

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 8

Artikel: Was uns der Erdboden erzählt!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552348>

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>

regt. Salz- und Jodgehalt des Meeres wirken als Heilfaktoren, und besonders Patienten, die zu Oedemen und Fettleibigkeit neigen, werden aus den Meerbädern doppelten Nutzen ziehen.

Da nicht alle die Möglichkeit besitzen, die Ferienzeit am Meere zu verbringen, besteht für sie dennoch ein gesundheitlicher Ausgleich, denn selbst Meersalzbäder zu Hause, besonders mit einem kräftigen Kräuterezusatz, wie uns dies das Santamare-Meersalzbad verschafft, können uns mit ihrer guten Wirkung die besten Dienste leisten.

Das Thermalbad

An verschiedenen Orten, sogar bei uns in der Schweiz, treffen wir Thermalbäder an, die noch weitgreifendere Wirkungsmöglichkeiten besitzen als das gewöhnliche Meerbad. Je nach der Aktivität der Quelle und je nach ihrem Mineralsalzgemisch wirkt das Thermalbad grundverschieden. Diese Feststellung bedingt, daß unsere Krankheit die Wahl des Thermalbades bestimmen sollte. Da es Thermalbäder gibt, die das Herz angreifen, sollte die jeweilige Badedauer nie länger als 20 Minuten dauern. Für Rheuma und Arthritis sind die Bäder von Ragaz, Baden und Schinznach schon längst bekannt. Sehr angenehm ist es auch für den Passanten, im öffentlichen Schwimmbad rasch eine kräftigende Erholung zu genießen. Was aber einzigartig ist, das ist das, was uns seit den letzten Jahren das neue Thermalbad in Zuzach zu bieten vermag. Dort können wir sogar mitten im Winter, wenn uns die Schneeflocken umtanzen, im offenen Schwimmbad unter freiem Himmel herumschwimmen. Dieses ungedeckte Bad ist wirklich zu jeder Jahreszeit eine große Wohltat. Mancher Kranke fühlt sich darin unbeschwerter als an andern Orten, weil es sich an der frischen Luft viel leichter atmen läßt. Viele lieben das Bad in Zuzach auch deshalb, weil es angenehm entspannt und einen wunderbaren Schlaf verschafft.

Fangokuren

Nicht jedem, der an Arthritis leidet, genügt das gewöhnliche Thermalbad. Bei schweren Arthritisfällen, vormerklich bei Polyarthritis, sind Fangokuren fast unerlässlich, da selbst die besten Mittel wie Mistel- und Ameisensäureinjektionen, Petasan und Symphosan nebst andern mehr, allein nicht zu einem ganz befriedigenden Ergebnis führen. Allerdings bedingen die Fangokuren immer eine größere Reise. Am nächsten liegt Aquarossa, dann kommen Abano und Montegrotto. Ist man besonders reiselustig, dann wird man nach Ischia oder gar nach Tiberias fahren, denn dort sind die Fangoanwendungen sehr stark, auch hilft das ganze vulkanische Klima als kräftiger Heilfaktor noch mit. Da die Fangokuren das Herz anstrengen, ist es je nach den vorhandenen Kraftreserven notwendig nach 2—3 Tagen eine Ruhepause von 1 Tag einzuschalten. Gewöhnlich umfaßt eine Kur 12 Anwendungen, im Maximum 20, die sich dann aber auf mindestens 4—5 Wochen verteilen sollten. Bei richtiger Durchführung der Fangokuren, verbunden mit der gleichzeitigen Einnahme von Naturmitteln, habe ich schon wirklich schöne Erfolge feststellen können, selbst bei fast hoffnungslos erscheinendem Fall.

Moorbäder

Altbekannt ist bei uns das Moorbad in St. Moritz. Aeltere Moorbäder weist die Schweiz sonst eigentlich keine auf. Nicht alle können es sich hingegen leisten, in St. Moritz eine Badekur durchzuführen, wohl aber bei sich zu Hause. Dies ist heute möglich, wie wir dies bereits schon in einem ausführlichen Moorbadeartikel bekanntgegeben haben. Mit 2½—3 dl. gutem Moorschlamm läßt sich in der eigenen Badewanne mit Leichtigkeit ein Moorbad von 37 Grad Wärme durchführen. Wohl bekannt für diesen Zweck ist das Neydhardinger Moor. Die Dauer des Bades sollte nicht länger als 20 Minuten betragen, was eine Vermeidung jeglicher Reaktion für die kranken Körperteile ermöglicht. Bei Rheuma und Arthritis füh-

ren Moorbäder und Moorpäckungen zusammen mit den innern Mitteln und der richtigen Ernährung des öftern zum Ziele. Wenn bei schweren Krankheitsfällen die Fangokuren unumgänglich notwendig sind, können Moorbäder als Vorkur eine große Hilfe bieten, da sie eine solche Lockerung verursachen, daß der Kranke nachher transportfähiger ist und fast beschwerdefrei reisen kann.

Kräuter- und Ueberwärmungsbäder

Früher verwendete man für alle Arten von Krankheiten Kräuterbäder. Da aber Badeeinrichtungen noch nicht so üblich waren wie heute, bediente man sich vorwiegend des Kräutersitzbades. Besonders auf dem Lande behalf man sich zu diesem Zwecke ganz einfach mit einem Waschzuber. Noch heute ist das Sitzbad für Kuren bevorzugt. Je nach der Krankheit muß man auch die Kräuter wählen. Zitronenmelissen wirken nervenberuhigend, während ein Thymianbad belebt und besonders bei Rheuma und Kreislaufstörungen eine ganz vorzügliche Heilwirkung entwickelt. Gegen Hautausschläge aller Art helfen Storchenschnabel und Stiefmütterchen. Die Beigabe von 20—30 Tropfen Echinaforce steigern die günstige Wirkung erheblich. Bei Gliederschmerzen sind Wacholder- und Eukalyptusbäder vorzüglich. Frauen können ihren Unterleib stärken durch regelmäßige Sitzbäder mit Kamillen, Schafgarbe und Johanniskraut. Bei Unterleibskatarrh sollte man noch Weißklee, Frauen- und Silbermänneli beifügen. Viele Leiden könnten sich die Frauen ersparen, wenn sie wöchentlich wenigstens ein solches Bad durchführen würden. Es kann eine halbe Stunde dauern und sollte durch Nachgießen von heißem Wasser stets auf 37 Grad Wärme gehalten werden. Wer während dem Baden zugleich schwitzen möchte, der kann die Temperatur langsam, nicht plötzlich, auf 40 Grad Wärme steigern. Dadurch kann die Wohltat und der Nutzen des Schwitzens ohne starkes, schädigendes Herzklopfen erfolgen.

Bäder, die mit frischen Kräutern hergestellt werden, sind am wirkungsvollsten. Wenn keine solchen aufzutreiben sind, verwende man im Schatten getrocknete Kräuter. Auch der rohe Kräutersaft Santaflora mit Meersalz hat sich sehr gut bewährt und steht jederzeit gebrauchsfertig zur Verfügung.

Das Ueberwärmungsbad, das nach seiner Begründerin, Frau Maria Schlenz, als Schlenzbad bekannt ist, wird ebenfalls mit Kräutern durchgeführt. In mancher Schweizerstadt findet der Kranke die Möglichkeit unter kundiger, fachmännischer Leitung eine Schlenzbadekur durchzuführen. Es ist das Bad, das künstlich Fieber erzeugt, somit besitzt es auch nach dem alten, Naturheilprinzip die Macht, Krankheiten zu heilen. Dr. med. Schlenz, der Sohn der Begründerin der Schlenzbäder, hat deren genaues Verfahren in einem Buche niedergelegt. Auch Herr Paul Häusle hat über das Schlenzbad eine kleine Schrift verfaßt, die zu Fr. 2.— im Bioforce-Verlag Teufen erhältlich ist. Die beiden Bücher geben dem Interessierten genaue Anweisungen, so daß er sein Ueberwärmungsbad auch zu Hause durchführen kann.

Was uns der Erdboden erzählt

Sein Geschenk an uns

Es gibt kaum ein besseres Mittel für die gehetzten Nerven des Menschen vom 20. Jahrhundert, als in den Ferien durch die blumenreichen Hochtäler unserer Alpen zu wandern. Auf den Wiesen ist das Barfußlaufen geeignet, unsere Nerven zu entlasten. Wollen wir rasten, dann ist ein Platz im Halbschatten unter Lärchen und Arven zur Entspannung gegeben. Hier haben wir Gelegenheit, die Natur zu belauschen und Eindrücke aufzunehmen, die im täglichen Leben nicht auf uns eindringen können, weil sie sich im natürlichen Geschehen des Verborgenen abspielen. Vom Tale her hören wir das gleichmäßige Rauschen des Flußes, und Insekten zeigen

uns durch ihr stetes Surren und ihre frohe Lebendigkeit im Wechsel von Blume zu Blume an, daß der sonnige, schöne Tag alle Lebensgeister anzuregen vermag. Vielleicht bemerkt der aufmerksame Beobachter beim Liegen auch den eigenartigen Duft, den der Waldboden ausströmt. Etwas pilzartig Würziges scheint darin zu liegen. Unwillkürlich begreifen wir, daß der natürliche und unverdorrene Erdboden nicht nur ein Gemisch von allerlei Mineralien darstellt. Es scheint darin noch mehr und Wichtigeres zu liegen. Ein bloßes Mineralgemisch hätte keinen solchen Duft, der sich, näher betrachtet, aus flüchtigen Stoffen aktiver Mikroorganismen ergibt. Dieses rege Leben im Reiche der Bodenbakterien ist in erster Linie ausschlaggebend für die gesunde Entwicklung und Entfaltung der gesamten Pflanzenwelt. Jedes ungeschickte Eingreifen in das Leben dieser Welt im Kleinen, das im Boden in so reicher Mannigfaltigkeit vorhanden ist, schädigt nicht nur den Boden, sondern auch die darauf wachsenden Pflanzen und somit das von ihnen abhängige Tier und nicht zuletzt auch den von beiden abhängigen Menschen.

Modernes Wirtschaften

Das moderne Agrarsystem mit chemischer Massivdüngung, Monokultur und unrichtiger Bodenbearbeitung schädigt diese Bakterienwelt im Boden oft derart, daß das gesamte biologische Gleichgewicht darin gestört wird. Dies vermag den Boden langsam so sehr zu degenerieren, daß der Ertrag vor allem qualitativ immer geringer wird bis zum restlosen Fiasco, wie wir dies jetzt schon da und dort in Amerika sehen und in der nahen Zukunft mit tragischen Folgen beobachten können.

Jede Düngung, die das reiche Leben im Boden reduziert, schädigt oder zerstört, ist eine falsche Düngung. Bei allen Düngversuchen der landwirtschaftlichen Schulen sollte das Abnehmen oder Zunehmen der Bodenbakterien kontrolliert werden. Nur dann werden die Resultate brauchbar sein. Auch schädigt die Monokultur den Boden und zwar weit mehr als uns durch die Erfahrungen der Bodenmüdigkeit bekannt ist. Das maschinelle und somit wirtschaftlich rationelle Ernten hat da Normen geschaffen, die vom kaufmännischen, nicht aber vom biologischen Gesichtspunkte aus begründet und gut heißen werden mögen. Nur die Rückkehr zu biologischer oder biologisch dynamischer Bodengestaltung wird uns wieder gesunde Nahrung verschaffen, die fähig sein wird, die stetig zunehmende Anfälligkeit für Krankheiten bei Pflanze, Tier und Mensch zu stoppen.

Wenn Napoleon erwähnte, das politische Geschick der Völker werde schon in der Wiege entschieden, dann dürfen wir heute erkennen, daß das gesundheitliche Los von Mensch, Tier und Pflanze durch den Gesundheitszustand des Erdbodens bestimmt wird.

Sogar die rein chemischen Untersuchungsergebnisse der Pflanzen unterscheiden sich im Gehalt der Mineralbestandteile und Nährstoffe sehr wesentlich voneinander und zwar je nach der Bodenbeschaffenheit, der Düngung und dem Standort einer Pflanze. Das ist der Grund, weshalb beispielsweise Weizen in der Gesamtrechnung nicht immer der Weizen ist, der er sein sollte und könnte, wenn er die richtigen Lebensbedingungen vorgefunden hätte. Ebenso verhält es sich bekanntlich ja auch mit dem Weine, denn auch diesen können wir im Grunde genommen nicht einfach nur generell als Wein bezeichnen, da wir je nach der Gegend und der Bodenbeschaffenheit oft eine ganz grundverschiedene Qualität des Weines feststellen können. Ähnliche Veränderungen erfahren fast alle Erzeugnisse des Erdbodens, die wir für unsere Ernährung benötigen, sobald dessen biologisches Gleichgewicht gestört worden ist, und da diese Veränderungen nicht einer Verbesserung der Pflanze, sondern nur einer Verbesserung finanzieller Ziele dient, sind sie für unser Wohlergehen im Grunde genommen keine Errungenschaft.

Dies alles erzählt uns der Erdboden, wenn wir ihm das

richtige Verständnis entgegenbringen. Er bestätigt uns lebhaft, daß selbst die Menschenweisheit des 20. Jahrhunderts die unumstößlichen Gesetze der Natur nicht zu überflügeln vermag.

Kräutersammeln zur Ferienzeit

Mannigfaltige Gelegenheiten

Wenn wir unsere Ferienzeit nicht gerade auf den Winter verlegen, werden wir immer Gelegenheit haben, uns am Kräutersammeln zu erfreuen. Schon im frühen Frühling finden wir Tussilago, den golden blühenden Huflattich, der uns als Tee oder Sirup unsern Husten und Katarrh vertreiben hilft. Bald stoßen an den Hecken auch die jungen Brennesselschößchen hervor. Ein Rohsalat aus ihnen wird uns helfen, unser Blutbild wesentlich zu verbessern. Etwas später zeigt auch der Bärlauch mit seinem durchdringenden Geruch an, daß er aus dem Winterschlaf erwacht ist. Er wird besonders der älteren Generation dienlich sein, da er den Blutdruck zu regeln vermag.

Allmählich wird es aber auch auf den Bergen Frühling, und wenn erst die Schneeschmelze vorüber ist, sproßt es auch dort. Inzwischen macht sich im Tale der Sommer geltend, und wir ziehen hinauf in die Bergwelt, die so manches Pflänzchen zu unserem Wohle sprossen läßt. Wer die Augen offen hält, wird an keinem von ihnen achtlos vorbeigehen, denn sie können uns im Winter gute Dienste leisten. Wenn wir hoch oben zwischen den Felsen herumklettern, begrüßt uns das bekannte, feingliedrige Silbermänneli mit seinen silbernen Blättchen, das bei Frauenleiden als Tee und für Sitzbäder wunderbar wirkt. Etwas weiter unten sichern wir uns auch noch ein Säcklein Frauenmänneli, die den gleichen Dienst erweisen, weshalb sich beide Kräuter auch zusammen kombinieren lassen. Als Beigabe ins Kräuterbad suchen wir auch den würzig duftenden Quendel, also den wilden Thymian, der besonders für das Kleinkind stärkend ist. Für Milchschorfkinder sammeln wir den Storchenschabel und vor allem auch auf den Wiesen der Bergtäler das liebeiche wilde Stiefmütterchen, denn *Viola tricolor*, wie es mit seinem lateinischen Namen genannt wird, wirkt bei diesem hartnäckigen Leiden innerlich und äußerlich wunderbar. Während wir nach diesem Kräutlein suchen, entdecken wir bestimmt auch an einem Abhang oder Wiesenbord Taubnesseln, wobei wir die weißen vorziehen, da sie stärker wirken als die gelben. Auch sie helfen bei Frauenleiden und nicht zuletzt auch die weißen Kleeblüten. Uebrigens ist Klee, vor allem der Luzernaklee, zusammen mit dem hellvioioletten Wiesenschaumkraut, das im Frühling unsre Wiesen ziert, auch wunderbar heilwirkend bei Zuckerkrankheit. Noch ein weiteres Kräutlein zeigt sich zwischen den Felsen, auf bergigen Waldwiesen und den freundlichen Juraweiden. Es ist dies die bittere Kreuzblume, die *Polygala amara*, die stillenden Müttern zu einer bessern Milchbildung verhilft.

Eine scheinbar mystische Pflanze

Aber auch dem alpinen Johanniskraut begegnen wir, also dem bekannten *Hypericum perforatum*. Es gedeiht an ganz bestimmten Plätzen, und wir ernten Blüten und Knospen mit viel Wertschätzung. Eine Knospe, roh gegessen, genügt, um die günstige Wirkung dieses fast mystischen Pflänzchens gut auszuwerten. Johanniskraut steht wohl bei uns alleine da in seiner eigenartig starken Wirkung, denn es enthält einen Stoff, der die Lichtempfindlichkeit sonderbar steigert. Nimmt man Tiere, die zuvor Johanniskraut einnahmen, in einem dunklen Kasten mittelst einer ganz empfindlichen Platte auf, dann kann man um die Tiere herum ein feines Leuchten beobachten, das wie ein Heiligenschein aussieht. Johanniskraut ist also eine Pflanze, die eine Floreszenz erzeugt, weshalb sie die Lichtempfindlichkeit zu vervielfachen vermag. Setzt man Ratten und Mäuse, die man als Ver-