

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

Artikel: Von Schlaflätzchen und anderen indianischen Heilpflanzen
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557833>

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: 19.02.2026

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



Von Schlafmützchen und anderen indianischen Heilpflanzen

Die Medizinhäupter der nordamerikanischen Ureinwohner wussten mit Heilpflanzen umzugehen. Mehr als 200 Medizinpflanzen ihrer indianischen Heimat wurden im Laufe der Zeit in die Volksapotheke der Weißen übernommen – und einige machten Furore in der ganzen Welt.

Von vielen der ursprünglich indianischen Heilpflanzen wissen wir gar nicht mehr, dass sie eigentlich aus Nordamerika stammen. Längst sind sie bei uns heimisch geworden. Roter Sonnenhut, Kalifornischer Mohn, Traubensilberkerze, Virginischer Ehrenpreis*, amerikanische Lebensbäume oder Indianernesseln ziehen unsere Gärten und Parkanlagen. Andere Heilpflanzen, z.B. Schafgarbe, Sonnenblume und Salbei, wurden gleichermaßen in der europäischen wie amerikanischen Heilkunde genutzt. Die indianischen Heiler befassten sich aber auch mit von europäischen Siedlern importierten Heilpflanzen wie Johanniskraut, Wilde Möhre oder Löwenzahn.

Verbogene Schätze

Alfred Vogel, der seit den 1950er Jahren immer wieder – sowohl in den USA als auch in Zentral- und Südamerika – auf den Spuren der Indianermedizin unterwegs war, wusste: «Im Allgemeinen hüten die Indianer ihre Geheimnisse auf dem Gebiet der Heilkunde sorgfältig und übermitteln sie bloss ihren Eingeweihten oder bewahren sie als wohlgehütetes Eigentum des Volkes.» Daher war es für Vogel ein bemerkenswertes Erlebnis, dass ihm der damalige Häuptling der Sioux-(Lakota-)Indianer von der Heilkraft der Echinacea berichtete und ihm sogar einige Samen schenkte.

Der populärste aller Immunstärker

So gelangte eine der interessantesten und bekanntesten Heilpflanzen, der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), in die Schweiz. Auch zwei andere Sonnenhut-Arten, *Echinacea angustifolia* (Schmalblättriger Sonnenhut) und *Echinacea pallida* (Blassblättriger Sonnenhut) stammen aus dem mittleren Westen und den südöstlichen Gebieten Nordamerikas. Unter den volkstümlichen Namen Kegelblume (Purple Coneflower) oder Schlan-

genwurzel (Kansas Snakeroot) wurde – je nach Herkunft der Indianerstämme – mal die eine, mal die andere Art häufiger verwendet. Sie wurden nicht nur bei Bissen von Klapperschlangen eingesetzt, sondern auch bei chronischen Wunden, Geschwüren, Blutvergiftung, Tollwut, Entzündungen, als Schmerzmittel und bei sämtlichen Symptomen, die mit einer Grippe oder Erkältung verbunden sein können.

Inzwischen haben wissenschaftliche Untersuchungen die Qualitäten der uralten indianischen Heilpflanze entschlüsselt. Die Wirkstoffe des Extrakts (Echinaforce® von A.Vogel) stärken die körpereigene Abwehrkraft, bekämpfen sowohl Viren als auch Bakterien und re-

*Siehe GN 4/08

Indianische Medizin

Für die Indianer Nordamerikas war das körperliche Wohlergehen untrennbar mit der Gesundheit der Seele und des Geistes verbunden. Für sie waren Krankheiten ein Zeichen dafür, dass der Betroffene mit sich und seiner Umgebung ins Ungleichgewicht geraten ist. Eine Heilung konnte nur erfolgen, wenn die Harmonie zwischen Körper und Seele, Mensch und Umwelt, Natur und Kosmos wieder hergestellt wird.

Daher waren bei ihnen Religion und Medizin so eng verflochten, dass es nahezu unmöglich ist zu bestimmen, wo das praktische Heilen aufhört und das zeremonielle Heilen anfängt. Der traditionelle Medizinmann oder Schamane kümmerte sich auch um seelische Krankheiten oder Leiden mit «übernatürlicher» Ursache. Gebete, Gesänge, Rituale und magisch-religiöse Zeremonien spielten dabei eine grosse Rolle.

Sehr bekannt sind Reinigungsrituale, sei es in heiligen Schwitzhütten, sei es durch Kuren mit Brech-, Abführ- und schwesistreibenden Mitteln. Irokesen und Mohikaner kannten die Sitte des «Frühlings- bzw. Herbsterbrechens», Reinigungsrituale, die als vorbeugender Schutz gegen Krankheiten des Sommers bzw. Winters galten.

Für die Indianer sind Pflanzen wie Brüder und Schwestern, die respektiert und nicht verschwendet werden sollen. Für ihre Anwendung waren neben den Medizimännern auch erfahrene Frauen zuständig.

geln die Immunantwort positiv. Echinacea-Präparate helfen erwiesenermaßen bei Infektionen und Entzündungen und beschleunigen die Genesung.

Gold-Poppies für den Schlaf

Der Kalifornische Goldmohn, auch Golden Poppy (*Eschscholzia californica*), ist die Staatsblume des Sonnenstaates an der Westküste der USA. Die Wildblume kommt von Mexiko bis zum Süden des Staates Washington vor, nach Osten bis Texas. Die Indianer verwendeten die tiefreichenden Pfahlwurzeln als Schlafmittel für Kinder und Erwachsene, frischer Wurzelsaft galt gar als mildes Betäubungsmittel. Auf Deutsch wird die schöne Pflanze daher auch Schlafmützchen genannt. Einige Indianerstämme nutzten die entkrampfende und leicht schmerzlindern-

de Wirkung bei Verdauungsstörungen. Zur Hemmung der Milchsekretion rieben sich Indianerfrauen zerquetschte Fruchtkapseln auf die Brust oder nahmen dafür eine Abkochung aus den Samen.

Heute noch ist der schöne Goldmohn zusammen mit anderen Schlaf- und Beruhigungsmitteln Bestandteil einiger Fertigarzneien zur Linderung von Schlafstörungen, Schmerzen, Nervenleiden und Bettässen bei Kindern.

Indianernessel bei Infektionen

In ihrer Heimat im Osten der USA ist sie bekannt als Scharlachrote Monarde oder Beebalm (Bienenbalsam). Bei uns kennt man die Indianernessel als Goldmelisse (*Monarda didyma*).

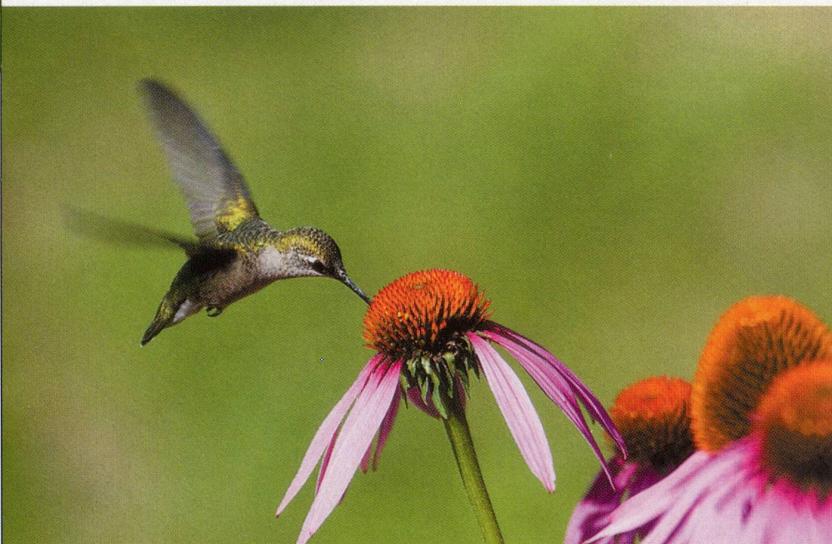
Im Osten der USA kommt sie wild in feuchten Wäldern, Flussauen und Gebüschen vor. Die traditionelle indianische Teepflanze galt als schleimlösend, fiebersenkend, magenstärkend, blähungshemmend und nierenstärkend. Die Blackfeet-Indianer erkannten die antiseptische Wirkung und nutzten Breiumschläge bei Hautinfektionen sowie kleinen Wunden; mit dem Tee behandelten sie Rachen-, Mund- und Zahnfleischentzündungen. Als aromatisches und stimulierendes Getränk war Beebalm-Tee bei den Oswego-Indianern im Gebiet des Ontariosees und den Winnebago im heutigen Wisconsin und Illinois beliebt.

Amerikanischer Ginseng im Alter

Ginseng (*Panax ginseng*) ist eine der bekanntesten asiatischen Heilpflanzen. Nur wenige wissen, dass es auch eine amerikanische Art gibt (*Panax quinquefolius*). Die auf direktes Sonnenlicht empfindlich reagierende Wildpflanze wuchs früher reichlich in den Bergwäldern im Osten und Zentrum der USA sowie in Kanada, wo unberührte Wälder und kalte Winter mit Schnee ideale Wachstumsbedingungen boten. Inzwischen ist wilder Ginseng

Ein Kolibri schlürft den Nektar des Roten Sonnenhuts. (Die kleinen Luftakrobaten kommen nur in Amerika von Alaska bis Feuerland vor.)

Unten: Die Indianernessel hat nicht nur heilende Qualitäten, sie ist mit ihren roten Blüten von Juni bis September auch eine äußerst dekorative Gartenpflanze.



in seiner amerikanischen Heimat so gut wie ausgerottet. Das langsame Wachstum der Pflanze (Wurzeln sollten frühestens nach vier bis sieben Jahren geerntet werden), die Gefährdung durch Frass von Rotwild und Schnecken und das exzessive Sammeln der begehrten Wurzeln, die übrigens dreimal so teuer sind wie kultiverte, haben dazu beigetragen, dass wilder Ginseng in den USA und Kanada kaum noch Überlebenschancen hat. Seit dem 18. Jahrhundert wird amerikanischer Ginseng in einigen Staaten unter künstlicher Beschattung kommerziell angebaut und vorwiegend nach Asien exportiert.

Ginsengwurzeln gehören zu den ältesten indianischen Heilpflanzen. Die Eingeborenen kannten die vielfältigen Wirkungen, die, zusammenfassend gesagt, darin bestehen, die Vitalität zu steigern und die körpereigene Abwehr bei Krankheit sowie Stress zu stärken. Die Heiler verordneten Kindern, Erwachsenen und Alten Wurzeltee vorbeugend und als Therapie bei zahlreichen Gesundheitsproblemen. Nicht nur die Cherokees glaubten, dass Ginseng den Alterungs- und Verschleissprozess deutlich verzögere und sämtliche Kräfte des Körpers belebe, inklusive die Potenz der Männer.

Lebensbaum bei Rheuma

Die immergrüne Thuja, in ihrer Heimat als Weisse Zeder bezeichnet, bekam den Namen Lebensbaum erst nach ihrem Export nach Frankreich Mitte des 16. Jahrhunderts. Die Weisse Zeder war und ist eines der wichtigsten indianischen Arzneimittel im östlichen Amerika. Zahlreiche Indianerstämme wandten Rinde, Blätter, Zweigspitzen und Zapfen verschieden an. Irokesen tranken Blättertee bei Erkältungen, Fieber und zur Blutreinigung. Erschöpft von Jagd- oder Kriegszügen, kauten sie Stückchen innere Zedernrinde als Stimulans. Viele Neuengland-Stämme bereiteten aus den pul-

verisierten Zapfen Breiumschläge bei heftigen Schmerzen und geschwollenen Gelenken. Doch schon die Indianerheiler wussten um die Gefährlichkeit des innerlich eingenommenen thujonhaltigen Öls und verwendeten es nur mit grösster Vorsicht und in starker Verdünnung.

Weit verbreitet war die Anwendung in Schwitzbädern, bei denen Thujazweige

Samen des Kalifornischen Mohns können bei Trockenheit jahrelang überleben. Bei geeigneter Witterung blühen die Pflanzen rasch auf und überziehen das Land mit einem goldenen Blütenmeer.





Silberkerze: bewährt in der Frauenheilkunde – so auch in den A.Vogel-Präparaten Menstrusan® (Menstruationsbeschwerden-Tabletten) und Menosan® (Wechseljahres-Tabletten).

Amerikanischer Ginseng wächst wild in schattigen, kühlen Wäldern in einer Zone von Quebec bis Nord-Florida, im Westen bis Arkansas. Das wichtigste Gebiet für Ginseng-Farmen liegt in Wisconsin.

auf heißen Steinen ihr ätherisches Öl abgaben und Beschwerden wie Fieber, Rheuma, Rippenfellentzündung und sogar Zahnschmerzen linderten.

Traubensilberkerze – die Frauenwurzel

In der Indianermedizin zählte die Frauenheilkunde zu den Schwerpunkten. Prof. Daniel E. Moerman, Michigan, der sich mehr als 25 Jahre lang mit indianischen Pflanzen beschäftigte, zählt 462 Pflanzenarten auf, die bei mindestens einem nordamerikanischen Volksstamm in Gebrauch waren.

Die wildwachsende Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*, engl. black cohosh oder squaw root) gehörte zum Heilpflanzenrepertoire vieler Indianerstämme im Osten Nordamerikas. Sie verwendeten die getrockneten Wurzeln zur Anregung der Wehen und des Milchflusses, bei Menstruationsbeschwerden und zur Linderung von Hitzewallungen. Die Cherokee kurierten damit aber auch Rückenschmerzen, Rheuma, Verstopfung, Schwindsucht und Krebs.

Tabak in der Friedenspfeife

Die Tabakpflanze fanden die Indianer wild in den Wäldern vor, kultivierten sie aber auch schon früh. Lange vor der Ankunft der Europäer waren mehrere Arten

von *Nicotiana* als Genussmittel, als spirituelle Zutat und für medizinische Zwecke in Gebrauch. Mit gekauten oder pulverisierten Blättern behandelten die Indianer Zecken- und Schlangenbisse, desinfizierten Wunden, bekämpften Hautprobleme und allerlei andere Beschwerden.

Gerollte Blätter wurden geraucht, meist aber wurde der getrocknete Tabak kleingeschnitten in die Pfeife gestopft. Neben einfachen Alltagspfeifen gab es die kunstvoll verzierten Friedenspfeifen. Sie waren bei allen Indianerstämmen ein heiliger Gegenstand, der seinem Träger in feindlichen Gebieten Schutz gewährte, bei Verhandlungen und Vertragsabschlüssen als Bekräftigung diente und bei kultischen oder religiösen Handlungen zwischen Erde und Himmel vermittelte. Mit dem Rauch, der aus dem Pfeifenkopf stieg, wurden die Geister um Erfolg bei der Jagd angefleht, die Götter geehrt und Bitten oder Wünsche an die Unsichtbaren übermittelt.

Die Laufbahn des Tabaks als Genuss- und Suchtmittel neigt sich in Europa ihrem Ende zu. In der Heilkunde wird *Nicotiana tabacum* noch homöopathisch, anthroposophisch oder spagyrisch zubereitet und wirkt gegen Reiseerkrankungen und Ameisenlaufen in den Beinen, entkrampft die glatte Muskulatur, beruhigt ein angespanntes Nervenkostüm und fördert die Durchblutung.

Die Apotheke Manitius

Obwohl Pflanzen eine wichtige Stütze waren, darf die Bedeutung von Religion und Kultur in der indianischen Heilkunst nicht unterschätzt werden. Mögen die mystischen Komponenten fremd anmuten, hat die indianische Medizin doch viel zur internationalen Pflanzenkunde beigetragen, zumal das traditionelle Wissen mit Hilfe modernster wissenschaftlicher Methoden mehrfach bestätigt werden konnte.

• Ingrid Zehnder

