

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur

**Artikel:** "Meine Freunde, die Pflanzen"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558215>

### **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:** 02.05.2026

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

## «Meine Freunde, die Pflanzen»



Die Pflanzenheilkunde ist heute so wichtig wie früher.

Löwenzahn, Schöllkraut, Erdrauch oder Klette – wie lästig sind uns diese ungebetenen Gäste im Garten. Die wenigsten von uns kennen ihre Namen, noch weniger ihren inneren Wert, aber wir alle rupfen und jäten und plagen uns, um das Unkraut zu vernichten. Aber, wie heißt es so schön: «Unkraut vergeht nicht!», und das ist auch gut so – wenn wir uns nur dieser Pflanzen zu bedienen wüßten! Einer, der das uralte, den meisten verlorengangene Wissen um Kraut und Unkraut, Wild- und Kulturpflanze weitergeführt, vermehrt und sich stets zum Wohl der Menschheit dafür eingesetzt hat, ist Alfred Vogel.

Die Kräutermedizin ist so alt wie die Menschheit selbst. Sie verkörpert die Basis aller Heilkunst, egal ob in China oder Nordamerika, ob zur Zeit der indischen Mogule oder der genmedizinischen Forschungen. Ob es sich bei den Heilkundigen um afrikanische Mediziner, um indianische Schamanen, um Bader, Alchimisten, «Hexen» oder Kräuterpfarrer handelte, ändert nichts an der Tatsache, daß die Menschheit auf jedem Fleck des Globus um die Heilkraft der Pflanzen wußte.

Im Mittelalter oblag die Heilkunst hauptsächlich Mönchen und Klosterfrauen, die in ihren Kräutergärten Heilpflanzen kultivierten. Es gehörte zur Aufgabe der Geistlichkeit, die alten weisen Bücher zu wälzen – wer konnte damals schon lesen? – und die Erfahrungen der großen Ärzte der Antike mit den Beobachtungen ihrer eigenen Kräutermedizin zu vergleichen. Gebete waren bei der Heilung ebenso wichtig wie die Kräutertinkturen selbst, und oft waren die Pflanzenheilbücher gespickt mit Beschwörungsformeln.

## Was verbirgt sich hinter der Phytotherapie?

- Das Wort **Phytotherapie** kommt aus dem Griechischen. «Phyton» heißt «Pflanze» und «therapeia» «Heilung». Die Phytotherapie ist die Lehre von der therapeutischen Nutzung der Heilpflanzen oder, knapp und einfach, **Heilen mit Pflanzen – die Pflanzenheilkunde**.

- Die Pflanzenheilkunde ist die **älteste Heilmethode** überhaupt, aus der erst in der Neuzeit die moderne Phytotherapie als Teil der naturwissenschaftlichen Medizin hervorgegangen ist. Dabei können sowohl die ganze Pflanze als Heilmittel verwendet werden als auch ihre Einzelteile (Blüten, Blätter, Früchte, Stengel, Wurzel und Samen).



Der Hafer hilft bei Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit und Gereiztheit. Die Goldrute ist ein bewährtes Mittel gegen Blasen- und Nierenleiden.



Tannenknochen sind wohltuend für Rachen und Hals, sie schützen Bronchien und Schleimhäute.

und Tinkturen. Tee-, Saft- und Badekuren gehören ebenso dazu wie Wickel, Umschläge, Salben, Öle und Sirupe.

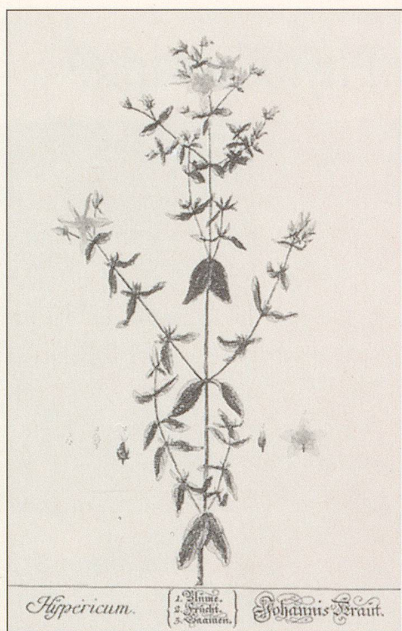
Die Wirkung der Pflanzen reicht von stark bis mild, wobei mild aber nicht weniger heilkräftig bedeutet. Bei den starken **Forte-Mitteln** ist meist ein Hauptwirkstoff für die Wirkung verantwortlich, während bei den milden **Mite-Mitteln** ein Wirkstoffkomplex in seiner Gesamtheit die Wirkung erzeugt.

- Ein **immenser Schatz an überliefertem Wissen und an Erfahrung** verbirgt sich in der Phytotherapie. Will man das Wesen der Pflanzen möglichst intensiv erfassen, bedarf es dazu mehr als eines wissenschaftlichen Studiums. Es handelt sich auch um ein Wissen des Herzens.



Die Artischocke regeneriert die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Die Pestwurz lindert starke Schmerzen, z.B. bei Migräne oder Meneses, und wirkt bei Katarhen schleimlösend und entkrampfend.





**Johanniskraut gilt als das Mittel schlechthin gegen Depressionen, als Hyperiforce von A. Vogel ab Mitte September im Handel (bislang Hypericum-Tinktur von A. Vogel) / in Deutschland: Hypericum perf. Urtinktur.**

*Ein Buch, das die Verwendungsmöglichkeiten der wichtigsten Heilkräuter auf höchst nützliche Weise ins Bild setzt, so daß auch der Laie die Pflanzen im Detail identifizieren kann, ist 1994 bei BLV in München erschienen; Autor ist Penelope Ody. Es heißt «Naturmedizin, Heilkräuter. Der Ratgeber für die richtige Anwendung von Heilkräutern zu Hause» und bildet zusammen mit dem unerschöpflichen «Kleinen Doktor» von A. Vogel eine wertvolle und zugleich praktische Quelle für Ratschläge.*

Paracelsus schließlich brachte die große Wende: Er setzte sich für die Verwendung der deutschen Sprache in den medizinischen Schriften ein, was das fast «geheime» Wissen um die Kraft der Heilpflanzen viel größeren Volksschichten zugänglich machte. Außerdem führte er die sogenannte «Signaturenlehre» ein, die uns heute sicher staunen macht, obwohl durchaus ein Körnchen Wahrheit darin enthalten ist. Paracelsus glaubte, daß das äußere Erscheinungsbild einer Pflanze auf ihre Heilwirkung hinweise. So würde zum Beispiel die Walnuß, deren Querschnitt er mit dem menschlichen Gehirn verglich, zur Stärkung der Hirntätigkeit beitragen oder würden die blutroten Extrakte des Johanniskrauts auf dessen Eignung zur Wundversorgung schließen lassen. Wir dagegen betrachten die Pflanzen so nachlässig, daß wir jenseits des Gänseblümchens kaum noch ein Gewächs exakt beschreiben können.

### **Das Ganze ist mehr als die Summe der Einzelteile!**

So hat jede Epoche und jede Weltgegend ihre eigenen Blüten und Ansichten der Pflanzenheilkunde hervorgebracht, wobei immer wieder große Geister von dem Erfahrungsschatz anderer Kulturen zu profitieren versucht haben. Mit dem Siegeszug der synthetischen (künstlich hergestellten) Medikamente in der westlichen Welt ist die Pflanzenheilkunde jedoch auf einen zweitklassigen Platz verdrängt worden. Die Pflanze, die doch ursprünglich alle Wirkstoffe geliefert hat, galt gegenüber den synthetischen Produkten der Pharmaindustrie als unterlegen, zu schwach und plötzlich als obskur. Obwohl wir zunächst aus der Chinarinde das Chinin extrahierten, aus dem Schlafmohn das Morphin oder aus dem Eisenhut das Aconitin, schwor sich die moderne Medizin immer mehr auf die chemisch isolierten Pharmazeutika aus dem Labor ein. Den großen Wendepunkt markierte die synthetische Herstellung des Salicilin, eines isolierten Wirkstoffs der Weidenrinde. Die daraus 1899 von Bayer künstlich entwickelte Acetylsalicylsäure (als «Aspirin» auf dem Markt) verschaffte der modernen Pharmamedizin den weltweiten Durchbruch.

Dem Ganzheitsgedanken widerspricht es, nur einzelne, aus der Pflanze isolierte Wirkstoffe einzusetzen, wie es die chemisch-synthetische Arzneimittelherstellung bevorzugt. Der Mensch ist ein komplexer Organismus, die Pflanze ebenfalls - und die Wirkstoffe der ganzen Pflanze sind den Einzelextrakten überlegen. Denn die naturgegebene Einheit von Wirk- und Begleitstoffen in der ganzen Pflanze ist der Grund für die bessere Verträglichkeit der Pflanzenheilmittel. Nebenwirkungen, wie sie bei Medikamenten aus isolierten Wirkstoffen auftreten können, können durch die in der ganzen Pflanze enthaltenen Begleitstoffe verhindert werden.

## Entfremdung und was uns die Naturvölker lehren

Im Zuge der Technisierung und blinden Fortschrittsgläubigkeit hat sich die Medizin wie der Mensch selbst von der Natur und damit auch von der Naturheilkunde immer mehr entfernt. Doch ist wohl der Höhepunkt dieser Entwicklung überschritten, zumal die Frage nach dem Sinn unserer Entfremdung längst gestellt und, was die Medizin betrifft, die Frage nach der Menschlichkeit, der Menschenwürde und den zumutbaren Nebenwirkungen der High-Tech-Heilkunst ebenfalls aufgeworfen worden ist. Keiner bestreitet, daß die Technisierung uns viel Gutes gebracht hat, aber ebenso sehr ist die Rückbesinnung auf das Natürliche, auch in der Heilkunst, unabdingbar notwendig.

### Alfred Vogel und Sioux-Häuptling Black Eagle

«Im US-Bundesstaat South Dakota kam ich anfangs der 50er Jahre mit dem Häuptling der Sioux-Indianer in Kontakt. Er hieß Black Eagle. Wir hatten beide die gleiche Ansicht über die Verantwortung des Menschen für die Natur. Daraus entwickelte sich eine enge Freundschaft.

Von einer Pflanze sprach er mir mit besonderer Wertschätzung. Es war die *Echinacea purpurea* (Roter Sonnenhut). Die Sioux verwendeten sie als heilige Pflanze sogar bei Blutvergiftungen und Schlangenbissen, und zwar legte man die zerkauten Blätter und Wurzeln als Brei auf die Wunde. Allgemein würde das Kauen der Pflanze gegen alle möglichen Infektionskrankheiten Wunder wirken.

Die Pflanze ließ mich nicht mehr los. Ich machte zahlreiche Erfahrungen an mir selber und staune bis heute immer wieder, wie breit und intensiv sie wirkt. Aus den Samen, die ich von Black Eagle erhielt, sind inzwischen große Heilpflanzenkulturen geworden. Die *Echinacea*-Tinktur, die ich aus den frischen Pflanzen entwickelte, half mir sogar einmal im Amazonasgebiet, wo Malaria sehr verbreitet ist.» (Alfred Vogel). – Die antiinfektiöse Wirkung der *Echinacea* und ihre abwehrsteigernde Kraft sind inzwischen längst wissenschaftlich nachgewiesen worden (als «Echinaforce» von A. Vogel bzw. in Deutschland *Echinacea*-Tropfen, in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich). Bei Grippe und Infektanfälligkeit gibt es nichts Besseres!



Alfred Vogel wurde für seine großen Verdienste um die Phytotherapie unter anderem mit der Verleihung der Ehrendoktorwürde in medizinischer Botanik durch die University of California, Los Angeles, ausgezeichnet. Von der Schweizer Ärztesellschaft für Erfahrungsmedizin wurde er zum Ehrenmitglied ernannt, und die Deutsche Heilpraktikerschaft überreichte ihm die Prießnitz-Medaille, die höchste Auszeichnung auf dem Gebiet der Naturheilkunde.



Alfred Vogel hat sich auch zu Zeiten, als die Pflanzenheilkunde alles andere als populär war, für eine naturnahe Lebensweise, naturbelassene Ernährung und Heilmittel aus der Natur eingesetzt. Für ihn gehören diese drei Aspekte zusammen, denn die Medizin betrachtet er nicht nur als Behandlung von Kranken, sondern genauso als Vorbeugung zur Verhinderung von Krankheiten.

«Ich bin schon als kleiner Bub mit der Naturheilkunde in Berührung gekommen», erinnert sich der inzwischen 92jährige Alfred Vogel, «mein Vater hat mich oft mitgenommen auf Spaziergänge durch Wald und Feld und hat mir vieles über die Pflanzenwelt, und dabei besonders über unsere einheimischen Heilpflanzen, beigebracht. Regelmäßig mußte ich von den Pflanzen kosten und an mir selber beobachten, wie sie auf mich wirkten.» Die Erkundung der mitteleuropäischen Heilpflanzen reichte dem neugierigen und wissbegierigen Pflanzenfreund bald nicht mehr aus, und er tauchte, quasi auf den Spuren eines Humboldt, in fremde Welten ein, um altes und bekanntes mit neuem und fernem Wissen aus der Natur zu verschmelzen.

Es beginnt mit einer Reise nach Nordamerika Anfang der 50er Jahre. Rasch findet Alfred Vogel in Kalifornien Kontakt mit Gleichgesinnten, erzählt von seinen Erfahrungen in Europa und spürt, daß seine Ideen auf diesem Kontinent auf fruchtbareren Boden stoßen als zu Hause. Er unterrichtet an Schulen und hält Vorträge an Universitäten, sein Ruf breitet sich aus, und für einen Moment spielt er gar mit dem Gedanken, sich in den USA ganz niederzulassen. Es folgen erste Kontakte mit Eingeborenenstämmen, mit denen ihn trotz Sprachbarrieren rasch ein tiefes gemeinsames Verständnis für die Schöpfung verbindet.

Dann geht's weiter nach Zentral- und Südamerika. Alfred Vogel baut mit Indianern zusammen in Peru eine Farm auf, entdeckt exotische Heilpflanzen in Guatemala und Kolumbien, macht sich auf, um die Lebensbedingungen eines Kopfgängerstammes zu studieren, und unternimmt mit dem Einbaum eine gefährliche Expedition ins Amazonasgebiet. «Ich habe bei diesen Reisen meine vorgefaßten Meinungen immer

zurückgelassen und bin als ‚lebendiges Fragezeichen‘ unterwegs gewesen. Darum habe ich so viel entdecken können», umschreibt Alfred Vogel seine Forschungsreisen.

All diese Erfahrungen sind in die von ihm entwickelten natürlichen Heilmittel – vor allem Frischpflanzenpräparate – eingeflossen.

### Einem Pionier auf den Fersen

Weitere Ziele sind Indonesien, Indien, Korea, China und Australien. In Montreal gründet Alfred Vogel eines der ersten Reformhäuser der Stadt. In Australien baut er eine weitere biologisch geführte Farm auf und bringt das erste australische Vollkornbrot auf den Markt. In Tasmanien spricht er über die Gefahren des DDT – mit dem Erfolg, daß es daraufhin verboten wird. Zu seinen Lehrmeistern gehören Dr. Bircher-Benner und Professor Werner Kollath, die er an seinen Urvölkerforschungen teilhaben läßt. Mit dem Urwalddoktor Albert Schweitzer pflegte er ebenso intensiven Kontakt wie zum Vitamin-C-Forscher und Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling.

Alfred Vogel scheute sich auch nie, Staatsmänner und Regierungsoberhäupter direkt anzusprechen, um auf besorgniserregende medizinische Zustände aufmerksam zu machen. Meist erhielt er Antwort, oft wurden seine Anregungen aufgegriffen. Zu diesen Kontakten gehört unter anderen derjenige zu Tito, der Vogels Erfolgsbuch «Der kleine Doktor» begeistert ins Slowenische und später ins Serbokroatische übersetzen ließ. Der Schweizer Naturheilkundepionier stand auch im Briefwechsel mit John F. Kennedy, dem ägyptischen Präsidenten Sadat, der dänischen Königin sowie dem legendären finnischen Präsidenten Kekkonen. Unter Vogels Einfluß unterband Kekkonen den Einsatz chemischer Spritzmittel in den nordfinnischen Wäldern.

Die **Gesundheits-Nachrichten** setzen das Werk dieses unermüden Natur- und Menschenfreundes, Ernährungsphilosophen und Naturarztes auf ihre Weise fort. Vor 52 Jahren hat Alfred Vogel mit der Herausgabe seiner Zeitschrift für Naturheilkunde begonnen, viele andere große Werke, wie «Der Kleine Doktor», «Die Natur als biologischer Wegweiser», «Krebs, Schicksal oder Zivilisationskrankheit?», folgten, und heute wie früher wenden sich zahlreiche Leser an die «Gesundheits-Nachrichten», um hier Rat und Hilfe zu finden. ●



Wie die nordamerikanischen Siedler einst das Feldstiefmütterchen und den Wegerich nach Europa schickten, brachte uns Alfred Vogel den Roten Sonnenhut von seinen nordamerikanischen Reisen mit. Der gedeiht übrigens problemlos auch in unseren Gefilden und ist eine wahre «Tankstelle» für unser angeschlagenes Immunsystem.