

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

**Artikel:** Kräutersammeln zur Ferienzeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552357>

### **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>**



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 zierte, 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-



suchstiere mit Johanniskraut fütterte, dem Sonnenlicht aus, dann können sie an der Lichtwirkung zugrunde gehen, werden sie aber weiterhin im Dunkeln gehalten, dann wird sich der erwähnte Einfluß nicht schädlich auszuwirken vermögen. In sonnenarmem Lande ist Johanniskraut infolge seiner Wirksamkeit vorteilhaft, während es in sonnenreichen Gegenden ungünstig zu wirken vermag, da man dadurch zu stark auf Licht reagiert und zu schnell verbrennt. Bei schwacher Sonnenbestrahlung wird unsere Lichtempfindlichkeit durch die Einnahme von Johanniskraut erhöht, so daß es genau so ist, als hätten wir eine 5,6,7 mal so starke Sonnenbestrahlung empfangen. Diese große Steigerung unsrer Lichtempfindlichkeit erfordert eine feine Dosierung der Pflanze. Auf diese Weise haben wir einen günstigen Strahleneffekt auf unseren Körper. Die richtige Proportion ist auch im Hyperisan berücksichtigt, kein Wunder daher, daß dieses Komplexmittel in jeder Hinsicht günstig zu wirken vermag. Die verstärkte Lichtempfindlichkeit hilft zugleich mit, die roten Blutkörperchen zu mehrern. Bekannt ist vor allem auch die günstige Wirkung der Pflanze auf den Blutkreislauf, indem sie das Venensystem besonders beeinflusst und dadurch bei Krampfadern und bei allen venösen Kreislaufstörungen in der Schwangerschaftszeit verminderte Gefahr der Embolien und Thrombosen, erwirkt. Das erleichtert die Geburt wesentlich, da es die venösen Stauungen beseitigt, die eine Geburt erschweren können. Gerade aus diesem Grunde ist Hyperisan im Stande, diese Erleichterung zu schaffen. Zu Großmutter's Zeit war es üblich, auch jedes Jahr frisches Johannisöl anzusetzen, das gegen Brandwunden und zum Auflegen bei Katarrhen seine guten Dienste leistet. Das alpine Johanniskraut unterscheidet sich von jenem, das im Tiefland gedeiht durch seinen niedern, meist unverzweigten Wuchs und seine kräftigere Wirkung.

#### Weitere Hilfspender

Während wir auf der Suche nach Johanniskraut sind, finden wir in unmittelbarer Nähe auch noch Solidago, die leuchtend gelbe Goldrute, die ein vorzügliches Nierenmittel darstellt. Aber auch die alpine Form der Schafgarbe wächst weiter oben auf dem Bergkamm inmitten vereinzelter Legföhren und Arven. Auch sie kann sich teilweise der Wirksamkeit des Johanniskrautes anschließen. Mit ihren tausend Blättchen, die ganz fein gezackt sind, heißt sie bekanntlich auch noch Millefolium. Schon bevor die Pflanze blüht, stehen diese zu unsern Diensten bereit. Sie wirken mit ihren Bitterstoffen und ätherischen Ölen günstig auf den Magen aber ebenfalls auch noch auf die Krampfadern. Besonders wirksam sind die Blättchen, wenn wir sie roh genießen. Zum Glück gedeiht die Schafgarbe nicht auf künstlich gedüngtem Boden, weshalb sie sich bei uns mit Vorliebe an Straßenboden niederläßt oder aber an Wiesenrändern, die nicht mit Kunstdünger oder mit viel Jauche behandelt worden sind, denn diese vertreiben die Schafgarbe und auch andere Heilpflanzen, die natürlichen Lebensbedingungen unterworfen sind. Kein Wunder, daß in zu stark gedüngtem Boden Hahnenfuß und Wiesenkerbel überhandnehmen. Die Schafgarbenblättchen kann man auch, fein geschnitten, täglich unter den Salat mengen. Der Blutkreislauf wird dadurch wesentlich verbessert. Nicht nur die Bitterstoffe der Schafgarbe wirken günstig auf den Magen, wir begegnen da auf unserm Streifzug besonders in Jura-gegenden noch der zierlichen Rosablüte des Tausendguldenkrautes, das mit der überflüssigen Magensäure fertig zu werden vermag, weshalb uns auch dieses willkommen ist.

Auch den Spitzwegerich sollten wir stets beachten, denn er wirkt wunderbar gegen Katarrhempfindlichkeit, wenn wir täglich einige Blättchen davon kauen. Am Lärchenwaldrand blüht der kleine, zierliche Bergspitzwegerich, den wir zusammen mit Lärchenspitzen und Tannenknochen zu einem vorzüglichen Hustentee mischen können.

Wenn wir Gelegenheit haben, machen wir sogar einen schmackhaften, wirksamen Hustensirup daraus, wenn nicht, benützen wir ganz einfach den Santasapinasirup. Spitzwegerich oder Plantago ist auch noch ein gutes Mittel gegen Ohrenschmerzen, indem man die Blätter gequetscht auflegt und zugleich einige Tropfen vom Plantago-Frischpflanzenextrakt ins Ohr träufelt. Abwechselnd kann auch in gleicher Weise Johannisöl verwendet werden, denn beide Mittel haben bei Ohrenleiden eine gute Heilwirkung.

Wenn wir schon an den Spitzwegerich denken, sorgen wir dafür, daß wir auch den Breitwegerich nicht vergessen, da er ein wunderbares Mittel gegen Geschwüre ist. Legen wir ihn gequetscht auf Geschwüre auf, dann beginnen diese zu heilen. Ein Tropenarzt erzählte mir, daß der Breitwegerich auch die Ulsera tropica, ein Tropengeschwür, heile. Dieser Arzt, der Leiter eines Forschungsinstitutes für Tropenkrankheiten ist, berichtete mir auch, daß der bei uns kaum beachtete Breitwegerich in Borneo eine der besten Heilpflanzen sei.

Die Indianer kennen auch noch die Chinarinde, die bei uns nicht gedeiht als gutes Fiebermittel und der Kreosotstrauch, dessen Wirkstoff früher als Lungenmittel in den Spitälern gebraucht wurde dient auch bei ihnen dem gleichen Zwecke. Wieviele Kräuter wir doch auf unsrer schönen Erde besitzen! Es sind ihrer eine ganze Menge, und wir werden nicht müde, sie aufzusuchen und zu sammeln. Wir sollten indes immer darauf bedacht sein, sie möglichst frisch zu genießen, so lange sie frisch zu haben sind, denn ihre Wirksamkeit ist 10—20% größer als jene der getrockneten Kräuter. Das will nun aber nicht sagen, daß wir nicht auch für diese besorgt sein sollten, da wir sie im Winter gut gebrauchen können. Interessant ist auch die Beobachtung, daß die Indianer ihre Anwendungen mit gekauten Kräutern und Wurzeln durchführen und auch dem Patienten Wurzeln zum Kauen geben. Einem St. Galler Kollegen, der 10 Jahre am Amazonasstrom wohnte, heilten sie auf diese Art mit ausgezeichneten Erfolg einen Knochenbruch. Sie scheinen überhaupt in der Kräuterkunde gut bewandert zu sein, aber sie behalten ihr Wissen möglichst geheim, nur hie und da sickert etwas durch, das wir gebrauchen können. Da ja auch wir mit dem Kräuterreichtum, der in unserm Lande gedeiht, zufrieden sein können, ist es nur vernünftig, wenn wir ihn ebenfalls ausgiebig kennen und nützen lernen.

### Erfreuliche Hilfe gegen See- und Luftkrankheit

#### Allerlei Unterschiede und Ueberraschungen

Heute lassen sich mehr Menschen als je von einer unbezwingbaren Reiselust anstecken. Kein Wunder, denn all die vielen Verkehrsmöglichkeiten laden förmlich dazu ein, weshalb jeder, der es sich finanziell und zeitlich leisten kann, gerne die Gelegenheit wahrnimmt, um die Schönheiten der Erde in weiterem Umfange kennen zu lernen. Wen lockt es nicht, mit anderen Menschen in Berührung zu kommen, die andere Sitten und Gebräuche pflegen als wir? Diese Verschiedenartigkeit der Menschen übt neben den mannigfachen Naturschönheiten, die sich auf der ganzen Erde, in all den verschiedenen Erdteilen, Breitengraden und Kontinenten vorfinden, eine große Anziehungskraft auf uns aus. Aus diesem lebendigen Anschauungsunterricht können wir für unser Leben manchen Nutzen ziehen, denn manches, was wir zu sehen bekommen, ist nachahmenswert, da es unsern Gewohnheiten vorzuziehen ist. Andererseits werden wir aber auch wieder die Vorzüge wahrnehmen, die unser Land in seinem gesamten Landschaftsbild, in seinen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen zu bieten vermag. Zufrieden kehren wir in unser kleines oder größeres Heim zurück, da uns ein Gefühl dankbarer Wertschätzung