Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1945-1946)

Heft: 6

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 14.07.2025

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

Unsere Heilkräuter

Bestimmt wird jedem Kräuterkundigen jetzt das Herz lachen vor Freude, wenn er in die blühende Natur in Wald und Feld hinausgeht. All die Millionen Knospen haben ihre sorgfältig gefalzten Blättchen aufgetan und wie über Nacht sind diese manigfaltigen hellgrünen Schirmchen entfaltet worden. Die Lärchen haben ihre säuberlich geordneten Nadelbündelchen ausgepackt und ihre Schwestern, die Tannen, bereiten sich auf das grosse Fest der Blütezeit vor. Bald werden sie in ihrer Nähe alles mit ihrem Goldstaub bestreuen. Aus dem Boden des Waldes stupfen spitzgerollte Keimblättchen durch Laub und Nadeln, wie wenn sie die stärkste Kraft hätten. Wie sorgfältig, exakt und sauber ist doch die Natur, im Gegensatz zu der üblen Art des Menschen, der so vieles ohne Sorgfalt erledigt und so manche Arbeit unsauber und lieblos aus seinen Händen legt! Wie genau ist da die Schöpfung im Gegensatze dazu, und es ist dies nicht verwunderlich, denn die Natur ist das Werk der Hände eines Meisters, von dem wir immer und immer wieder lernen müssen und zum Glücke auch lernen können, denn wer Augen hat zum sehen, der sehe. Innerlich beglückt spazieren wir nun durch die Natur, an Bächlein entlang und durch Lichtungen. Da sehen wir den *Bärlauch* blühen mit seinen reinen weissen Blüten. Bestimmt denken wir bei dieser Gelegenheit an die Grossmutter mit ihrem hohen Blutdruck und bringen ihr einige Blätter mit nach Hause. Dort treibt die *Pestwurz* ihre mastigen Blattknospen hervor, und wir denken dabei schaudernd und doch voll dankbarer Hoffnung an einen Würgengel des Menschen, gegen welchen diese verachtete Wurzel ein gutes Säftchen enthält, denn mancher Krebskranke hat neben anderem auch von dieser Wurzel schon Hilfe empfangen. Da treibt das *Solidago*, Goldrute genannt und bereitet sich auf ihre goldene Blütenpracht vor. Mit innewohnender Geschicklichkeit ordnet sie ihr Rezeptchen in der Zusammenstellung ihres eigenen Saftes, mit dem sie den Nierenkranken zum Heile werden kann. Dort treibt das *Johanniskraut*, das in vier Wochen mit seinen vollblütigen Knospen prangen wird, das die Sammler, die Johannisoel herstellen, anzieht, so wie ihre Blüten die Bienen herbeilockt.

Nun kommen wir von unserem Morgenspaziergang nach Hause, gehen durch den Garten und ärgern uns an dem vielen Unkraut, das sich da breit zu machen beginnt. Da steht die zähe *Schafgarbe*, und hier windet sich die unverwüstliche *Gundelrebe* durch die Stauden. Dort breitet sich *Brunnenkresse* aus, die den Graben des Bachbettchens immer wieder verwuchert. Diese drei Kräutlein wollen wir nun einmal kennen lernen, nicht von der ärgerlichen Seite, sondern im Sonntagskleidchen mit all ihren Vorzügen, die wert sind, dass wir sie achten und sorgfältig sammeln und so zu Ehren kommen lassen.

Gundelrebe. *(Glechoma hederaceum).* Wenn wir den Garten säubern, dann kann es leicht geschehen, dass wir uns an Dornen verletzen, und da ist es sehr praktisch, wenn wir wissen, dass das kriechende Unkräutlein, das so stark riecht, wenn man die Blättchen zerreibt und Gundelrebe heisst, als eines der besten Wundheilmittel bekannt ist. Nehmen wir also bei einer Verletzung sofort einige der zarten Blättchen, zerreiben solche und legen oder binden sie auf die Wunde. Auch alte, schlecht heilende Wunden sind in ganz kurzer Zeit in Ordnung, wenn wir zerquetschte Gundelrebe auflegen. Dieses schleichende Unkräutlein, das bei jeder Blattknospe wieder Wurzeln treibt, ist auch gegen Bronchialkatarrh, Brustbeschwerden und sogar gegen den eitrigen Auswurf Lungenkranker ein kleines Wundermittelchen. Der frische Pressaft oder der Frischpflanzenextrakt (Glechoma hed.) ist ein nicht zu unterschätzendes Heilmittel, welches ausser seiner vorzüglichen Wirkung auf die Atmungsorgane auch bei Nierenbecken- und Blasenkatarrh wirkt. Diesbezüglich tritt es in Konkurrenz mit dem Solidago. Glechoma wirkt nicht nur auf die Niere, sondern auch noch auf die Haut, treibt den Schweiss und regt somit die Hauttätigkeit an. Für Harnsäurenaturen ist der Glechomawein ein nutzbringendes Tränklein, das auch den Durchfall stillt, ohne zu stopfen. Gegen die Entzündungen der Mundhöhle, sowie als Gurgel- und Spülmittel ist Glechoma-Frischpflanzenextrakt ein gutes und natürliches Mittelchen. Wer sich die Auslagen ersparen will, einen Frischpflanzenextrakt zu kaufen, der mache eine Frischpflanzentinktur, indem er frische Gundelreben durch die Hackmaschine treibt und sofort reinen Alkohol dazu giesst und, nachdem er dies unter zeitweiligem Umrühren einige Tage stehen gelassen hat, presst er ab und hat eine Frischpflanzentinktur.

Schafgarbe. Bestimmt kennen alle dieses zähe Unkraut, das sich besonders in altgedüngtem Boden, vor allem in der Komposterde sehr stark entwickelt. Die Schafgarbe hat ein zähes Leben und ihre starke Vitalität (Lebenskraft) zeugt für eine grosse Kraft, die auch als Heilmittel eine enorme Rolle spielt. Schafgarbe ist ein hervorragendes Blutmittel. Ihr Wirkungseffekt erstreckt sich vor allem auf das Venensystem. Wer mit Krampfadern, blau unterlaufenen Flecken, mit Trombosen und Embolien zu tun hat und vor allem auch alle an Hämorrhoiden leidende Menschen finden in der Schafgarbe ein hervorragendes Heilmittel. Allerdings muss dieses Mittelchen längere Zeit genommen werden, wie dies bei allen Blutmitteln der Fall ist. Es braucht sehr viel bis ein ganzes System, wie es das weit verzweigte Venennetz ist, regeneriert ist. Wenn schon dieses Mittel grosse Hilfskraft besitzt, so muss man doch seinerseits durch Ausdauer auch noch das Seinige zur Heilung beitragen. Auch bei Blutungen, langandauernden Gebärmutter- und Blasenblutungen, bei bluthustenden Lungenkranken, bei Bluterbrechen und sogar bei Darmblutungen wirkt Schafgarbe besser als starke chemische Medikamente, ohne dabei irgendwelche Nebenwirkungen oder Gefahren anderer Art zu verursachen. Der Tee, wie er üblich getrunken wird, entwickelt nicht die volle Wirkungsmöglichkeit, die die Pflanze eigentlich besitzt. Solange die frische Pflanze zur Verfügung steht, kann solche verwendet werden und zwar fein geschnitten als Salat oder noch besser der ausgepresste Saft der Pflanze. Wer sich mit dem Abpressen nicht abmühen will, der verwende den Frischpflanzenextrakt Millefolium. Davon müssen nur fünf, zehn bis höchstens zwanzig Tropfen drei Mal täglich eingegeben werden, um in akuten Fällen bei Blutungen eine rasche Wirkung zu erzielen. In chronischen Fällen muss das Mittel morgens und abends am besten in warmem Wasser eingenommen werden. Auch bei Verdauungsstörungen kann Millefolium verwendet werden, denn es ist auch appetitanregend. Bei Periodenstörungen wirkt Millefolium krampflösend und regulierend. So vielseitig ist die Wirkung dieses schönen Unkrautes.

Brunnenkresse. *(Nasturtium).* Dieses eigenartige Pflänzlein, das in gesunden Bachläufen vorkommt, enthält nicht nur Kieselsäure, Kalk, Eisen, Phosphor und Schwefel in grösseren Mengen, sondern auch ein kräftig wirkendes, dem Senföl ähnliches Glycosid, sowie Raphanol, und was wir speziell besprechen wollen, organisch gebundene Spuren von Jod. Deshalb wirkt die Brunnenkresse anregend auf die Drüsentätigkeit, vor allem auf die Schilddrüse, auf die Eierstöcke, die Leber, und auf die Sekretion der Magenschleimhäute. Darum eignet sich die Brunnenkresse auch gut zur Magenstärkung. Ein guter Beobachter wird ferner noch bemerken, dass nach Einnahme von Brunnenkresse auch die Niere stärker arbeitet. Wer öfters entzündetes blutendes Zahnfleisch besitzt, immer kleine Zahnfisteln und Mundgeschwüre hat, der reibe die Zähne mit roher Brunnenkresse ein. Zuletzt möchte ich noch darauf hinweisen, dass all diejenigen, die einen dicken Hals besitzen, also mit einem Kropf zu tun haben, in der Brunnenkresse das harmloseste und beste Kropfmittelchen zur Verfügung haben. Sowohl innerlich, wie äusserlich angewandt, wirkt es ganz hervorragend. Als Salat zubereitet, ist es besser als irgend eine Kropfmedizin. Zur äusseren Anwendung dreht man die Brunnenkresse frisch durch die Hackmaschine und macht mit diesem Brei einen Halswickel. Basedow-Kranke, die sehr empfindlich sind auf die aller-

kleinsten Spuren von Jod, müssen diese Pflanze oder ihre Extrakte dosieren, also nur in ganz kleinen Mengen einnehmen. Auch davon wird ein Frischpflanzenextrakt hergestellt, der, tropfenweise eingenommen, mit der Zeit auch hartnäckige Kropfleiden beseitigt. Wenn dies nicht ganz möglich ist, dann hilft sie wenigstens doch den Kropf zurückbilden. Auch da findet der alte Schweizerspruch Anwendung: «Nid nah lah gwünnt.»

Homöopathie

Sepia

Wenn ich Ihnen die Vorzüge dieses wundervollen homöopathischen Mittels schildere, von welchem die Schulmedizin nichts weiss, dann werden Sie begeistert sein. Vielleicht rümpfen Sie die Nase, wenn ich Ihnen sage, dass Sepia aus dem Tintenfisch gewonnen wird. Wer sich schon im Mittelmeer oder in anderen südlichen Meeren aufgehalten hat, der kennt diese sonderbaren Tiere mit ihren Polypenarmen, und weiss auch, dass sie einen Farbstoff absondern, der wie eine dunkle Tinte aussieht. Früher haben die Maler diesen Farbstoff verwendet und direkt aus dem Tintenfisch gewonnen und heute noch bezeichnet die chemische Industrie einen gewissen Farbton als Sepia. Dass Sepia eines der besten Frauenmittel ist, welches besonders auf den Unterleib und das Becken vorzüglich wirkt, wissen sicherlich die wenigsten Vertreter des weiblichen Geschlechts. Einige der wichtigsten Sympthome, bei denen Sepia prompt wirkt, will ich hier aufzählen: Ein Pressen in der Gebärmutter nach unten, als ob alles herausdrängen wollte, wehenartige Schmerzen, Gebärmuttervorfall, Kongestionen der Beckenorgane und vor allem auch bei gewissen Formen von Weissfluss ist Sepia ein ganz zuverlässiges und dankbares Mittel. Frauen, die sehr geschwächt sind, nach kurzen Spaziergängen stark ermüden, schnell schwitzen und zwar mit einem unangenehmen, schlaffmachenden Schweisse, finden in Sepia ein hervorragendes konstitutionell wirkendes Mittel. In Amerika wird Sepia als das Mittel der Waschfrauen bezeichnet. Dieses Mittel wirkt, wie bereits erwähnt, bei überarbeiteten Frauen, die müde, abgespannt, traurig sind, starke Kreuzschmerzen besitzen, vielleicht sogar chronische juckende oder brennende Hautausschläge haben, mit Bläschen an den Gelenken, bei welchen öfters auch Gedächtnisschwäche und Schwindel vorhanden ist, die tagsüber Schlaf haben und nachts gar nicht oder schlecht schlafen und bei denen der Ausfluss gelb, grün, übelriechend und eventuell sogar wundmachend vorhanden ist. Da wirkt Sepia, längere Zeit eingenommen, wie ein kleines Wundermittelchen. Der Verdünnungsgrad des Sepiamittelchens richtet sich je nach der Sensibilität der Patientin. Robustere Naturen nehmen tiefere Potenzen, sensiblere Naturen finden in den höheren Potenzen das geeignete Hilfsmittel.

Ipeca cuanha

(Brechwurzel)

Wenn wir in den feuchten Wäldern Brasiliens umherstreifen, finden wir eine Pflanze mit dem Namen Uragoga ipeca cuanha. Die giftige Wurzel dieser Pflanze hilft uns, wenn wir etwas gegessen haben, das wieder aus dem Magen heraus soll, denn eine kleine Dosis davon eingenommen, verursacht sofortiges Erbrechen. In der Hinsicht ist diese brasilianische Wurzel verwandt mit der Brechnuss, Nux vomica genannt, die in Ostindien, in Ceylon, und Nordaustralien gedeiht. Beide haben also die wunderbare Eigenschaft, den Inhalt unseres Magens prompt wieder herauszuschaffen, wenn wir nur kleine Mengen davon einnehmen. In homöopathischer Verdünnung jedoch erwirken beide das Gegenteil. Somit ist Ipeca cuanha das beste Mittel gegen Uebelkeit und Erbrechen. Wenn wir durch irgend eine verdorbene Speise ein Schlechtsein mit Brechreiz empfinden, dann greifen wir sofort zu Ipeca cuanha und die Magenstörung wird sehr rasch behoben sein. Auch schwangere Frauen, die unter dem bekannten Schwangerschaftserbrechen leiden, finden in Nux vomica oder in Ipeca cuanha ein sicher wirkendes Mittelchen, um dieses so lästige Leiden los zu werden. Auch wer an chronischem Durchfall leidet, wobei der Stuhl wie gegoren aussieht, schaumig, wie mit Hefe durchsetzt, grasgrün, schleimig und mit mehr oder weniger Blut durchsetzt, der verwendet ausser der Einnahme von Lehm Ipeca cuanha, wenn möglich in ziemlich hoher Potenz. Bei Kleinkindern gibt man dieses Mittel in der 12. oder sogar in der 30. Potenz mit ganz hervorragender prompter Wirkung. Auch bei Keuchhusten wirkt Ipeca cuanha sehr zuverlässig, sobald das Brechen losgeht und das Kind den Atem verliert, blass oder blau wird. Bei Wechselfieber ist Ipeca cuanha ein wohlbekanntes und zuverlässiges Mittel. Auf jeden Fall ist dieses Mittel der wahllosen Verwendung von Chinin in massiven Dosen vorzuziehen.

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

An die Verfolgte

(Frl. M. in R.)

Es ist begreiflich, dass Sie für Ihre Nerven keine Ruhe bekommen, wenn Sie von Ihren Eltern derart geplagt werden. Sagen Sie den Eltern, dass dies ein schlechtes Zeugnis für ihre Religion sei. Menschen, die den Geist des wahren Christentums, des sog. Urchristentums erfasst haben, werden niemals andere Menschen verfolgen, besonders nicht um des Glaubens willen. Wenn man der Ueberzeugung ist, einen besseren Glauben zu besitzen als einer unserer Mitmenschen, dann müssen wir ihm dies durch die Tat und nicht nur mit einem Wortgefecht oder sogar mit einem Zwange beweisen. Viele Menschen wollen in der Ferne Gutes tun und diejenigen ihrer nächsten Umgebung verfolgen sie und machen ihnen das Leben zur Qual. Versuchen Sie alles, um mit Ihren Eltern wieder ins gute Einvernehmen zu kommen, und wenn es trotz ihren aufrichtigen Bemühungen nicht gehen sollte, dann gehen Sie einfach fort. Es gibt heute genug freie Stellen. Das Einnehmen von Nervenmitteln nützt Ihnen wenig oder gar nichts, solange die seelischen Voraussetzungen nicht anders werden.

Barfusslaufen

An Herrn St. in Z.

Bestimmt ist das Barfusslaufen sehr gut gegen ihre Gefässchädigungen in den Beinen. Sie können damit die Blutzirkulation verbessern und das Blut vom Kopfe herunterziehen. Ich selbst laufe den ganzen Sommer barfuss, und wenn ich manchmal von Vorträgen oder Krankenbesuchen müde nach Hause komme und über der Stirne eine eigenartige Spannung oder ein leichtes Ermüdungskopfweh verspüre, dann gehe ich, zu Hause angelangt, sofort barfuss durch die kühlen Wiesen. Der Kontakt mit dem Boden lässt eine eigenartige Kraft in unseren Körper strömen. Mag man dies nun Erdmagnetismus oder auch anders benennen, Tatsache ist, dass man in der Regel nach einem viertelstündigen Barfusslaufen keinen benommenen Kopf mehr verspürt. Ich begreife, dass dies in der Stadt nicht gut durchführbar ist. Wer jedoch einen kleinen Garten mit einem Rasenplätzchen besitzt, kann den gegebenen Rat gut anwenden. Ob die Nachbaren darüber lachen werden, weiss ich natürlich nicht. Ich meinerseits bekümmere mich nicht darüber, was Nachbaren oder andere Menschen über mein Tun und Lassen sagen mögen. Denken Sie an das Wort von Laotse, als er sagte: «Die Leute reden, was reden sie! Lass sie reden.» Laufen Sie also ruhig barfuss, und wenn die Leute nichts Schlimmeres von Ihnen wissen, als dass sie zu Ihrem Wohle barfussgehen, dann dürfen sie froh sein. Wenn Sie die Gunst anderer verlieren, weil Sie sich natürlich benehmen, dann