

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

**Buchbesprechung:** Buchbesprechung

**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:** 05.02.2026

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

## Buchbesprechung

### Sanft heilen mit Naturmedizin

heisst das ansprechende Büchlein von Heinz Scholz, das ich jedermann zum Studium empfehlen möchte.

Über 130 bewährte Naturheilmittel aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich werden in diesem Buch ausführlich und leicht verständlich vorgestellt. Viele von ihnen gehören zu den ältesten Heilmitteln überhaupt, andere wiederum wurden erst in jüngerer Zeit entdeckt.

Es sind Kräutertees, Pflanzensaft, Duft- und Aromastoffe, bewährte Heilmittel, Vitamine, Mineral- und Spurenelemente aufgeführt, die auf ihre Heilwirkung, Anwendungsmöglichkeiten und Nebenwirkungen untersucht wurden. Bei zahlrei-

chen Mitteln sind Studien vorhanden, auf die der Autor in diesem Buch eingeht.

Mit Naturheilmitteln kämpfen wir nicht nur gegen körperliche Beschwerden und Krankheiten an, wir stärken mit ihnen auch die körpereigenen Abwehrkräfte und beeinflussen unser Wohlbefinden ganz allgemein.

Sanft heilen mit Naturmedizin umfasst 144 Seiten, enthält ca. 25 farbige Abbildungen. Erschienen ist es im MIDENA Verlag, 5022 Rombach/Aarau und man kann es im Buchhandel beziehen.

Preis Fr. 22.- / DM 22.80.

(Auslieferung Deutschland:  
Stuttgarter Verlagskontor, Rotebühlstr. 77,  
D-7000 Stuttgart 1).

### Holunder hilft geschädigten Atemwegen und gegen Luftverschmutzung

Der Holunder ist eine in Mitteleuropa bekannte und geschätzte Heilpflanze. Heute ist sein Wert noch höher, da er die Fähigkeit hat, Unreinheiten aus der Atemluft zu filtern. Als ausscheidungsförderndes Mittel wirkt er auch als Reiniger des ganzen Körpers.

Holunder, *sambucus nigra*, gehört zur Gattung der Geissblattgewächse. Er wächst bodenständig, nicht nur in Süd- und Mittelfinnland, sondern auch bei uns. Aus den goldhellen Blütenständen bilden sich im Herbst schwarze, bittere Beeren. Sowohl die Blüten als auch die Blätter werden in der Volksmedizin angewandt. In Finnland hat man jedoch den Holunder weit weniger benutzt als anderswo. In vielen Ländern wird er in der Gesundheitspflege schon seit uralten Zeiten gebraucht und wird als «heilige», vielseitige Heilpflanze geachtet.

### Ausscheidungsfördernd

Als Heilmittel wendet man die Blüten und die Beeren des Holunders an. Vor allem in Mitteleuropa bereitet man daraus schon seit alters her einen schweiß- und urintreibenden Tee. Er ist bei Erkältungskrankhei-

ten, fiebrigen Entzündungen und Rheuma benutzt worden.

Die Holunderblüte aktiviert die Schweißdrüsen durch einen Wärmereiz, wobei sich der Stoffwechsel durch das Schwitzen aktiviert. Gleichzeitig wird der Organismus von Krankheitserregern befreit und gereinigt.

Die Holunderblüte enthält auch reichlich – das heisst 0,03 bis 0,14 Prozent – ätherische Öle, die schon an sich eine die Atemwege desinfizierende und schleimlösende Wirkung haben. Die Holunderblüte enthält ferner Fettsäuren und Flavonoide, am meisten Rutin, Quersetin und Hyperocid, welche gegen Entzündungen und Schmerzen wirken.

### Reinigt die Atemwege

Viele Pflanzensauren sind typisch für Holunderblüten. Es sind unter anderem Chlorogen-, Cumarin-, Kaffee- und Feruläsäure.

Diese haben eine Wirkung auf viele physiologische Funktionen und gelten auch zusammen mit den anderen Stoffen des Holunders als Filter der Atemluft. Die Schmutzpartikel, die bei der Einatmung in