

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Wildwachsende Pflanzen im Alpsteingebiet
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554334>

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: 21.01.2026

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

Wildwachsende Pflanzen im Alpsteingebiet

Vor einigen Tagen hat mir eine Mitarbeiterin eine Aufstellung von all den wildwachsenden Pflanzen gemacht, die wir in den letzten Jahren im Alpsteingebiet gesammelt, nach Hause gebracht und verarbeitet haben. Diese Kräuter wurden zum Wohle vieler Kranker verwendet. Es ist eine wunderbare Gelegenheit für alle Menschen, die in der Nähe des Voralpen- oder Alpengebietes wohnen, dass sie sich ein Programm erstellen, um an schönen Sommer- und Herbsttagen in den Alpen zu wandern und frische Kräuter zu sammeln. Vielleicht haben sie Freunde oder Bekannte, die die Kräuter gut kennen, die bereit wären mitzukommen, um sie in die Geheimnisse der wildwachsenden Heilpflanzen einzuführen.

Anregung der Nierenfunktion

Ein Kräutlein, das reichlich vorkommt, ist die gelb blühende Goldrute, auf lateinisch *Solidago*. Mancher, der mit Niere und Blase zu tun hatte, wurde mit diesem einfachen Heilmittel, das zudem noch ausgezeichnet schmeckt, kuriert. Wir empfehlen jedem, der *Solidago* kennt, während dem Sammeln regelmässig ein paar Blättchen und Blüten zu kauen. Die frisch gekaute Pflanze, richtig eingespeichelt, wirkt am besten. Ich habe in meinem ganzen Leben, immer wenn ich Kräuter sammelte, diese regelmässig im grünen, frischen Zustand gegessen, um so den Wirkungseffekt praktisch am eigenen Leib kennenzulernen.

Die gesammelten Kräuter werden zuhause auf dem Balkon oder an einem geschützten Ort ausgelegt, damit sie trocknen können. Wenn wir uns vornehmen jedes Jahr einige Heilkräuter näher kennenzulernen, zu sammeln und zu trocknen, ergibt sich dann eine schöne Auswahl. So wird unsere Beziehung zu diesen Kräutern viel enger, und wenn wir daraus einen Tee bereiten, kann dies direkt ein Erlebnis sein.

Ein Kräutlein für Haut und Nerven

Wenn das Johanniskraut blüht, ist es gut, wenn wir Knospen und Blüten frisch mit nach Hause nehmen, wo sie fein geschnitten

oder durch eine Hackmaschine getrieben werden. Anschliessend werden sie in Öl, am besten in Sonnenblumenöl, angesetzt. Dann beobachten wir schon nach zwei bis drei Wochen eine rote Färbung. So stellen wir unser eigenes Johannisöl her. Es eignet sich vorzüglich als Hautpflegeöl nach dem Baden. Das Öl beruhigt die Nerven und macht die Haut geschmeidig, so dass sie bei Sonnenbädern viel widerstandsfähiger ist. Auch innerlich genommen, morgens einen Teelöffel voll, wirkt es hervorragend auf die Magenschleimhaut, besonders wenn jemand zu Magengeschwüren neigt. Da Johannisöl nicht besonders gut schmeckt, kann man mit einigen Tropfen Zitronen- oder Orangensaft den Geschmack überdecken.

Die Wirkung der Schafgarbe

Wenn uns dann auf der Wanderung die schönen Blütendolden der Schafgarbe entgegenleuchten, dann können wir nicht anders als ein paar davon mitzunehmen und zwar mitsamt der Wurzel. Die appetitanregende Wirkung des Schafgarbentees wird uns bestimmt im täglichen Leben dienlich sein. Auch erweiterte Venen, Neigung zu Krampfadern können wir damit bekämpfen, nicht nur durch das Trinken von Schafgarbentee, sondern auch durch das Auflegen von gequetschten Pflanzen direkt auf die erweiterten Venen.

Verlässlicher Helfer bei zähem Husten

Was uns im Frühling anlacht, wenn man so sagen darf, sind die schönen gelben Blüten des Huflattichs. Vielleicht können wir sie gerade gebrauchen, wenn wir einen zähen Husten haben, noch von den kalten Wintertagen her, der oft nur schwer zu lösen ist. Einige Blüten überbrühen, etwas Honig zufügen – und wir haben einen sehr gut wirkenden Trank gegen einen verschleppten Katarh mit Husten.

Dann finden wir auch den Spitzwegerich und in höheren Lagen seinen Verwandten,

den Alpenwegerich. Beide haben ungefähr die gleichen Wirkstoffe. Als Sirup zubereitet ist Spitzwegerich ein beliebtes Hustenmittel für Kinder.

Ein Tee gegen Harnwegsinfekte

Ab März können wir bereits Bärentraubenblätter sammeln. Sie wirken ausgezeichnet auf Niere und Blase, auch Nierenbecken- und Blasenentzündungen können damit positiv beeinflusst werden. Nur darf man die Bärentraubenblätter nicht kochen, sondern nur anbrühen und dann ziehen lassen. Durch Kochen werden sie bitter und sind weniger wirksam. Dieser Tee wirkt ebenfalls sehr stark desinfizierend auf die Harnorgane.

Kieselsäure als Heilfaktor

Auch das Zinnkraut, ebenfalls Schachtelhalm genannt, dürfen wir nicht vergessen. Davon können wir während des ganzen Sommers einsammeln. Zinnkraut enthält bekanntlich sehr viel Kieselsäure sowie zahlreiche mineralische Bestandteile, die in einer Teeabkochung auf Niere und Blase auch hervorragend wirken. Wegen der starken Wirkung wird eine schwache Teezubereitung empfohlen. Warme Vollbäder mit Zinnkraut haben eine gute Wirkung auf den Stoffwechsel der Haut, der Sehnen und Knochen. Chronische Ekzeme, Ausheilung von Knochenbrüchen und auch alle Formen von Senkfussbeschwerden können mit regelmässig durchgeführten Bädern eine wesentliche Besserung erfahren.

Das krampflösende Bronchialmittel

Auch der Thymian, sowohl die im Garten als auch die wildwachsende Heilpflanze ist vor allem wegen ihrem Reichtum an ätherischen Ölen gesundheitlich von ganz grosser Bedeutung. Er wirkt krampfstillend und desinfizierend auf Bronchien. Sogar bei schwerem Husten, ja Keuchhusten, hat sich Thymian als Sirup ausgezeichnet bewährt.

Stärkung der Konstitution bei Frauenleiden

Was in unserem Alpengebiet häufig vorkommt, das ist das Silbermänneli und auch das Frauenmänneli. Von der ersten Heilpflanze geht keine starke spezifische Wirkung aus. Sie wirkt leicht stopfend bei jemandem der zu Durchfall neigt. Es handelt sich um einen wohltuenden Kräutertee.

Das Frauenmänneli ist ein beliebtes Mittel der Volksheilkunde bei Frauenleiden, zum Beispiel bei konstitutionell bedingtem Ausfluss.

Die bewährte Verdauungshilfe

Ein ganz herrliches Pflänzchen ist das Tausendguldenkraut. Der darin enthaltene Bitterstoff wirkt hervorragend auf Magen- und Darmschleimhäute. Er ist wie fast alle pflanzlichen Bitterstoffe appetitanregend und fördert die Verdauungstätigkeit.

Der Speichelfluss wie die Magen- und Darmsaftausscheidung wird mit diesem Kräutlein angeregt. Darum wird die gesamte Verdauung unterstützt. Auch das Hungergefühl wird durch diese Bitterstoffe ausgelöst.

Vielseitige Heileigenschaften der Urtica

Die Brennessel, die wir überall wildwachsend finden, ist ja als hervorragendes Heilmittel bekannt. Einesteils werden die Blätter wegen ihres feinen Chlorophyllgehaltes und dann auch die Wurzeln verwendet.

Die jungen Triebe werden fein geschnitten und dem Salat beigemischt. Dies ergibt eine Bereicherung an Mineralstoffen, die noch grösser ist als bei jungem Spinat.

Die Brennessel ist als ein mildes, harntreibendes Mittel bei Ödemen als Folge einer Herzschwäche bekannt. Bei Herzinsuffizienz kann die Brennessel zur zusätzlichen Therapie angewendet werden.

Ein beliebtes Einreibemittel bei Nervenschmerzen, zum Beispiel Ischias und allen rheumatischen und degenerativen Leiden, wie Arthrosen, ist der Brennessel-Spiritus. Die Inhaltsstoffe der Brennessel üben eine Reizwirkung aus und sorgen für eine bes-

sere Durchblutung der betroffenen Körperteile. Aus gleichen Gründen kann die Brennnessel auch den Haarwuchs fördern.

Pflege des Herzens

Weissdorn findet man überall in den Alpen. Er hat sich nachweisbar als Herzmittel bewährt. In alten Kräuterbüchern kann man nachlesen, dass der Weissdorn die Durchblutung der Herzkranzgefäße anregt. Er hebt auch das subjektive Befinden bei Patienten mit leicht unregelmässiger Herzstätigkeit. Der Extrakt aus Blüten, Blättern und Beeren ist ein bekanntes Herzstärkungsmittel im Sinne der Ernährung und besseren Sauerstoffversorgung der Herzzellen. Der Weissdorn ist damit eines der besten Pflegemittel für das Herz.

Nicht selten treten Herzbeschwerden als Folge der Arteriosklerose auf. Neben Knoblauch kann auch der Bärlauch zur Regenerierung der Gefäße und zur Vorbeugung der Arterienverkalkung dienen. Im Frühjahr ist er massenhaft in schattigen Laubwäldern anzutreffen. Bei Wanderungen durch den Wald bemerkt man schon von weitem den intensiven Lauchgeruch.

Was hilft bei Beinleiden?

Bei der Wallwurz wird mit grossem Vorteil die Wurzel verwendet und zwar die rohe, frisch geerntete Wurzel. Sie wird fein geraspelt, der Brei wird direkt aufgelegt, vor allem bei Venenentzündungen sowie schmerzenden Krampfadern. Nicht umsonst hat die Wallwurz den volkstümlichen Namen Beinwell, weil sie gequetscht aufgelegt hervorragend zu wirken vermag. Auch das frische Kraut kann man quetschen und auflegen, die Wirkung ist nicht gleich stark wie bei der Wurzel, immerhin kommt aber das Kraut so auch noch zur Geltung, statt dass man es einfach fortwirft.

Bewährtes Warzen- und Gallenmittel

Das Schöllkraut bevorzugt die Nähe menschlicher Wohnungen. Es wächst bei schattigen Hausmauern, Zäunen und als Unkraut an Wegrändern. In gewissen Gegenden nennt man es auch Warzenkraut. Wenn man den gelben Saft frisch auf die

Warzen tupft, verschwinden diese mit der Zeit.

Aber Schöllkraut hat einen stark wirkenden Stoff, und deshalb sollte man es gequetscht äusserlich, jedoch innerlich nur in homöopathischer Verdünnung verwenden. Es wirkt der Gallenkolik entgegen und regt den Gallenfluss an.

Ein Baumschmarotzer als bekannte Krebshilfe

Wenn wir durch Wald und Flur wandern, bemerken wir die Mistel hoch oben in den Bäumen, als Schmarotzer wachsend. Die Mistel ist ein bekanntes Mittel gegen Alterserscheinungen. Es hat sich herausgestellt, dass es leicht blutsenkend wirken kann, wenn es über sehr lange Zeit konsequent eingenommen wird.

Wer an erhöhtem Blutdruck leidet, kann auch die zerkleinerten Mistelblätter überbrühen oder leicht kochen und den Absud dem Vollbad beifügen. Doch bei dieser Anwendung ist Vorsicht geboten, denn das allzu heisse Wasser kann den Blutdruck in die Höhe treiben.

In der Krebsbehandlung mit biologischen Therapien, besonders bei Krebsnachsorge, eroberte sich die Mistel einen festen Platz. Krebspatienten sollten sich vor allem zur Verhütung von Metastasen der Misteltherapie in Form von Injektionen unterziehen. Mistelextrakte können aber auch bestehende Tumore und Metastasen verkleinern.

Vorteile durch Kräuterkennntnisse

Ich habe nur einige Heilpflanzen erwähnt, die im Alpen- und Voralpengebiet wild wachsen. Man sollte sich unbedingt Kräuterkennntnisse aneignen, denn bei Wanderungen und Spaziergängen kann man hier und da ein Kräutlein pflücken. Was man nicht gerade frisch verwendet, kann getrocknet und bei Bedarf als Tee zubereitet werden.

Wer in der Natur viel wandert, für den ist es bestimmt eine grosse Freude und auch von Nutzen, wenn er die Pflanzen näher kennenlernt, sie sammelt und im eigenen Haushalt verwendet.