

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

**Artikel:** Echinacea (Roter Sonnenhut)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969688>

### 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:** 27.01.2026

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

assimilierbare Mineralstoffe und Vitamine zu führen.

Heute, wo man allgemein in den zivilisierten Ländern zwei- bis dreimal zuviel säureüberschüssige Eiweissnahrung konsumiert, ist es notwendig, der basenüberschüssigen Salat- und Gemüsenernährung etwas mehr Beachtung zu schenken.

Wir brauchen Eiweissnahrung der Amino-Säuren wegen, damit wir das eigene Körpereiweiss aufbauen können; aber wenn wir zuviel Eiweiss-Nahrung konsumieren – wie es heute allgemein üblich ist – dann stören wir das biologische Gleichgewicht und schaffen damit eine Situation, die vielen Krankheiten Tür und Tor öffnet!

Zur säureüberschüssigen Eiweiss-Nahrung gehören bekannterweise Fleisch, Eier, Käse und Fisch. Wenn wir diese Nahrungsmittel auf die Hälfte des gewohnten Quantums reduzieren und durch mehr Gemüse, Rohlalate oder Früchte ersetzen, dann hätten die meisten Menschen in kurzer Zeit eine bessere, ausgeglichene gesundheitliche Grundlage und wären für zahlreiche Krankheiten viel weniger anfällig.

### Schlussfolgerung

Denken wir darüber nach, versuchen wir es doch einmal! In kurzer Zeit wird sich unser Körper durch erhöhte Widerstandskraft dankbar erweisen!

## Echinacea (Roter Sonnenhut)

Wie die Fernsehzuschauer feststellen können, sind in meinem Garten in Aesch sowie auf den grösseren Kulturen in Roggwil sehr schöne Felder mit Echinacea zu sehen. Dies ist eine Pflanze, die ich vor Jahren bei den Sioux-Indianern kennengelernt habe. Dort wird sie als heilige Pflanze verehrt. Die Indianer erzählten mir von vielen Heilwirkungen, die ich dann selbst nachprüfen konnte. Ich stellte fest, dass diese Naturmenschen nicht zuviel versprochen hatten.

### Die aussergewöhnliche Eigenschaft der Echinacea

Wir haben inzwischen in Hunderten und Aberhunderten von Fällen gesehen, dass diese Pflanze die natürliche Abwehr enorm stärkt und sich vor allem bei Erkältungs-krankheiten ausserordentlich bewährt. Erwachsene und Kinder, die für Erkältungen sehr empfindlich waren, haben mit einigen Tropfen Echinacea, morgens und abends eingenommen, den Körper derart gestärkt, dass viele von ihnen trotz schlechten Wetterbedingungen nicht mehr durch solche Infekte geplagt wurden. Die Echinacea wirkt nicht nur bei Erkältungs-krankheiten, sondern auch bei entzündlichen Prozessen. Sie hat innerlich wie äusserlich eine gute Wirkung.

Es ist sehr interessant, dass die Erfahrungen, die wir bis jetzt mit dieser Pflanze gesammelt haben, von vielen prominenten Wissenschaftlern durch exakte Forschungen bestätigt wurden.

### Umfangreiche Wirkungspalette

Wir haben viele Frischpflanzenpräparate kennengelernt, die sich hervorragend in der Phytotherapie bewährten, aber die Echinacea nimmt dabei wirklich eine verdiente, führende Stellung ein. Patienten berichteten uns mehrfach, dass außer der Wirkung bei Erkältungs-krankheiten auch andere unangenehme Symptome, die oft jahrelang eine Plage darstellten, verschwunden sind, wie zum Beispiel Zahnfleischblutungen, Ekzeme und allergische Hauterscheinungen.

### Heilungseffekt durch Ganzheit

Bei Echinacea, wie bei anderen bewährten Heilpflanzen, wirken Auszüge einzelner Stoffe in der Regel nicht so umfassend wie die ganze Pflanze. Ich habe immer wieder Verständnis für meine Erklärung gefunden, dass eine Pflanze mit allen uns bekannten und noch unbekannten Stoffen ein vom Schöpfer gegebenes Rezept ist, das vor allem

als *Ganzheit* eine viel bessere und zuverlässigere Wirkung ausübt, als die einzelnen Bestandteile für sich allein.

#### Nachteile isolierter Substanzen

Die vom Chemiker einzeln herauskristallisierten Wirkstoffe wirken manchmal aggressiv und besitzen unter Umständen eine grössere Giftigkeit als der gesamte Komplex einer Pflanze, denn die Begleit-

stoffe der Kräuter wirken ausgleichend und mildernd auf den Krankheitsverlauf. Auf lange Sicht gesehen fördert *die Ganzheit der Pflanze* die Abwehrkräfte und führt statt zu Symptombeseitigung zu wirklicher Heilung.

Vergessen wir bei allem den Grundsatz nicht, den ich immer vertreten habe: «Der Mensch kann helfen, die Natur allein kann heilen!»

### Ernährung

Es ist heute nicht so einfach, eine geordnete, natürliche Lebensweise als Bedingung für die naturheilkundliche Behandlung zu empfehlen. Vor dem Ersten Weltkrieg, als Jüngling, arbeitete ich mit meinem Vater auf unseren Kulturen. Da kannte man die biologische Bewirtschaftung im heutigen Sinn noch nicht, weil von den damaligen Bauern eben alles ohnehin biologisch bewirtschaftet wurde. Eine Umweltverschmutzung, wie wir sie heute erleben, war damals noch unbekannt. Die Chemie machte sich noch nicht mit Düngemitteln und mit allerlei chemischen Zusätzen bemerkbar.

#### Biologische Bodenpflege

Anlässlich von Fernseh-Aufnahmen war ich in meinem Garten in Aesch/BL, der von mir schon über 70 Jahre – und vorher bereits von meinen Eltern – biologisch bewirtschaftet wurde, also ohne Chemie und Kunstdünger. Als Dünger gebrauchten wir immer nur Kompost, und im Herbst nahm man eine Kopfdüngung mit altem Kuhmist vor, der über den ganzen Winter auf der Erde blieb. Als Zusatz wurde mineralstoffreiches Knochenmehl gestreut, das bekanntlich viel Kalk und Phosphor enthält. Später haben wir etwas Meeralgene verwendet. Durch öfteres Abdecken des Bodens pflegten wir die Bakterienflora und hielten sie aktiv. Wer einen eigenen Garten besitzt, kann durch ähnliche Methoden seinen Boden bearbeiten und damit die

Bakterienflora vital und gesund erhalten. Auf diese Weise lassen sich auch gesunde Produkte ziehen. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man die eigenen Radieschen erntet, von der Erde befreien und einfach hineinbeißen kann, um dem Körper die hervorragenden Vitalstoffe zuzuführen.

#### Eigenen Garten vielseitig gestalten

Wichtig ist, dass man im eigenen Garten verschiedene Salate zieht. Die Garten- und sogar die Kapuzinerkresse dürfen nicht fehlen, denn diese enthalten desinfizierende Vitalstoffe. Neben dem üblichen Gemüse sollten in keinem Garten Knoblauch und Meerrettich fehlen. Der Garten hat zudem den Vorteil, dass für Atmung und eine gesunde Betätigung gesorgt wird. Wer keinen eigenen Garten besitzt, der kann sich das Gemüse bei einem biologisch arbeitenden Gärtner oder Bauern kaufen. Glücklicherweise gibt es heute immer mehr solche Bezugsquellen. Ich möchte an dieser Stelle Herrn Dr. Müller für seinen grossen Einsatz danken, indem er Hunderte von Bauern auf biologische Bewirtschaftung umzustimmen vermochte.

#### Ausgeglichene Lebensweise anstreben

Vergessen wir nie, dass nur ein gesund ernährter Körper die notwendigen Abwehrstoffe entwickeln kann. Es ist besser gesunde Voraussetzungen zu schaffen, als die eingetretenen Mängel und Körperstörungen später mit Medikamenten beheben zu