

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 4: Die Zähne als Ausdruck der Gesundheit

Artikel: Frühlingsboten unserer Wälder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557632>

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](#)

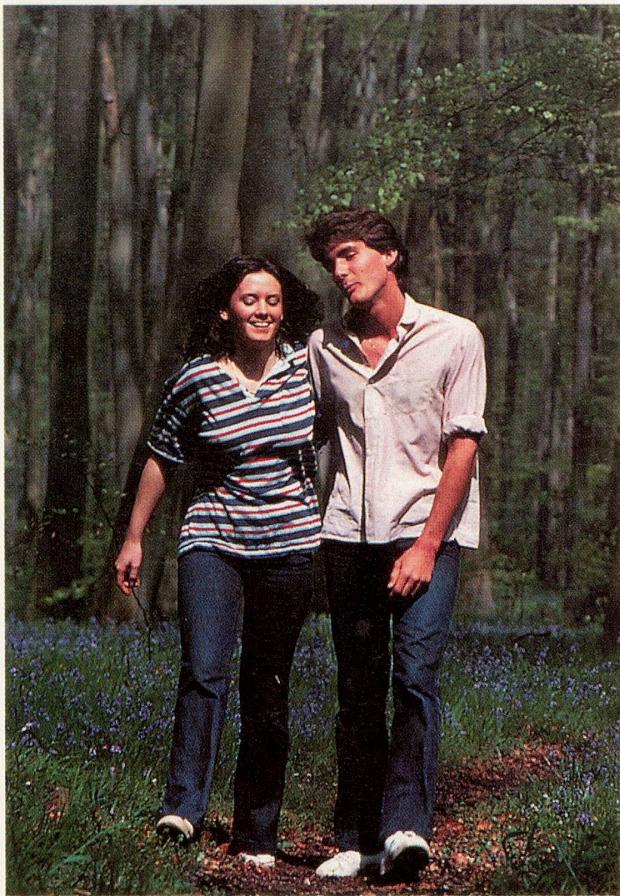
Terms of use

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: 23.02.2026

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

Frühlingsboten unserer Wälder



**Auf einem Spaziergang
in den nahegelegenen
Wald entdecken wir die
ersten Pflanzen, die
sich hervorgewagt
haben.**

ge werden, und es erfüllt uns mit Freude, einer wärmeren und lebensfreundlicheren Jahreszeit entgegenzugehen.

Manche haben es eilig

Während man sich an der strahlendweissen Blüte eines Buschwindröschens oder am blauen Blütensternchen eines Leberblümchens erfreut, mag man sich fragen, warum diese Pflanzen so früh im Jahr erscheinen. Weshalb warten sie nicht, wie die meisten anderen Pflanzen, bis die kalten Nächte vorbei sind und keine Frostgefahr mehr besteht?

Dafür gibt es eine einleuchtende Erklärung. Die Frühblüher des Waldes nutzen für ihre Entwicklung die Zeit vor der Belaubung der Bäume aus. Denn jetzt fällt noch genügend Licht auf den Boden. Sobald die Bäume ihr Laub ausgetrieben haben, wäre es für diese licht-hungrigen Kräuter auf dem Waldboden zu dunkel. Unter dem Einfluss der Frühlingssonne wärmt sich der Waldboden bereits im April rasch auf. Im Windschatten der Bäume kann während des Tages die Luft unmittelbar über dem Boden beinahe sommerliche Temperaturen annehmen. Ende Mai, wenn sich das Blätterdach der Bäume geschlossen hat, ist für viele Frühblüher die Saison bereits vorbei.

Bereits in den ersten Frühlingstagen entfalten in unseren einheimischen Laubwäldern manche Pflanzen ihre Blüten und setzen damit frohe Farbtupfer auf den mit braunem Laub bedeckten Waldboden. Einige überraschen uns mit einer interessanten Lebensweise, wie etwa der Aronstab, der seinen Blütenstand zu einer Fliegenfalle umgestaltet hat. Zudem lassen sich unter den Frühblüher auch etliche Heilpflanzen finden: zum Beispiel die Haselwurz, welche bei Lungeneleiden Hilfe bringt, oder das Mai-glöckchen, das ein ausgezeichnetes Herzmittel ist.

Jetzt sind sie wieder da: die ersten schönen Frühlingstage, die uns nach draussen an die frische Luft und an die wärmende Sonne locken und dem Waldboden einen Anstrich von zartem Grün verleihen. Da und dort leuchtet uns bereits eine farbige Blüte entgegen. Es ist offensichtlich: Der Winter ist vorbei; die Natur erwacht zu neuem Leben. Wir spüren, wie auch in uns die Lebensgeister re-

Doch woher nehmen die Frühblüher all die Kraft, welche notwendig ist, um in so kurzer Zeit Blätter und Blüten zu treiben? Des Rätsels Lösung liegt unter der Erde verborgen. Gemeinsam ist all diesen Pflanzen, dass sie mit Zwiebeln, Wurzelknollen, Wurzelstöcken oder ähnlichen unterirdischen Speicherorganen ausgestattet sind. An diesen werden bereits im vorhergehenden Jahr die Blätter und Blüten für den kommenden Frühling in Form von Knospen vorbereitet. So haben die Pflanzen einen Vorsprung, der ihnen das zeitige Austreiben ermöglicht. Frühblüher sind also stets mehrjährige Pflanzen und daher immer wieder an denselben Stellen zu finden.

Zarte Sonnenanbeterinnen

Einer der bekanntesten Frühblüher im Wald ist vermutlich das Buschwindröschen (*Anemona nemorosa*), auch Wald-Anemone genannt. Die leuchtend weißen Blüten haben vermutlich dieser Pflanze zu dem im Baselbiet geläufigen Dialektnamen «Hemmliglunghi» verholfen. Die Blätter sind handförmig geteilt, und als Speicherorgan dient ein unterirdisch kriechender Wurzelstock. Die Verlockung, einen ersten Frühlingsstrauß zu pflücken, ist gross. Doch mindestens so gross ist danach die Enttäuschung zu Hause, denn die zarten Pflanzen ertragen die trockene Luft unserer warmen Stube nicht und welken, kaum hat man sie in die Vase gestellt. Es ist daher ratsamer, sich draussen in der Natur an dieser schönen Frühlingsblume zu freuen.

Falls Sie bei Ihrem nächsten Waldspaziergang Wald-Anemonen antreffen, achten Sie doch darauf, in welche Richtung die Blüten schauen. Bei sonnigem Wetter werden Sie feststellen, dass alle Blüten gegen die Sonne ausgerichtet sind. Nachts und bei bewölktem Himmel schliessen die «Sonnenanbeterinnen» ihre Blüten.

Das Buschwindröschen ist giftig, sowohl für den Menschen als auch für das Vieh. Allerdings nur in frischem Zustand: Beim Trocknen der Pflanze wird der enthaltene Giftstoff zerstört. In der Volksheilkunde wurde früher das Buschwindröschen äusserlich bei Gelenkleiden, Brustfellentzündungen und Bronchitis verwendet. Heute sind einzig homöopathische Mittel aus dieser Pflanze gebräuchlich.

Von Seefahrern geschätzt

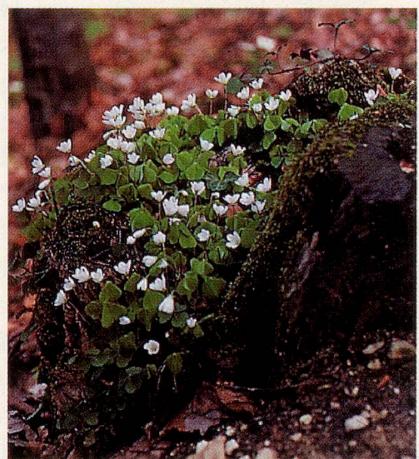
Zur gleichen Pflanzenfamilie wie das Buschwindröschen – nämlich zu den Hahnenfußgewächsen – gehört das Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*) mit seinen goldgelben Blütensternchen. Dieser Frühblüher besitzt herzförmige, glänzende Blätter. Als Speicher dienen Wurzelknollen, die bei der Ablösung von der Mutterpflanze eine neue Pflanze bilden können. Das Scharbockskraut vermehrt sich aber hauptsäch-



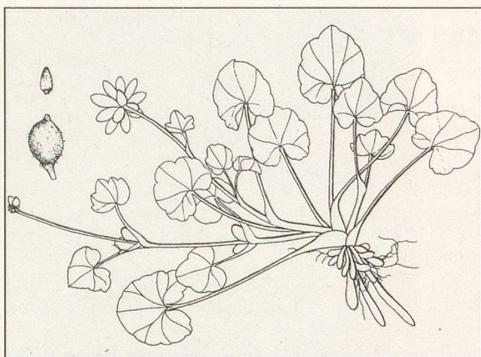
Das Buschwindröschen richtet bei sonnigem Wetter alle Blüten gegen die Sonne aus.



Das Leberblümchen verdankt seinen Namen der Signaturenlehre.



Um die Verdauung anzuregen, kaut man einfach ein paar Blätter Sauerkle.



In früheren Zeiten diente das Scharbockskraut als Mittel gegen Skorbut.



Beim Lungenkraut erinnern die gesprenkelten Blätter entfernt an eine Lunge.

lich mit Brutknöllchen, welche in den Blattachseln entstehen.

In früheren Zeiten diente die Pflanze als Mittel gegen Skorbut, eine Krankheit, die durch Mangel an Vitamin C hervorgerufen wird und vor allem auf langen Seereisen ihre Opfer forderte. Das Wort «Scharbock» ist im Volksmund aus Skorbut entstanden. Das Scharbockskraut wurde auch als Heilpflaster auf blutende Wunden empfohlen.

Junge Blätter können dem Salat beigemischt werden. Vom Verzehr grösserer Mengen sei jedoch abgeraten.

Auch der Wald-Sauerklee (*Oxalis acetosella*) wurde früher als Heilpflanze bei Skorbut verwendet. Dem kriechenden Wurzelstock entspringen dreizählig, kleeartige Blätter und lange, dünne Stielchen, auf denen weisse oder rosafarbene Blüten sitzen. Mit dem Klee hat diese Pflanze verwandtschaftlich nichts zu tun; der Wald-Sauerklee bildet zusammen mit anderen Arten eine eigene Pflanzenfamilie.

Nicht alle Waldpflanzen, die im Frühling blühen, sind so licht hungrig wie beispielsweise das Buschwindröschen. So ist der Sauerklee eine Schattenpflanze, welche sich vor direkter Sonnenstrahlung durch ein raffiniertes Prinzip schützt. Während beschattete Blätter sich horizontal ausbreiten, senken sich bei solchen, die von der Sonne beschienen werden, die einzelnen Blättchen nach unten und falten sich in der Mitte ein. So wird die Oberfläche des Blattes verkleinert und die Verdunstung eingeschränkt. Am Abend nehmen alle Blätter diese «Schlafstellung» ein, und auch die Blüten schliessen sich.

Wie der Name sagt, schmecken die Blätter dieser Pflanze sauer. Dies ist auf den Gehalt an Oxalsäure und Oxalaten (Kleesalz) zurückzuführen. Damit wird auch der wissenschaftliche Name «*Oxalis*» verständlich.

Heutzutage hat die Pflanze in der Homöopathie bei Verdauungsstörungen, Leber- und Gallenerkrankungen eine gewisse Bedeutung. Auch in manchen Fertigpräparaten ist Sauerklee enthalten. Auf einem Waldspaziergang darf ruhig etwas Sauerklee gegessen werden; auch einzelne Blätter als Zusatz zu Salaten sind unbedenklich. Niemals sollte man allerdings grössere Mengen von Sauerklee zu sich nehmen. Insbesondere bei Kindern könnte dies zu Gesundheitsstörungen führen.

Lungenkraut und Leberblümchen

Zu Zeiten des Theophrastus Bombastus von Hohenheim oder Paracelsus (1493 bis 1541) glaubte man an die sogenannte Signaturlehre: Man war der Ansicht, dass die Natur die Pflanzen mit besonderen Kennzeichen ausgestattet habe, die auf eine spezielle Heilkraft bei verschiedenen Krankheiten hindeuteten. So sah man im Lungenkraut, dessen gesprenkelte Blätter entfernt an eine Lunge er-

innern, ein Heilkraut für Lungenerkrankungen. Dementsprechend hielt man das Leberblümchen mit seinen dreigelappten Blättern für wirksam bei Lebererkrankungen, denn man nahm an, dass auch die Leber aus drei Lappen bestünde.

Das Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) treibt im Frühjahr zuerst einen Blütentrieb mit sitzenden Blättern; erst danach erscheinen die grundständigen, herzförmigen Blätter mit den charakteristischen weissen Flecken. Die Blüten sind zuerst hellrot, ändern aber nach wenigen Tagen die Farbe und werden blau.

In der Tat besitzt das Lungenkraut auswurffördernde und reizmildernde Eigenschaften bei Erkrankungen der Atmungsorgane. Zurückzuführen ist diese Wirkung auf die in der Pflanze enthaltenen Schleimstoffe und Saponine.

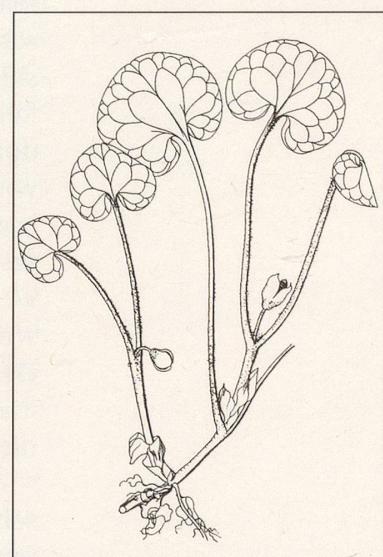
Weniger überzeugend ist die Signaturelehre beim Leberblümchen (*Hepatica nobilis*). Die wunderschönen blauen Blüten dieses Frühblüters erscheinen vor den lederartigen, dreigelappten Blättern, welche den folgenden Winter überdauern. Das Leberblümchen gehört zu den Hahnenfussgewächsen und ist somit verwandt mit dem Buschwindröschen. Es enthält auch denselben Giftstoff wie dieses. Verwendung findet das Leberblümchen heute noch in der Homöopathie. Eine Wirkung bezüglich Lebererkrankungen scheint äusserst schwach oder gar nicht vorhanden zu sein.

Beim Interpretieren von Pflanzennamen ist also Vorsicht geboten. Wenn man die oft interessante Entstehungsgeschichte nicht kennt, können viele Bezeichnungen irreführend sein.

Sie ködern Ameisen und fangen Fliegen

Charakteristisch für die Haselwurz (*Asarum europaeum*) sind die nierenförmigen, dunkelgrünen, ledrigen Blätter, die an langen, behaarten Stielen sitzen. Biegt man im April die Blätter auseinander, werden die glockenförmigen, rotbraunen Blüten sichtbar. Erst nach den Blüten erscheinen die diesjährigen Blätter. Als Speicherorgan dient der Haselwurz ein auf dem Boden oder knapp unter der Erde kriechender, verdickter Stengel.

Die ganze Pflanze riecht nach Pfeffer, besonders intensiv die Blüten. Durch diesen Geruch angelockt, dringen kleine Fliegen in die Blüten ein und besorgen die Bestäubung. Daraus wird klar, weshalb diese Pflanze keine farbenprächtigen Blüten besitzt und sie die Blüten erst noch unter den Blättern verborgen hält. Sie will nicht Bienen, Hummeln oder Schmetterlinge anlocken, sondern eben Fliegen, welche sich am besten mittels eines starken Geruches anziehen lassen. Gleich ein zweites Mal nimmt die Haselwurz die Dienste eines Insektes in Anspruch, wenn es darum geht, die Samen zu verbreiten. Die Pflanze statet diese mit fleischigen Anhängseln aus, welche von Ameisen sehr geschätzt werden. Die emsigen Tierchen schleppen die Samen zu ihrem Nest und übernehmen dadurch ungewollt die Verbreitung dieser interessanten Pflanze. Ebenfalls durch Ameisen



Die an sich giftige Haselwurz findet auch in der Heilkunde ihre Anwendung.

Heilbringende Blumen

Die Venen-Tropfen Aesculaforce von Alfred Vogel enthalten nebst diversen anderen Pflanzenextrakten auch den Extrakt aus Waldmeister. Aesculaforce (in D nicht mehr erhältlich) wird verwendet bei Beschwerden der Venen wie Krampfadern, venösen Durchblutungsstörungen und Hämorrhoiden. Es ist ebenfalls geeignet bei geschwollenen, müden Beinen, bei Schweregefühl und Einschlafen (Kribbeln) der Füsse und Hände.

verbreitet werden das Buschwindröschen, das Scharbockskraut, das Leberblümchen und das Lungenkraut.

Die Haselwurz enthält ein ätherisches Öl und wurde bereits von unseren Vorfahren gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt. Heute findet diese Heilpflanze dank ihren guten schleimlösenden Eigenschaften bei Lungenleiden Verwendung. Da die Haselwurz eine Giftpflanze ist und daher sorgfältig dosiert werden muss, ist davon abzuraten, die Pflanze selber zu sammeln und aufzubereiten. Man sollte die Haselwurz ausschliesslich in Form von kontrollierten Fertigarzneimitteln verwenden.

Auch der Aronstab (*Arum maculatum*) lässt seine Blüten durch Fliegen bestäuben. Dabei geht diese Pflanze noch rigoroser vor als die Haselwurz, indem sie die Insekten regelrecht in eine Falle lockt und sie erst nach etlichen Tagen wieder in die Freiheit entlässt.

Der Aronstab besitzt einen kolbenförmigen Blütenstand, der durch ein Hochblatt umhüllt wird. Der Kolben verströmt einen unangenehmen Aasgeruch, von welchem Fliegen angezogen werden. Diese lassen sich auf dem Kolben nieder, dessen Oberfläche durch feinste Ölträpfchen so glatt ist, dass die Insekten in den Kessel rutschen. Dessen glatten Wände und der starren Haare wegen können sie nicht mehr entweichen. Die Biologen sprechen von einer Gleitfallenblume. Den mitgebrachten Blütenstaub streifen die Fliegen an den Narben ab, die danach schrumpfen und Nektar absondern, wovon sich die eingespererten Tierchen ernähren können. Danach entlassen die Staubblätter ihren Blütenstaub, der sich an den Insekten festhält. Sind die Haare, die bisher den Ausgang versperrten, verwelkt, können die Fliegen ins Freie gelangen. Denn beim Welken werden auch die Gleitflächen gangbar. Außerdem verschwindet der Geruch. Die entlassenen Fliegen werden früher oder später wieder in eine Falle geraten und dort den mitgebrachten Blütenstaub deponieren.

Die pfeilförmigen Blätter des Aronstabes schmecken beissend scharf auf der Zunge. Die ganze Pflanze ist äusserst giftig und kann nur zur Herstellung von homöopathischen Präparaten verwendet werden.

Die stärkereichen Wurzelknollen wurden früher gesammelt. Sie dienten zum Stärken der damals getragenen Halskrausen. Zeitweise

wurden die Knollen auch als Nahrungsmittel verwendet, indem sie gekocht und damit entgiftet wurden.

Helper bei Herz- und Kreislaufproblemen

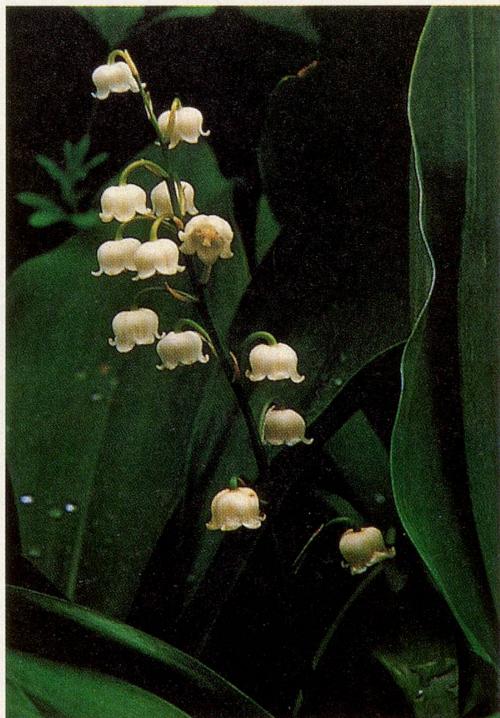
Giftig ist auch das wohlbekannte Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), welches zu den Liliengewächsen gehört. Dem unterirdisch kriechenden, dünnen Wurzelstock entspringen zwei Blätter, welche denjenigen des Bärlauchs ähnlich sehen, und ein Stengel mit fünf bis zehn fein duftenden, weißen Blütenglöckchen.

Das Maiglöckchen enthält Herzglykoside und Saponine, weshalb es schon vor Jahrhunderten als Herzmittel galt. Später wurde es aber durch den viel stärker wirkenden Fingerhut (*Digitalis*) verdrängt. Nach Ansicht von Alfred Vogel hat man das Maiglöckchen zu Unrecht vernachlässigt, denn nicht immer ist die Pflanze, die die stärkste Wirkung hat, auch die beste. Ein Nachteil des Fingerhutes gegenüber dem Maiglöckchen ist die kumulative Wirkung. Gemeint ist damit die Eigenschaft des Fingerhutes, sich lange Zeit im Herzmuskel festzusetzen, so dass es bei längerer Anwendung zu ernsthaften Herzstörungen kommen kann. Diese Gefahr ist beim Maiglöckchen nicht gegeben, denn bereits nach vier Stunden ist der wirksame Stoff im Körper abgebaut. Die günstige Wirkung auf das Herz bleibt aber lange über diese Zeit hinaus nachweisbar. Am besten wird das Maiglöckchen in Form eines standardisierten Frischpflanzenextraktes angewandt.

Den Waldmeister (*Galium odoratum*) kennt man am ehesten von der beliebten Mai-Bowle her. An einem glatten, vierkantigen Stengel sitzen mehrere Quirle von sechs bis acht Blättern. Die kleinen, weißen Blüten stehen dicht beieinander. Die reifen Früchte sind mit hakigen Borsten besetzt, die leicht im Fell von Tieren hängenbleiben und auf diese Weise verbreitet werden. Der Waldmeister besitzt einen kriechenden Wurzelstock, der jedes Jahr vorne ein Stück weiterwächst, während das Ende abstirbt.

Alle Teile des Waldmeisters enthalten Cumaringlykosid, das beim Trocknen der Pflanze das angenehm duftende Cumarin abspalten. Dank der gefässerweiternden Eigenschaft von Cumarin und der entzündungshemmenden Wirkung eines anderen Inhaltsstoffes hilft Waldmeister bei Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen.

Im Mittelalter galt der Waldmeister als Zauberpflanze, die vor bösen Geistern schützt. Heute wird der Waldmeister – nebst seiner Anwendung als Heilpflanze – zur Aromatisierung von Tees und für die Zubereitung der Mai-Bowle gebraucht. Diese sollte massvoll getrunken werden, denn Cumarin kann bei zu reichlichem Genuss Kopfschmerzen verursachen.



Schon im Mittelalter wurde das Maiglöckchen als Herzmittel eingesetzt.