Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: [4]

Artikel: Heilkräuter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554305

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: 15.07.2025

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

sten Auge nach der letzten Traube stehen. Die Leittriebe können, nachdem sie die gewünschte Verlängerung erreicht haben, ebenfalls ausgebrochen werden. Bei den Erdbeeren vergesse man nicht, alle überflüssigen aber nicht zur Vermehrung wünschbaren Ausläufer wegzunehmen. Die gewurzelten Ausläufer sind im August zu versetzen, damit sie noch anwachsen und kräftig werden. Schlecht angewachsene Erdbeerpflanzen können im Winter ausfrieren und geben keinen rechten Ertrag im nächsten Jahr oder gehen sogar ganz zu Grunde.

Heilkräuter

Johanniskraut (Hypericum perforatum). Bald sehen wir an den Straßenrändern, in Waldlichtungen, in Sand- und Kiesgruben und an Flußufern entlang die gelben Blüten des Johanniskrautes. Damit wir sie mit den verschiedenen, ähnlichen Pflanzen nicht verwechseln, nehmen wir ein Blättchen, halten es gegen die Sonne und wenn wir kleine Löchlein darin feststellen, wie mit Nadeln durchstochen, dann haben wir das echte Johanniskraut vor uns. Die Blätter sind also perforiert, d. h. durchlocht und deshalb heisst die Pflanze im Lateinischen Hypericum perforatum. Zerdrücken wir eine Knospe oder eine Blüte zwischen den Fingernägeln, dann bricht ein rotvioletter Saft aus und dies ist das Blut und somit auch der wirksame Bestandteil des Johanniskrautes. Die Blüten, besser noch die Knospen, werden gesammelt und am gleichen Tag, also bevor sie welken, zerquetscht und in Oel (Sonnenblumen-, Mohn- oder Olivenöl) angesetzt. Man achte darauf, dass das Oel die Pflanzen gut decke und vielleicht einen cm über der Pflanzenmasse stehe, damit sich an der Oberfläche keine Schimmelpilze ansetzen können. So lässt man das Ganze sechs bis acht Wochen bei täglichem Rühren stehen und nachher wird das schön blutrot gewordenen Johannisöl abfiltriert. Johannisöl ist ein vorzügliches Naturmittel bei Brandwunden, Nervenschmerzen (mit Lehm vermengt und warm aufgelegt), bei verschiedenen Flechtenarten und innerlich wirkt es bei Magen- und Darmreizungen, sogar bei leichtern Geschwüren und verschiedenen Magen- und Darmstörungen. Das Kraut mit den Blüten getrocknet ist ein vorzügliches Badekraut. Pfarrer Sebastian Kneipp rühmt das Johanniskraut als ein mildes, aber vorzügliches Lebermittel. Er stellt Johanniskraut mit der Schafgarbe auf die gleiche Stufe. Johannisöl ist auch enthalten in Biologischem Salböl Nr. 1, in der Crème Bioforce, sowie in andern biologischen Produkten vom Laboratorium Bioforce.

Die Schafgarbe dürfen Sie auch nicht vergessen, denn sie wirkt auf die Venen, vor allem bei Krampfadern und Hämorrhoiden vorzüglich. Auch auf den Magen bei Appetitlosigkeit und schlechter Verdauung wirkt Schafgarbentee sehr gut. Noch besser wirkt die rohe Schafgarbe als Frischpflanzenextrakt unter der lateinischen Bezeichnung Millefolium. Man kann auch junge Blättchen oder Blüten fein gewiegt in den Salat nehmen.

Die Taubnessel, sowohl die weisse wie die gelbe sollte jetzt gepflückt werden. Sie ist bei Frauenleiden, vor allem bei Weissfluss, in Verbindung mit Weisskleeblüten, Silbermänteli, Frauenmänteli und Goldmelissen zu gleichen Teilen gemischt, ein vorzüglicher Frauentee. Bei den Goldmelissen müssen die Blätter gleichzeitig mit den Blüten verwendet werden.

Ernten Sie jetzt auch die Drohnenmelisse, die Salbei und die Pfeffermünze und vergessen Sie nicht, diese Kräuter im Schatten zu trocknen, am besten auf dem Estrich, der gut durchgelüfttet wird. Salbei ist noch viel zu wenig bekannt in seiner Wirkung. Für die Mund- und Zahnpflege, besonders bei Zahnfleischblutungen u. Zahnfleischschwund ist Salbei ausgezeichnet. Am besten verreibt man die frischen Blätter morgens und abends direkt an den Zähnen. Getrocknete Blätter werden eingeweicht im Wasser und damit die Zähne eingerieben und das Zahnfleisch massiert, Praktisch ist in der Verwendung der Frischpflanzenextrakt der Salbei, der gegen Nachtschweiss als einziges und bestes Mittel bekannt ist. Salbeifrischpflanzenextrakt ist auch in Verbindung mit Sanikel und Bibernellextrakt, sowie Ratanhia in A. Vogel's Kräutermundwasser enthalten.

Wenn Sie auf trockene Alpweiden kommen, dann nehmen Sie den herrlich duftenden Thymian mit, der als Badekraut für diesen Zweck allen andern Kräutern voran ist. Wenn Sie den spezifischen Geruch des Thymians nicht kennen, dann kann ihnen die Hamamelisfrauenseife als Richtlinie dienen, denn sie enthält als Hauptbestandteil einen Extrakt des Thymians. Thymian hat eine sehr starke Desinfektionskraft, was auch der Hamamelisseife zu ihrer Beliebtheit verhalf.

Rachitis

Mehr als allgemein angenommen, ist diese Krankheit verbreitet. Sie wird auch englische Krankheit genannt, weil der Engländer Glisson sie im Jahre 1650 eingehend beschrieben hat. Ein Mangel an Vitamin D, sowie eine Störung des Kalk-Phosphor-Gleichgewichtes ist als Ursache dieser Krankheit erkannt worden. Falsche, unnatürliche, d. h. mangelhafte Ernährung der Eltern schafft für die Kinder die Vorbedingungen der Rachitis und vielfach kommen Kinder von vitamin- und kalkarm ernährten Eltern schon rachitisch auf die Welt. Bei einer Disposition kann eine ungeschickt zusammengesetzte künstliche Ernährung die Krankheit zum Ausbruch bringen, sodass künstlich ernährte Säuglinge viel gefährdeter sind als Brustkinder. Sehr verdächtig ist es, wenn Kleinkinder nachts sehr unruhig sind, viel weinen, sehr stark schwitzen, besonders am Kopf, sodass das Kopfkissen durchnässt wird, wenn sie trotz des Alters keine Lust zu Gehversuchen zeigen und das erlernte Gehen wieder aufgeben, dabei Störungen des Magens und des Darmes aufweisen, wobei vor allem die chronischen, übelriechenden Darmentleerungen sehr oft als Begleiterscheinungen der Rachitis, vor allem aber als Symptom einer Frühdiagnose gewertet werden können. Die Sonne spielt neben dem erwähnten Mangel eine wesentliche Rolle, weshalb in den Tropen die Rachitis fast ganz fehlt, und in den Alpen sehr selten auftritt. Wichtig ist also in erster Linie bei allen rachitischen Kindern, sowie auch bei der sogenannten Spätrachitis, die Sonne als Heilmittel in Erscheinung treten zu lassen, besonders die Höhensonne. Punkto Ernährung muß in erster Linie kalk- und vitamin D-haltige Nahrung gegeben werden, wobei folgende Produkte in erster Linie empfehlenswert sind: Spinat, Brennesseln (als Saft, Jungpflanzengemüse), da die Brennesseln sowohl vitamin D-reich sind als auch mit Bezug auf das Kalk-Phosphor-Gleichgewicht die besten Voraussetzungen erfüllen, Karotten (als roher Karottensalat oder Karottensaft bei Kleinkindern), Alpenkräutermalz mit Frischpflanzenextrakt (in Reformhäusern erhältlich), sodann Feigen infolge ihres Kalkgehaltes, Ekra-Weizenkeimlinge infolge ihres Vitamin D-Gehaltes, sowie alle Beerenfrüchte. Auch die Fruchtnußcrème ist diesbezüglich sehr zu empfehlen und für Kleinkinder die Komplexnahrung, wie auch das Hafermark. Auf jeden Fall ist die Rachitis eine Krankheit, die längere Zeit benötigt, bis sie restlos verschwunden ist. Jedoch mit einer konsequenten Durchführung der ernährungstherapeutischen Behandlung kann Rachitis unbedingt vollständig geheilt werden. Sehr gut kann man den Heilprozeß unterstützen mit den zwei biochemischen Zellnährsalzen nach Dr. Schüßler, Calc. phosph. D 6 und Silicea D 12.

Barfußlaufen

Als Herkules mit Anthäus, dem Sohne Gäas (Mutter der Erde), einen Ringkampf ausführte, bemerkte er, wie der Kampf immer zu seinen Gunsten schwenkte, wenn er Anthäus von der Erde emporhob. Wie er ihn jedoch mit den nackten Füßen die Erde wieder berühren ließ, schien die verbrauchte Kraft des Sohnes der Mutter Erde neu ersetzt zu werden und er vermochte ihn erst zu besiegen, als er ihn von der Berührung mit der Erde trennte.

Wie in vielen mythologischen Erzählungen, mag auch hierin eine große Wahrheit versteckt sein. Was mag nun dieser Erzählung für eine Erkenntnis oder Beobachtung zu Grunde liegen? Kann das Berühren der Erde mit den unbeschuhten Füßen, das Barfußgehen, für unsern Körper eine Kraftspende sein? Jeder, der dies tut, weiß sicherlich die beste Antwort auf diese Frage zu geben.

Sebastian Kneipp, der geniale Heilkünstler, hat vor einem halben Jahrhundert das Bar-