

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

Artikel: Hier wachsen die Heublumen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558072>

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: 03.05.2026

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



Hier wachsen die Heublumen

Duft von frischem Alpengras, Fliegen surren um die Ohren, es ist heiss, ein Wanderschuh schnalzt im Kuhfladen, und am Hang gegenüber stottert der Traktor – willkommen in der Heublumenlandschaft. Von hier kommt jenes Gemisch der verschiedenen Gräser und Blumen, lateinisch Flores graminis genannt, das im heissen oder kalten Heublumensack Schmerzen bei Nackensteife, Durchzugserkältungen, Muskel- und Gelenkrheuma lindert und heute noch so aktuell ist wie zu Pfarrer Kneipps Zeiten.

Wer eine Heublume sucht, gehört zu den Irrenden dieser Welt. Es gibt nämlich nicht die *Heublume*, sondern nur die *Heublumen* – eine duftig-würzige Mischung von getrockneten Blüten, Samen und Blätterteilen, die erst in ihrem Zusammenwirken den Heusack oder Heublumensack ausmachen. In einen Heublumensack gehören Anemonen, Arnika, die Bergesparsette, das Habichtskraut, die Kreuzblume sowie Tormentill. Hinzu kommen verschiedene Gräser, wie etwa das Ruchgras, die Trespel sowie das Zitter- und das Rispengras. Erst wenn der Heublumensack die ganze Kraft der getrockneten, aromatischen Alpenwiese enthält, entfaltet er seine wohltuende und schmerzlindernde Wirkung. Und das gleich bei so vielen Beschwerden, dass man sich wundert, dass er überhaupt wirkt. Aber er wirkt – und wie!

Ein Heublumensack wird angewendet bei Störungen der Verdauungsorgane, Krampfzuständen, Magen- und Darmkatarrh, chronischen Katarrhen der oberen Luftwege, Entzündungen der weiblichen Unterleibsorgane, Muskelrheumatismus, Hexenschuss und chronisch-rheumatischen Gewebsveränderungen. Der Grund dafür liegt primär beim Kumarin, einem im Ruchgras enthaltenen Stoff, der durch die Haut in den Körper eindringt und dort das Bindegewebe sowie die Nerven anregt. Durch die gleichzeitig einwirkende grosse

Wärme lösen Heusäcke Ablagerungen auf und fördern die Ausleitung von Krankheitsstoffen. Ein einfaches und preisgünstiges Hausmittel, das in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Wohin mit dem Sack?

So breit das Anwendungsspektrum eines Heublumensackes ist, das Prinzip ist stets das gleiche. Bei chronischen Schmerzen verwendet man einen warmen bis heissen, bei akuten Schmerzen und Entzündungen einen temperierten bis kühlen Heusack. Wichtig ist, dass der Heublumensack die richtige, «flächendeckende» Grösse besitzt.

✿ **Anwendungsbeispiel Knie:** Einen Leinensack in passender Grösse zu zwei Dritteln mit Heublumen füllen, zubinden und in kochendem Wasser 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Danach presst man den Heusack aus (Hände schützen: Verbrühungsgefahr) und legt ihn etwa 40 °C warm auf das Knie. Darüber ein Trockentuch sowie eine Wärmflasche legen. Heublumenwickel etwa 45 Minuten einwirken lassen und dann eine halbe Stunde ruhen. Nach Bedarf wiederholen.

✿ **Anwendungsbeispiel Rücken:** Den zu zwei Dritteln mit Heublumen gefüllten Leinensack eine halbe Stunde im Dampf erwärmen. Man geht dabei wie folgt vor: Ein paar Zentimeter über dem Boden des Dampfkochtopfes einen Rost auflegen (Rost z.B. mit ein paar Hölzchen stützen), und Kochtopf bis etwa zwei Zentimeter unter den Rost mit Wasser füllen. Leinensack erst auf den Rost legen, wenn das Wasser heiss wird und sich Dampf entwickelt. Heusack mehrmals während der Erhitzung im Kochtopf wenden. Jetzt werden die ätherischen Öle und Wirkstoffe der Heublumen freigesetzt, und der Heusack kann auf die schmerzende Stelle gelegt werden. Vorsicht: Der Heusack kann sehr heiss sein, deshalb Temperatur vor dem Auflegen zuerst an Wange oder Handrücken prüfen. Heublumenaufgabe etwa eine Stunde wirken lassen und danach eine weitere Stunde im Bett ruhen. Als sehr wohltuend wird nach der Heusackaufgabe eine kalte Abwaschung der schmerzenden Stelle empfohlen. Bei Nackensteife, Spannungsschmerzen, Ischias und Rückenschmerzen sollte man auf jeden Falls zuerst einen Heublumensack probieren!

Heuschnupfen-Allergiker und Personen mit Nervenentzündungen können auf einen Heusack ungünstig reagieren. Für sie empfiehlt sich als Alternative ein Kartoffelsack. Ein paar Kartoffeln in der Schale kochen, in ein Säckchen füllen, darin zu Brei zerdrücken und auflegen. Vorsicht auch hier: Kartoffeln sind gute Wärmespeicher und dürfen nicht zu heiss auf die Haut gelegt werden.

Am besten wirkt ein Heusack, wenn die einzelnen Pflanzenteile nicht älter als ein Jahr sind. Darauf sollte man achten, wenn man die fertige Mischung in Apotheken oder Drogerien kauft. Heublumen gibt es auch als fertige Kompressen sowie als Extrakt.

