

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

**Artikel:** Die Wüste lebt : und heilt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554952>

#### 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:** 29.01.2026

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

## Die Wüste lebt – und heilt

In der Rubrik «Alfred Vogels Rat» publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturheilkunde-Pioniers. Der folgende Auszug stammt aus dem 1972 erschienenen, seit langem vergriffenen «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete».

### Vielfältiger Feigenkaktus

In südlichen, subtropischen und tropischen Ländern treffen wir den Feigenkaktus immer wieder auf unseren Reisen an. Die Opuntia vul-

garis kommt sogar bei uns in der Schweiz im Wallis und Tessin vor und ist auch im Südtirol bekannt. Mit Vorliebe nimmt man in Sizilien Bilder von ihr auf, wenn sie im Schmucke ihrer schwefelgelben Blüten prangt. Die wasserreichen Glieder der Pflanze dienen vor allem während trockener Jahreszeiten und in wasserarmen Gegenden dem Weidevieh, Mauleseln und auch halbwilden Pferden zum Stillen des Durstes oder als Futter für die Rinder. Auch die Kamele können sich daran gütlich tun, denn die Stacheln scheinen sie keineswegs zu stören. Vielerorts, wie in Mexiko und Guatemala, dienen die Pflanzen als lebende Hecken und zur Umzäunung kleiner Siedlungen oder Heimwesen. Die Einwohner wissen die Nadeln nützlich zu verwenden, denn sie benutzen sie als Nähnadeln, als Zahnstocher, oder machen sich Kämme und Haarbürsten daraus.

### Durststillende Früchte

Beliebt sind auch die Früchte, die dieser Kak-tusart den Namen verliehen haben, wiewohl sie höchstens an Feigen erinnern mögen. Sie sind schmackhaft, erfrischend, fast kühl. In trockenen Hochebenen und im Wüstengebiet



«Im heutigen Israel nennt man die Früchte Sabra, und den gleichen Namen gab man auch der Jugend, vormerklich den jungen Mädchen, weil diese, wie die Kaktusfeigen, aussen stachlig, innen aber süß seien.»

ist der Feigenkaktus reichlich vertreten. Die besten Kaktusfeigen fand ich seinerzeit im Hochtal der Sierra Madre. Sie bilden eine Be-reicherung der tropischen Fruchtauswahl. Wer sich der Früchte ohne Enttäuschung erfreuen will, muss sie sehr vorsichtig behandeln, damit ihm die feinen Stacheln mit ihren Widerhähnchen beim Zugreifen nicht in die Finger und beim Essen nicht in die Lippen stechen. Wir reiben daher mit einem Tuch oder Papiertaschen-tuch die rötlichgelbe Haut ab, um sie von den Stacheln zu befreien.

Die Früchte sind angenehm durststillend und nebenbei sehr zucker- und vitalstoffreich. Im Geschmack erinnert ihr Genuss an unsere Stachelbeeren, aber ebenfalls auch wegen der Samenkerne, die im säuerlichen Fruchtfleisch liegen. – Im heutigen Israel nennt man die Früchte Sabra, und den gleichen Namen gab man auch der Jugend, vormerklich den jungen Mädchen, weil diese wie die Kaktusfeigen, aussen stachlig, innen aber süß seien. – Die Indianer bereiten aus diesen und anderen Kak-tusfrüchten eine ausgezeichnete Konfitüre.

### Die Wüste als Heilfaktor

Wenn von Wüstengegenden die Rede ist, denken die meisten von uns an die Sahara. Im Geiste finden sie die Verlorenheit in deren endlosen Sanddünen als beängstigend. Denken sie an die Trugbilder ihrer seltsamen Fata Morgana, dann fühlen sie ein leichtes Erschauern und sehen sich bereits unter die Kamelkarawanen versetzt. Dabei fürchten sie sich doch vor der grossen Hitze des Tages und dem krassen Wechsel der Temperatur bei Nacht. Die Einsamkeit und Stille dieser Gebiete schreckt sie schon in Gedanken ab, denn wie lange dauert es oft, bis die nächste Oase der

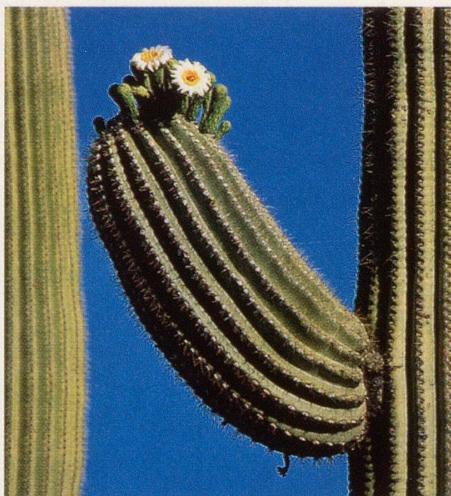
Erquickung erscheint? Das ist die Einstellung vieler, und sie begreifen leider nicht, dass die Wüste ein Heilfaktor sein soll und kann.

### Belebte Wüsten

Aber es gibt in Arizona und Südkalifornien noch anders geartete Wüstengegenden, und diese sollten wir einmal ins Auge fassen. Selbst wenn wir tagelang durch ihre Stille fahren, fühlen wir uns nicht vereinsamt, im Gegenteil, unser Gemüt erstarkt zusehends, denn die angenehme Beschaulichkeit entspannt unsere Nerven, und wir fühlen uns frohgemut. - Diese Wüste ist nicht eintönig, denn trotz spärlichen Niederschlägen behaupten sich die Wüstenpflanzen in ihr. Riesenhafte Gestalten von sechs bis sieben Metern Höhe begegnen uns, denn so hoch kann der Saguaro-Kaktus werden. Sein Alter übersteigt dasjenige von uns Menschen bei weitem. Harziger Balsamduft entströmt den Kreosotbüschchen, die gegen mancherlei Krankheiten heilsam wirken, weshalb sie besonders bei den Indianern sehr beliebt sind. Trotz der brütenden Hitze besteht diese ausdauernde Pflanze beharrlich, ohne ihre feinen Blättchen zu verlieren.

### Gesundheitliche Vorteile

Auch die gleichmässige Hitze, die in dieser Gegend nachts nicht der Kälte weicht, wirkt sich zusammen mit der windstillen Trockenheit besonders günstig für jene aus, die in feuchten Gebieten unter äusserst starken Migräneanfällen zu leiden haben, verbunden mit mangelhafter Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, der Galle, Leber und Nieren. Wenn diese Organe wegen grosser Feuchtigkeit streiken, dann beginnt der Patient beständig zu frieren, und zwar selbst bei 30 Grad Celsius, wiewohl organisch eigentlich keine Erkrankung vorliegt. Anders ergeht es jenem, der diese Empfindlichkeit nicht kennt,



«Riesenhafte Gestalten von 6 bis 7 m Höhe begegnen uns, denn so hoch kann der Saguaro-Kaktus werden.»

muss er doch ausgiebig schwitzen, weshalb er stets tropfnass ist. Einem solchen würde die feuchte Hitze der Tropen weniger zusetzen als jenem, der die windstille Trockenheit benötigt, um gesunden und erstarken zu können. Dieser sollte den Aufenthalt in günstiger Wüstengegend lange genug ausdehnen können, weil sich dadurch sein Zustand festigen würde, damit die chronischen Schwächen verschwinden, ja vielleicht sogar ausheilen können.

### Die Wüste – ein Sanatorium

Auch noch andere Krankheiten heilen in der trockenen Luft der Wüste. Mag ein Katarrh noch so tief in den Bronchien sitzen, der heilsame Einfluss des trockenen, windstillen Wüstenklimas wird ihn rasch verschwinden lassen. Ein Astmatiker oder einer, der unter Heufieber leidet, kennt in diesen Gegenden keine Beschwerden. Wer durch Bise und Föhnstürme aus dem Gleichgewicht geworfen wird, empfindet das Gleichmass als Wohltat, denn die lästigen Migräneanfälle zeigen sich nicht mehr. Wenn man auf so einfache Weise seine chronischen Störungen verliert, kann man auch damit rechnen, dass sich der Unternehmungsgeist wieder einstellt,

und die erstarkte Widerstandskraft verspricht, auch für die Zukunft von Bestand zu sein.

Begreiflicherweise könnte ein Sanatorium im Wüstenklima sehr viel Gutes bewirken. So soll es im trockenen Hochland von Mexiko weder Rheumatiker, Arthritiker noch Krebskranke geben. Wenn sich dies als wahr erweist, mag sie vorwiegend auf klimatischer Ursache beruhen. Schade daher, wenn wir die Vorteile eines solchen Klimas nicht auswerten können. - Doch liegt darin Grund genug, um bei Gelegenheit einen Aufenthalt in trockener, windstiller Wüstengegend zu planen.