden verschiedene zusammenpassende Kräuter gemischt, um Erkältungen oder irgendwelchen Funktionsstörungen sofort entgegenzuwirken. Unser Dorfarzt, Dr. Müller, wurde nur selten und eher bei Unfällen zugezogen. Auf dem Lande vertraute man bei all den Störungen, wie sie im täglichen Leben vorkommen, mehr auf Kräutertees, Wickel, Fussbäder, Heublumensäckli und ähnliche Naturanwendungen.

Fachkundige Beratung in Kräuterdrogerien
Später in den zwanziger Jahren habe ich an der Jurastrasse 1 in Basel eine Kräuterdrogerie geführt. Über 300 verschiedene Kräuter waren vorrätig, und die Erfahrungen aus meiner Jugendzeit konnte ich sehr gut gebrauchen. Aus dem weiteren Umkreis von Basel, sogar aus dem benachbarten Schwarzwald und dem Elsass kamen immer mehr Leute, um sich von uns beraten zu lassen. Wir stellten aufgrund unserer immer reichhaltigeren Erfahrungen Kräutermischungen zusammen.

Herstellung alkoholischer Kräuterauszüge
Um für äussere wie innere Behandlungen schnellwirkende pflanzliche Heilmittel zur Verfügung zu haben, stellte ich in meinem Labor Tinkturen aus getrockneten Kräu-

tern her, die im In- und Ausland bald sehr beliebt waren. In meiner Zeitung «Das neue Leben», den heutigen «Gesundheits-Nachrichten», veröffentlichte ich immer wieder Erfahrungsberichte, die uns nach erfolgreicher Verwendung der Tinkturen gemeldet wurden. Diese Tinkturen wiesen einen unterschiedlich hohen Alkoholgehalt auf, der je nach der Löslichkeit der wichtigen Gehaltstoffe höher oder tiefer gewählt werden musste. Vor allem ätherische Öle und Harze erfordern einen höheren Prozentsatz, um die Wirkstoffe zu lösen und somit die aktivwirksamen Heileffekte zur Geltung zu bringen. Die Lösung von gewissen Mineralstoffen, vor allem Kieselsäure, erfordert zum Beispiel einen nur sehr niedrigen Alkoholgehalt. In solchen Fällen mussten nur noch die Haltbarkeit der Tinktur gewährleistet werden.

Vorteile der Frischpflanzen-Urtinkturen

Versuche mit frisch geernteten Pflanzen, die sowohl als Tee als auch als Absud oder Brei verarbeitet wurden, haben gezeigt, dass hier gewisse Stoffe viel intensiver und aktiver zur Geltung kommen und viel tiefer und gründlicher auf das Krankheitsgeschehen einwirken konnten, als dies mit einem Auszug aus getrockneten Pflanzen der Fall war. So wurden bald alle Urtinkturen aus frischen Pflanzen, die in Europa gedeihen, hergestellt und in den Dienst der Pflanzenheilkunde, der sogenannten Phytotherapie, gestellt. Aus getrockneten Pflanzen hergestellte Urtinkturen sind höchstens noch bei Kräutern, die in fernen Ländern, Urwäldern, in Steppengebieten wachsen, üblich, das heisst überall dort, wo man sie wegen der langen Transportwege nicht frisch bis zu den Verarbeitungsstätten erhalten kann.

Erlebnisreiche Zeit – das Kräutersammeln

Oft habe ich bei schönem Wetter, wenn ich die ganze Woche in meiner Praxis streng gearbeitet hatte, am Sonntagmorgen mit meiner ganzen Familie einen Ausflug ins Alpsteingebiet gemacht. Von Brülisau aus stiegen wir dann in zirka zweieinhalb Stunden auf den Hohen Kasten. Dort befanden

sich zwischen den Legföhren wunderbare Felder mit Johanniskraut. Zwischen vier und fünf Stunden haben wir Blüten und Knospen gezupft, die wir lose in Baumwollsäcklein füllten und unter den Legföhren kühl lagerten. Zwischendurch genossen wir unser Vollkornbrot und Früchte, auch ein paar Datteln und Mandeln. Am Spätnachmittag wurde die reiche Ernte oft barfuss und in kurzen Kniehosen zu Tal getragen. Auch der Gonzen, in dem sogar Eisenerz gewonnen werden kann, war eines unserer Kräuterparadiese. Wenn wir einmal für zwei Tage zum Kräutersammeln auszogen, haben wir die Frischkräuter – vor allem das Johanniskraut – am Abend unter den Legföhren ausgebreitet. Anderntags wurden sie ins Auto gepackt. Wir fuhren nach Hause, und ich verarbeitete die Pflanzen sofort im Labor, noch frisch, bevor sie zu welken begannen.

Gelungener Anbau fremdländischer Heilpflanzen

Vor vielen Jahren habe ich von einem Arzt – er war ein Freund von Dr. Bircher – frische Wallwurz bekommen, die er aus Sibirien mitgebracht hatte. Ich war überglücklich, auf diese Weise die Symphytum-Wurzeln zu erhalten und habe sie mit Erfolg gepflanzt und vermehrt. Weil sie in ihrem Ursprungsland grosse Kälte auszuhalten vermochten, habe ich sie nun im Engadin, in 1750 Metern Höhe, gepflanzt. Ich war erstaunt, dass diese so zarten Wurzeln – die ganz leicht wie Schwarzwurzeln zu brechen sind – in der Kälte des Engadins, wo die Temperatur oft bis zu dreissig Grad unter Null sinkt, so ausgezeichnet gedeihen. Heute haben wir ein paar tausend Stöcke, die wir zu unserer Symphytum-Tinktur verarbeiten.

Unterschiedliche Wirkungsintensität

Ich möchte hier noch eine interessante Beobachtung festhalten. Ich habe unsere Sammler und einige Fachleute eingeladen, mit mir einmal im Engadin Kräuter zu sammeln, denn ich war überzeugt, dass vor allem Solidago in der Höhe viel mehr

Wirkstoffe entwickelt als im Tiefland. Trotz ungläubigen Gesichtern nahmen sie die Einladung an. Wir haben zwischen St. Moritz und Maloja, am ganzen rechten, steinigen Sonnenhang, in 1800 bis 2200 Metern Höhe Solidago geerntet. Diese Goldruten-Pflanzen haben viel schneller geblüht als jene unten, in Richtung Soglio. Der Grund: Goldrute wächst am besten am steinigen Hang. Tagsüber, wenn die Sonne scheint, haben sie eine warme Steinfläche um sich, die auch nachts, wenn es abkühlt, noch Wärme zurückstrahlt. Das ergibt eine Art natürliche Treibhausatmosphäre. Was ich vermutete, hat sich bestätigt. Die aus diesen Pflanzen bereitete Urtinktur hatte zirka dreimal mehr Wirkstoffe als die aus Tieflandpflanzen gewonnene Tinktur. Dieser Versuch zeigte uns, dass es bei verschiedenen Pflanzen sehr darauf ankommt, in welcher Höhe sie gedeihen, welche Bodenqualität zur Verfügung steht und welchen Wärmereflexen sie ausgesetzt sind.

Urtinkturen als Grundlage der Homöopathie

Alle aus Frischpflanzen hergestellten Urtinkturen enthalten in der Regel einen Teil reinen Wirkstoff und neun Teile Lösungsmittel, so dass sie praktisch genommen der Potenz D₁ entsprechen, wenn man die homöopathische Bezeichnung wählen will. Viele Urtinkturen werden als solche konzentriert in der Therapie verwendet, indem der Phytotherapeut die Anzahl der Tropfen, gegen die jeweils zu behandelnde Krankheit, festlegt. Die Urtinktur ist auch die Grundlage, aus der die homöopathischen Verdünnungen hergestellt werden, die in der Regel in D₄, D₆ als Tiefpotenzen oder als mittlere Potenzen D₁₀ bis D₂₀ und dann noch als Hochpotenzen an D₃₀, D₁₀₀ oder noch höher verschrieben werden. Aufgrund seiner Erfahrungen wird ein Homöopath die entsprechende Potenz wählen, je nach der Sensibilität des Patienten. Über das rein Stoffliche greifen homöopathische Mittel, man möchte sagen ins Energetische hinein. Und doch werden trotz der hohen Verdünnung von erfahrenen Therapeuten interessante Wirkungseffekte beobachtet.

Optimale Bedingungen für den Anbau

Wir sind immer bestrebt, unsere Pflanzen unter den besten Bedingungen und auch zur richtigen Zeit zu ernten. So haben wir auch unsere Sammler, die mit viel Begeisterung und Freude ihre Tätigkeit in der freien

Natur ausüben, geschult. Auf diese Weise haben wir die Gewähr, dass unsere Urtinkturen die besten Voraussetzungen bieten, die man unter den heutigen Verhältnissen noch erhalten kann.

Woher nehmen wir im Winter genügend Mineralstoffe und Vitamine?

Ein Mineralstoff, der uns sehr oft mangelt – vor allem aber auch den Kindern – ist der Kalk. Dazu mag der Genuss von zuvielen Weisszucker-Süssigkeiten und Weissmehl-Produkten stark beitragen – wodurch sich dann im Körper ein Kalkmangel bemerkbar machen kann. Gerade in der kalten Jahreszeit ist genügend Kalk in der Nahrung unbedingt erforderlich, wenn wir nicht überempfindlich reagieren wollen auf Katarrhe, Husten und generell Erkältungs-krankheiten.

Salate

Zu Grossmutters Zeiten, als man noch nicht so gut eingerichtet war mit technischen Errungenschaften wie zum Beispiel Kühl- und Gefrierschränken, wurde der notwendige Kalkbedarf vor allem durch Weisskraut- (Kabis) und Karottensalat (Rüeblisalat) gedeckt. Es wäre also heute sehr gut, wenn man diese alte Sitte wieder in unserem Küchenprogramm vermehrt berücksichtigen würde. Weisskraut lässt sich sehr gut aufbewahren. Fein geraffelt oder geschnitten – je nach Zustand der Zähne – sollte man täglich einen Salat auf den Tisch bringen, das würde keine allzu grosse Arbeit verursachen.

Der rohe «Rüebli»salat, der neben den wertvollen Mineralbestandteilen, dem Karotin, auch viel Kalk enthält, macht sich sehr gut auf dem Salatteller, als Farbtupfer fürs Auge, neben dem Weisskraut!

Wenn im eigenen Garten nicht zuviel Schnee liegt, oder wenn man einen biologischen Gemüselieferanten zur Hand hat, wäre ein bisschen Nüssli-Salat (Feldsalat) wegen seines Eisen- und Kalkgehaltes ebenfalls sehr zu empfehlen.

Kohlenhydrate

Als Kohlenhydrat-Nahrung sollte man Naturreis, Pellkartoffeln, eventuell zur Abwechslung Buchweizen oder eine Hirse-Speise in Betracht ziehen. All diese Naturprodukte bereichern unseren Speisenzettel auch in der Winterszeit. Wenn wir dazu noch Quark und Meerrettich servieren, dann haben wir eine gesunde Zusammensetzung, die auch für die fleischlose Küche alles Wichtige bietet. So werden wir keinen Mangel feststellen müssen.

Essenstechnik

Wenn wir uns dann zusätzlich noch ange- wöhnen, langsam zu essen und sehr gut zu kauen, damit wir die eingenommene Nahrung mit ihren Vitaminen und Mineralbestandteilen optimal auswerten können, dann werden wir bestimmt wohlbehalten durch die kalte Jahreszeit kommen!

Hinweise

Bestellt man in Restaurants Weisskraut- salat, oder auch das wertvolle, milchsäure- hältige Sauerkraut angeboten bekommt (dieses kann man ebenfalls roh geniessen, es wirkt hervorragend auf die Verdauungs- organe), muss man sich vergewissern, dass diese Speisen nicht mit Speck durchsetzt sind. Speck kann für viele Leute eine geschmacklich ansprechende Zugabe sein, keinesfalls ist er aber als biologische Be- reicherung anzusehen.

Wer vor allem in den kalten Tagen seine Ernährung hinsichtlich des Vitamin- und Mineralstoffgehaltes wirksam bereichern möchte, der gönne sich ein Glas milchsäuren Gemüsesaft. Gut eingespeichert, kann er dem Körper enorm viele, leicht