

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 7

Artikel: Appetitmangel
Autor: Drebinger
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552537>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

«Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen», sagt ein alter Spruch und obwohl in diesem Ausspruch eine vielseitige Bedeutung liegt, kann man sich auch fragen, ob man seinem eigenen Körper gegenüber ein gutes Gewissen habe. Wohl passt sich der Körper zum Teil an die verkehrten Lebensverhältnisse, wie sie uns durch die heutige Zeit der Hast und materiellen Gier fast aufge-drängt werden, etwas an, aber dies nicht ohne irgendwelche nachteiligen Nebenwirkungen zu verspüren. An erster Stelle steht dabei der Mangel an Entspannung und die sich daraus ergebende Schlaflosigkeit. Es ist daher angebracht trotz den widersprechenden Verhältnissen, in denen wir leben mögen, dennoch nach einer möglichst natürlichen Lebensweise zu trachten. Gewöhnen wir uns lieber wieder den regelmässigen Besuch von Kinos und Unterhaltungsvorführungen ab, denn sie bieten keineswegs das, was man gesunde Entspannung nennen kann. Gewöhnen wir uns auch als treubesorgte Hausfrauen das Arbeiten bis spät in die Nacht hinein ab. Die Nähmaschine und die Putzwerkzeuge warten getreulich auch bis zur frühen Morgenstunde, die soviel ausgiebiger ist als die Stunden der Nacht. Auch der vielgeplagte Geschäftsmann sollte sich dies merken, wenn es ihm abends schwer fällt sich von seinen Rechnungen, Kalkulationen und der vielen unerledigten Korrespondenz zu trennen. Wer seine Lebensuhr wieder auf Normalzeit einrichtet, der kann in der Morgenfrühe doppelt so leicht und die Hälfte mehr arbeiten als zur Nachtzeit.

Natürliche Mittel

Bis jedoch diese Umstellung wieder zur täglichen Gewohnheit geworden ist, sollte man sich davor hüten zu Schlafpulvern und chemischen Tabletten zu greifen, um allfällige Schwierigkeiten zu überbrücken. Statt dessen bedient man sich weit besser natürlicher Nerven- und Schlafmittel, so des vorzüglich wirkenden Extraktes aus dem blühenden Hafer, auf Lateinisch «*Avena sativa*» genannt. Auch *Passiflora* wirkt in solchen Fällen günstig. Vielleicht reagiert das Nervensystem jedoch noch besser auf Ginseng, welches das Nervenmittel der Inder ist und sogar homöopathisch verdünnt, also in kleinsten Mengen, wirkt und sich besonders mit *Avena sativa* verbunden, vorzüglich bewährt hat. Wenn sich die Wirkung solch natürlicher Hilfsmittel auch nicht schon die erste Nacht geltend macht, wie dies beim chemischen Pulverchen der Fall sein mag, wird doch ihre heilsame Wirksamkeit mit der Zeit nicht ausbleiben, zumal sie ohne Bedenken tage- und wochenlang eingenommen werden können, denn sie schaden nicht, sondern bauen auf und flicken, was geschädigt wurde. Wenn es auch bei allen natürlichen Mitteln und Anwendungen Geduld erfordert, lohnt sich diese doch. Nachwirkungen und schädliche Nebenwirkungen bleiben aus, die man bei chemischen Präparaten in der Regel für ihre Hilfeleistung als bittern Tribut bezahlen muss.

Wohl das beste Schlafmittel ist noch zu erwähnen. Es mag mit jenem Hand in Hand gehen, das auf einem guten Gewissen beruht und volkstümlich als bestes Ruhekissen gilt. Dieses einzigartige Schlafmittel, das unserer ruhelosen Zeit grösstenteils verloren gegangen ist, ist der innere Friede. Ein biblischer Ausspruch, der indes auch unserm allgemeinen Sprachgebrauch geläufig ist, bestätigt uns, dass Friede ernährt, Unfriede aber verzehrt. Dieses verzehrende Feuer eines friedlosen Herzens lässt viele Geplagte nicht zur Ruhe und zum erlaubenden Schläfe kommen. Eine weitere Ermahnung, die uns das Wort der Wahrheit zu unserem eigenen Nutzen erteilt, lautet: «Wenn möglich, soviel an euch ist, lebet mit allen Menschen in Frieden». Frieden mit sich selbst, seiner Umgebung, mit der Natur und nicht zuletzt auch Friede mit Gott, gehört wohl mit zu den besten Schlafmitteln, die es gibt.

Appetitmangel

Die Medizin kennt keine Erkrankung, bei der der Patient von sich aus die Flüssigkeitsaufnahme verweigert. Unter Appetitmangel verstehen wir daher das fehlende Begehren des Patienten nach fester Nahrung. Im Artikel «Vom Hunger und Durst», der in der vorhergehenden Ausgabe unserer «Gesundheits-Nachrichten» erschienen ist, erwähnten wir, dass die mit dem Appetitmangel verbundene mangelhafte Nahrungsaufnahme in manchen Fällen dem Patienten die Heilungsaussichten seiner Erkrankung wesentlich verschlechtern. Dies ist der Grund, warum hier einiges über Appetitmangel, seine Ursachen und Bekämpfung gesagt werden soll.

«Hunger ist der beste Koch!» Dies ist eine Volksweisheit, die täglich viel hundertfach bestätigt wird. Wer kennt nicht in seinem Bekanntenkreis den Typ Mensch, der den Bauch zu seinem Gott gemacht hat, die Vollgefütterten, Uebersatten? Kein Wunder, dass bei diesen ein Appetitmangel auftritt, so dass sie stets raffiniertere Speisen geniessen müssen, um den Gaumen zu kitzeln, damit dem Essen wenigstens noch ein Teil Lust abgerungen werden kann. Dieser Appetitmangel soll aber hier nur nebenbei erwähnt werden. Unser Hauptaugenmerk wollen wir jenen Patienten zuwenden, bei denen die mangelhafte Nahrungsaufnahme infolge Appetitmangel zu ersten Störungen führen kann. In dem oben erwähnten Artikel sprachen wir von einer Reihe zehrender Krankheiten, wie Basedow, Tbc, Drüsenstörungen, bei denen der Körper vermehrte Nahrungsaufnahme dringend bedarf, während doch gerade hier der Patient oft schon die Aufnahme des normalen Nahrungsquantums verweigert. Aber nicht nur in diesen Fällen ist gegen den Appetitmangel zu kämpfen, fast täglich bitten uns auch andere Patienten um Ratschläge, um zu erfahren, wie man gegen Appetitlosigkeit erfolgreich vorgehen kann. Oft handelt es sich um Kinder, die gerade in der Entwicklungszeit eine kräftige Kost haben sollten, dessen ungeachtet aber fehlt ihnen die nötige Essenslust. Manchmal besteht der Appetitmangel allerdings nur in den Augen der Mütter und die Besorgnis ist unbegründet, weil die objektive Nachprüfung zeigt, dass die Nahrungsaufnahme der Kinder durchaus ausreicht. Bei einigen aber handelt es sich um echten Appetitmangel.

Ursachen

Der Appetitmangel ist keine eigentliche Krankheit, auch kann man bei der Entstehung dieses Symptoms nicht nur eine Ursache anschuldigen, sondern die Möglichkeiten, die diese Erscheinung hervorrufen, sind vielfältig. Auf alle Fälle aber sollte der Appetitmangel stets die Veranlassung zu gründlicher Nachforschung sein, um die Ursachen aufzuspüren. Man kann sich nicht immer mit dem labidaren Satz abfinden: «Wenn das Kind Hunger hat, wird es schon wieder essen,» denn es können doch ernstere Störungen dahinterstehen, bzw. daraus entstehen. Die mangelhafte Aufnahme der vollwertigen Grundnahrungsmittel schwächt natürlich die Widerstandskraft und ist somit oft die indirekte Mitursache einer Tbc oder einer andern Infektionskrankheit.

In den meisten Fällen sind indes gerade bei Kindern die Ursachen des Appetitmangels zum Glück harmloser Art. Weit verbreitet ist die Angewohnheit, dass die Kinder zwischen den eigentlichen Mahlzeiten Zuckerwaren, Weissmehlprodukte und anderes Schleckzeug zu sich nehmen. Oft wundern sich dann noch die Eltern, wenn ihr Kind am Mittagstisch die Gemüse und Salate, die für die Gesundheit so überaus wichtig sind, verweigert. Wenn der Gaumen des Kindes frühzeitig durch Würstwaren, scharfe Gewürze und Genussmittel, wie Bohnenkaffee, Schwarztee, vielleicht gar alkoholische Getränke verwöhnt wird, dann wird das Kind nach immer raffinierteren Speisen Verlangen haben und die gesunde, kräftige Kost verweigern, was der Umgebung als Appetitmangel erscheint. Ähnlich verhält es sich auch mit

dem Genuss von Weissmehlprodukten. Abgesehen von den sonstigen gesundheitlichen Nachteilen, über die wir schon mehrfach geschrieben haben, wirken sich diese auch ungünstig auf den Appetit aus. Man sollte deshalb bestrebt sein, Nahrungsmittel aus dem ganzen Korn zu verwenden. Bei Beachtung dieser Ratschläge, also durch die Korrektur der erwähnten «Fehlgriffe», wird sich nach einer gewissen Zeit der normale Appetit und das damit verbundene, gute Gedeihen des Kindes wieder einstellen. Aber auch wenn derartige Ursachen nicht vorliegen, können andere in Betracht kommen, die vielleicht als Belanglosigkeiten erscheinen mögen.

Eine allzu einseitige Kost wird den Appetit des gesündesten Menschen verderben, auch ein übergeladener Teller trägt mit dazu bei. Es ist ein alter Grundsatz, dass man nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit den Augen isst, so dass also Zubereitung, Umgebung und Abwechslung wesentliche Faktoren zur Appetitanregung sind.

Wohl gibt es in der Welt Völker, die eine sehr einseitige Kost haben und dennoch leistungsfähig bleiben. Wir denken da z. B. an den Hindu, der Tag für Tag, jahraus, jahrein seinen Reis zu sich nimmt, ohne diesen nur im mindesten überdrüssig zu werden. Bei den Kulturvölkern ist indes in der Hinsicht eine gewisse Wandlung eingetreten. Das kommt nicht von ungefähr, sondern hat seine ganz bestimmten Ursachen in den Lebensgewohnheiten und vermehrten Anforderungen, die an den zivilisierten Menschen gestellt werden. Gewürze und Gewürzextrakte sind schon ganz alte Bestandteile der Medizin seit der Antike. Sie waren und sind noch heute als Stomachika = appetitanregend, auf den Magen wirkend und als Tonica = leistungssteigernd bekannt. Die Beobachtungen und Erfahrungen lehren uns, dass besonders geistig stark beanspruchte Menschen ein vermehrtes Bedürfnis nach abwechslungsreicher und gewürzter Kost haben. Man sollte indes keineswegs ins andere Extrem fallen und zu raffiniert würzen, weil auch hierdurch der Appetit wesentlich darunter leidet. Besonders zweckmässig ist es, mit den Kräutern zu würzen; die dort wachsen, wo man lebt. Ein Aufenthalt in den Tropen erfordert eine ganz andere Würze, als sie für uns hier gesundheitlich von Vorteil ist. Unsere Gärten, Wiesen und Wälder liefern gute und schmackhafte Küchen- und Wildkräuter, die unseren Bedürfnissen durchaus gerecht werden.

Wenn nunmehr die angeführten Punkte richtig beachtet werden und sich gleichwohl eine gewisse Appetitlosigkeit einstellt, dann muss es sich schon um Störungen handeln, die im Körper selbst ihre Ursachen haben. Da wären vor allen Dingen einmal die Würmer zu nennen, die ja leider eine überaus weite Verbreitung und oft ein mangelhaftes Gedeihen der Kinder und eine Appetitlosigkeit zur Folge haben. Der abendliche Juckreiz am After und eine Stuhluntersuchung werden uns hier auf die richtige Fährte leiten. Im Papayasan, verstärkt als Wurmmittel unter dem Namen Oxyasca bekannt, haben wir ja ein völlig harmloses aber sehr gut wirksames Mittel in der Hand, das eine schnelle und sichere Abhilfe schafft.

Auch nervöse Störungen findet man oft als Ursache der Appetitlosigkeit. In einigen wenigen Fällen sind aber die Ursachen der Appetitlosigkeit nicht so offensichtlich, sondern erst eine Untersuchung deckt die wahren Ursachen auf. Meist genügt hierzu schon eine Urinanalyse des Morgenurins. Man findet dann entweder Indikan, Skatol, Indol oder andere Darmfäulnisstoffe im Urin, die auf eine Reizung der Magen-, Darm-Schleimhäute hinweisen oder aber Urobilinogen, bzw. Urobilin, die eine Leberstörung anzeigen. Es ist dabei nicht erforderlich, dass unbedingt Schmerzen in der Lebergegend vorhanden sein müssen. Das einzige Symptom der Leberstörung kann ohne weiteres die Appetitlosigkeit sein. Es ist sehr gut, wenn man einen Leberschaden schon in einem solchen anfänglichen Stadium entdeckt und entsprechend behandelt. Meist ist hierbei eine völlige Ausheilung zu errei-

chen, was ja in einem fortgeschrittenen Stadium der Leberkrankheiten nicht immer mehr möglich ist. Hier zeigt es sich wieder, wie wichtig es ist, seinen Körper zu beobachten und den Störungen auf den Grund zu gehen. Damit sind wir indes keinesfalls am Ende der möglichen Ursachen einer Appetitlosigkeit angelangt. Eine solche kann sich z. B. als erstes Symptom bei Magenkrebs äussern. Besonders typisch ist in solchem Fall der Ekel vor allen Fleischspeisen. Im Frühstadium ist auch ein Krebs zu heilen. Auch hier wird die Urinanalyse, dann die Blutuntersuchungen, die Irisdiagnose und natürlich auch die Röntgenuntersuchung die Vermutungsdiagnose bestätigen, und eine dann rechtzeitig einsetzende Therapie kann die Heilung herbeiführen. Versäumt wird natürlich der günstige Augenblick, wenn der Patient die Appetitlosigkeit als harmlos betrachtet und sich nicht darum kümmert, oder wenn die Behandlung infolge Zeitmangel des Therapeuten nicht gewissenhaft durchgeführt wurde. Erhält der Patient in solchem Fall einfach nur ein appetitanregendes Mittel, dann kann der Krankheitsprozess ungestört fortschreiten, ehe der Kranke einen gewissenhaften Arzt oder Naturarzt konsultiert, der die wahre Ursache feststellt. Leider ist alsdann auch mit den besten Naturmitteln nicht mehr immer ein voller Erfolg zu erreichen. Wir wollen es mit dieser kleinen Auswahl häufiger Ursachen einer Appetitlosigkeit bewenden lassen und uns noch kurz der Behandlung zuwenden.

Abhilfe

So verschiedenartig wie die Ursachen einer Appetitlosigkeit sein mögen, so verschiedenartig ist auch deren Behandlungsweise. Wie wir es bereits schon angedeutet haben, hat es die Hetze der Zeit, die leider auch schon in viele Sprechzimmer eingedrungen ist, mit sich gebracht, dass oft nicht gründlich genug nach den Ursachen geforscht wird. Bei Appetitmangel wird reflektorisches ein Stomachicum, also ein appetitanregendes Mittel verordnet. Wenn dieses nicht hilft, wird ein anderes genommen, oder aber der Arzt fährt mit schwereren Geschützen auf, und da heutzutage in der Sprechstunde das Spritzen modern ist, greift er leider auch in diesem Fall oft zur Spritze. Wir sagen leider, weil nämlich eine solche Behandlung meist nicht so harmlos ist, wie es die Korrektur der Grundstörung wäre. Man spritzt in solchen Fällen oft Insulin. Wenn es dabei noch bei 5 Einheiten bliebe, dann möchten die nachteiligen Folgen nicht so gross sein, aber es wird eben von manchen mehrmals am Tage bis zu 30 Einheiten hinaufgegangen. Das sind Insulinmengen, wie man sie sonst nur bei schwerer Zuckerkrankheit (Diabetes) verwendet. Hier geht man ein sehr grosses Risiko ein, um einen recht zweifelhaften Erfolg zu erringen. Bei dieser Behandlung wird in jedem Fall die Bauchspeicheldrüse geschwächt, ja, zum Teil sogar schwer geschädigt, aber auch eine Tuberkulose kann unter dieser Behandlung ausbrechen, und tut es auch leider nur zu oft. Dabei ist es weder wissenschaftlich noch erfahrungsgemäss eine bestätigte Tatsache, dass durch eine künstliche Insulinzufuhr eine Appetitanregung im Sinne eines Heisshungers entsteht. Genau so wenig wie bisher durch Stoffwechseluntersuchungen das Hungergefühl exakt bestimmbar oder erklärbar wäre, genau so wenig kann man es in jedem Falle durch Senkung des Blutzuckerspiegels, was ja durch das Insulin bewirkt wird, hervorrufen.

Ebenfalls völlig zweifelhaft im Erfolg sind die Hormoneinspritzungen aus der Nebennierenrinde zum Zwecke der Appetitanregung. Wir möchten vor solchen Experimenten unbedingt warnen, zumal uns die Natur mit ihren guten Mitteln einen viel sichereren und dabei völlig unschädlichen Weg ermöglicht.

Oberstes Gebot ist in jedem Fall die Feststellung der Ursache. Vor der Behandlung steht die Diagnose! Nicht immer soll man gleich die schlimmsten Krankheiten annehmen, sondern immer erst an das Häufigste und Nächstliegende denken.

Geben wir dem Appetitlosen eine vollwertige, gesunde Kost! Reichlich Gemüse und verschiedene frische Salate sollten zu keiner Mahlzeit fehlen. Dann ist in diesem Zusammenhang auch der Frischpflanzenextrakt aus dem Tausendgüldenkraut (Centauritropfen) zu erwähnen. Ferner sind auch Linosan, Papayasan, die Lebertropfen Chelicynara oder die arabische Pflanzenessenz sehr gute Naturmittel, die je nach der Lage des Falles herangezogen werden können. Oft ist auch eine Trinkkur mit dem Molkenkonzentrat (Molkosan) von ausgezeichneter Wirksamkeit.

Dr. Drebingen

Von der Wirksamkeit der Echinaceapflanze

Wundbehandlung bei den Indianern

Ein Indianer erzählte mir in Mexico von dem tödlichen Verlauf einer Verletzung. Das Instrument, mit dem das Gestrüpp im Dschungel abgehauen wird, bekannt als Machette, glitt an einer harten Wurzel ab und brachte dem nacktfüssigen Indianer, der sich seiner bediente, eine kräftige Wunde bei. Er wusch diese am Flusse aus, lief dann aber ohne jeglichen Verband mit dem Trupp anderer Indianer, die als Holzfäller in den Dschungel wanderten, weiter. Pferde und Maultiere waren ihre Begleiter, und es war deshalb anzunehmen, dass auf dem Pfade da und dort Pferdewurm lag. Dieser nun mochte dem Indianer in die offene Wunde gedrungen sein, denn nach einigen Stunden bekam er einen Krampf, wurde steif und konnte nicht mehr gehen. Seine Gefährten nahmen ihn zum Lagerplatz mit, doch am andern Morgen war er tot. Die Indianer glaubten, es sei ihm giftige Erde in die Wunde eingedrungen. Nach unserer Erkenntnis aber handelte es sich um Tetanusbazillen, die den Tod verursachten. Nicht jeder Indianer handelt so ungeschickt. Es gibt solche, die instinktiv die Wunde kräftig bluten lassen und sie mit einem Lappen verbinden, ohne sie zuvor auszuwaschen. Wenn keine antiseptischen Mittel zur Verfügung stehen, ist das herabfliessende Blut selbst die beste Reinigung und die Blutkruste bildet für kurze Zeit den besten Schutz vor Infektionen. Auch der erwähnte Verband verhindert das Eindringen von Bakterien. Indianer, die gute Pflanzenkenner sind, helfen sich indes noch auf andere Weise, indem sie sich nämlich frische Blätter von Heilpflanzen auf die Wunden binden. Es sind ihnen solche bekannt, die sowohl Blut stillen, als auch heilen.

Bei meinem Besuch in Mexico habe ich mir manche Beobachtungen zunutze gemacht. Da ist besonders eine Pflanze, die in Mexico viel vorkommt und den Eingeborenen nicht unbekannt ist, die eine gewisse Rolle spielt. Es handelt sich um die Echinacea, die schon vor Jahrzehnten die Aufmerksamkeit der Fachleute in Europa und anderen Kontinenten auf sich gezogen hat. Diese entzündungswidrige Pflanze hat sich bereits viele Freunde unter den Anhängern der biologischen Heilmethoden erworben, weshalb ihr auch in letzter Zeit mehr Beachtung geschenkt wird. Sie hat sich auch gegen unangenehme Nebenwirkungen des Penicillins, vor allem gegen Penicillinresistenz gut bewährt.

Eigene Erfahrung mit Echinacea

Kürzlich habe ich selbst in der Wundbehandlung eine interessante Erfahrung gemacht. Beim Mähen in der Morgenfrühe glitt ich am Steilhang unserer Wiese aus, denn es lag viel Tau, und ich verletzte mir dabei den linken Fuss äusserst heftig. Da ich sehr wahrscheinlich noch eine kleinere Arterie miterwischte, blutete die Wunde überaus stark. In der Regel wasche ich eine Wunde immer mit unverdünntem Molkenkonzentrat (Molkosan) aus, denn dieses natürliche Milchsäurepräparat hat sich hierzu ausgezeichnet bewährt. Nun wollte ich aber einmal einen Versuch mit Echinasan vornehmen, und so

legte ich denn einen mit Echinaceatinktur getränkten Wattebausch auf die blutende Wunde, zupfte ferner im Garten noch frische Echinaceablätter ab und legte auch diese noch darüber. Dann erst verband ich das Ganze mit Gaze. Obwohl das Blut den ganzen Verband durchdrang, konnte ich dennoch vorsichtig herumhumpeln und gleichwohl einen Teil dringender Arbeiten im Freien weiter besorgen. Nachdem die Wunde nicht mehr blutete, band ich ein altes Taschentuch um den Verband, wodurch ich besser herumgehen konnte. Nachts liess ich alles unberührt, machte mich aber auf die üblichen Schwierigkeiten gefasst. Entgegen den sonstigen Erfahrungen verspürte ich indes fast keine Schmerzen. Das bekannte Hämmern, das bei grösseren Wunden üblich ist, setzte nicht ein, wiewohl ich es erwartete. Ich war natürlich froh darüber und freute mich vor allem über die wunderbare Wirksamkeit dieser einfachen Pflanze. Erst am dritten Tag löste ich den Verband vorsichtig, ohne dabei die ungefähr 5 cm lange Wunde zu stören. Die ganze Wunde hinter der grossen Zehe war abgeschnitten. Nur $\frac{1}{3}$ vom obern Rand hing noch. Durch die Behandlung war aber alles wieder schön zusammengeklebt, und ich legte erneut frische Watte auf, die ich zuvor in Echinasan getränkt hatte. Auch frische Echinaceablätter liess ich nicht fehlen, genau so, wie es bei den Indianern üblich ist. Ich war erstaunt über die wunderbare Wirkung. Ohne Entzündung und praktisch genommen ohne Schmerzen heilte alles schön zu. Nur hatte ich leider noch das Pech, dass mir einer meiner Angestellten beim Arbeiten im Walde mit seinen schweren Schuhen ausgerechnet auf die Wunde trat. Diese Unvorsichtigkeit hat dann sichtlich wehgetan. Ich glaubte tatsächlich das Feuer im Elsass zu sehen, eine Redensart, die man früher in Basel in solchen Fällen meist gebrauchte. Ein wenig riss die Wunde wieder auf und begann leicht zu bluten. Eine erneute Auflage von Echinacea beruhigte sie aber bald wieder und überbrückte das Missgeschick in verhältnismässig kurzer Zeit. Ich muss gestehen, dass mich die erfreulichen Erfahrungen mit dieser Pflanze sehr begeisterten und bin überzeugt, dass die Heilstoffe, die uns diese Bewohnerin subtropischer Gegenden liefert, in der biologischen Medizin noch eine grosse Rolle spielen werden. Erfreulich ist natürlich auch die Tatsache, dass Echinacea nicht nur in subtropischen Gebieten, sondern auch bei uns gedeiht. Bereits habe ich in Teufen, wie auch im Engadin eine Kultur angelegt, die sich sehr gut entwickelt. Die starke Engadinersonne bringt noch kräftigere Pflanzen hervor als im Tiefland, denn die Sonnenbestrahlung ist im südlich gelegenen Engadin viel intensiver und somit der mexikanischen Sonnenbestrahlung an Stärke näher.

Die Möglichkeit, aus dem Pflanzenreich wertvolle und zugleich harmlose Hilfsmittel zu beschaffen, ist bestimmt viel grösser, als man heute selbst in Fachkreisen allgemein annimmt. Es wäre daher wünschenswert, wenn sich die Forschung von dem rein chemischen Sektor mehr auf das pflanzlich Biologische verlagern würde. Es wäre auch ratsamer die Pflanzenkenntnisse der sogenannten Unzivilisierten etwas näher zu betrachten, statt sie einfach mit Verachtung abzulehnen. Aus einem ernstlichen Ueberprüfen ihres Erfahrungsgutes liesse sich mancher Nutzen für uns ziehen.

Zwei gute Lebermittel, die man nicht vergessen darf

Es ist uns längst schon bekannt, dass der Rettich in kleinen Dosen eine vorzügliche Wirkung auf die Leber ausübt. Geniessen wir aber reichlich von diesem aromatischen Wurzelgewächs, dann ist seine Wirksamkeit umgekehrt, weshalb wir uns davor hüten müssen, zuviel Rettich zu essen. Weniger bekannt mag es sein, dass auch Spinat, vormerklich der rohe, die Leber wunderbar heil-