Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 10

Artikel: Ein Blick in andere Länder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969077

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: 16.07.2025

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

Teufen (App.), Oktober 1952 Neunter Jahrgang · Nr. 10

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln · Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. *Roter Sonnenhut* 81
2. *Ein Blick in andere Länder* . . . 81
3. *Beobachtungen beim Kräutersammeln* . 83
4. *Katarrhe und Erkältungen* . . . 84
5. *Unsere Heilkräuter:*
   Echinacea purpurea (roter Sonnenhut) 85
6. *Fragen und Antworten:*
   a) Ferienkritik 86
   b) Schwerwiegendes Blasenleiden . 87
7. *Aus dem Leserkreis:*
   Petasites zur Regenerierung in schweren Fällen 87

Roter Sonnenhut

Margeriten mir gefallen,
Doch von allen liebe ich Echinaceen,
Wenn in Reih und Glied sie stehen.
Auch als roter Sonnenhut
Kennt man diese Pflanze gut.
Stattlich schön, mit tiefem Duft,
Schaut sie in die klare Luft.
Statt der Blütenblättchen weiss
Dienen wohl zu frohem Preis
Rosaviolette Farben,
Auch das Krönchen muss nicht darben,
Stolz es in der Mitte steht,
Jeder, der vorübergeht,
Freut sich an dem starken Ton,
Den es sich statt gold'nem Lohn
Passend auserkoren hat.
Wahrlich, leicht wird man nicht satt
Von dem Anblick und dem Duft,
Wenn uns diese Pflanze ruft,
Sie zu schauen in dem Garten,
Wenn die Julitage warten,
Wenn sie ihre Wärme spenden
Froh, mit reichen Geberhänden.
Auch Echinacea gibt,
Weil sie gern zu helfen liebt.
Nicht nur Schönheit, Duft und Pracht
Aus Echinacea lacht,
Nein, sie hat noch weit viel mehr,
Hilfe spenden ist nicht schwer,
Wenn man soviel reiche Gaben
Darf wie diese Pflanze haben.

Ein Blick in andere Länder

Wenn man in seiner unzerstörten Schweiz, in der der Krieg verhältnismässig wenig Einschränkungen und Not mit sich gebracht hat, wohlverwahrt sitzen und wirken kann, ist es bestimmt einmal von Gutem, einen Blick in andere Länder zu werfen, um zu sehen, wie sich diese trotz schwerster Kriegsnot wehren und wieder emporarbeiten.

In Deutschland

Als ich nach dem Kriege das erste Mal nach Deutschland fuhr, um dort die früher gepflegten Freundschaften wieder aufzufrischen, war ich so sehr erschüttert über alles, was ich zu sehen, zu hören und mit Augen und Herz wahrzunehmen bekam, dass ich nicht den Mut fand, irgend etwas darüber in den «Gesundheits-Nachrichten» zu berichten. Nicht nur die vielen Trümmer der einstigen schönen Stätte alter Kultur, sondern vor allem die Trümmer zerrütteter Seelen haben mich bis in die tiefsten Tiefen derart erschüttert und hergenommen, dass ich all dies still in mir verarbeiten musste.

Als ich später ein zweites Mal durch Deutschland fuhr und zwar durch die Städte Süddeutschlands bis hinunter an die Wasserkante, war ich erstaunt und angenehm überrascht, dass inzwischen so vieles gearbeitet worden war, was von zähem Fleiss und Ausdauer zeugte. Noch sind zwar viele Trümmer als Zeugen der schrecklichen Zerstörung übrig geblieben, aber sie vermochten nicht so lähmend zu wirken, dass sich die Menschen nicht wiederum aufgerafft hätten, um schmucke Häuser zu bauen und einfache, zweckdienliche Kulturen anzulegen. Auf diese Art lässt man am raschesten Gras über das Geschehene wachsen und pflegt dadurch wiederum einen gesunden Geist. Mit wenigen Ausnahmen ist auch die Autobahn wieder instandgestellt worden. Einzelne gesprengte Brükken sind allerdings noch zu ersetzen. Die Anlagen links und rechts der Autobahn und der grüne Streifen zwischen den zwei Fahrbahnen lassen gewisse Schrecken des Krieges, die da und dort noch lauern, leicht vergessen. Tatsächlich lenken die zahlreichen Hecken mit ihren Heilpflanzen die Blicke des Kenners auf sich. Ein Grossteil des deutschen Bedarfes an Crataegus, dem bekannten Weissdorn, der einen herrlichen Herzextrakt liefert, könnte links und rechts der Autobahnen gepflückt werden. Auch die Rosa canina, die bescheidene Heckenrose, bietet ihre Wildfrüchte zur Herstellung des vitamin-C-reichen Hagebuttenmarkes an. Johanniskraut steht in Mengen an den Halden, wie noch andere Heilpflanzen, die gerade jetzt am deutschen Volk eine wichtige Aufgabe zur Wiederbringung der verlorenen Körper- und Nervenkräfte erfüllen sollten.

Wohl zeigen die Wälder da und dort noch Spuren des Krieges und der Raubbauwirtschaft, immerhin ist aber bereits schon vieles geleistet und aufgeforstet worden. Da und dort sieht man sogar noch ganz unberührte, schöne Hochwälder, vor allem prächtige Eichenwälder. Noch ist die deutsche Eiche in Prachtexemplaren verschiedentlich vorhanden.

Die Ernährung des deutschen Volkes ist gut. Wenn auch Konservennahrung und allerlei denaturierte Produkte feilgeboten werden, fehlt doch auch das währschafte Vollkornbrot, vor allem der westfälische Pumpernickel nicht. Wer sich genügend umsieht, kommt auf seine Rechnung, wenn er sich eine neuzeitlich vollwertige Nahrung beschaffen will, mehr wohl als in andern Ländern, denn Deutschland war vor dem Kriege ja führend in diesen Fragen.

Was der geistige und seelische Zustand des Volkes anbetrifft, sind die Folgen und Erschütterungen des Krieges immer noch fühlbar. Der gesunde Mittelstand ist arg hergenommen und dezimiert. Immerhin haben sich aus all den schwerwiegenden, tragischen Erfahrungen geistig gesunde Elemente wieder emporgearbeitet. Gerade in schlimmen Zeiten gibt es nur ein Entweder-Oder. Entweder man ringt sich durch die Stürme durch und kämpft sich hoch, oder aber man erliegt und lässt sich im Strudel einer gleichgültigen Tendenz immer tiefer gleiten. Man findet daher auch in Deutschland das tiefe Tief der beiden Schichten, zugleich aber auch das ethisch Hohe, das über dem Strudel negativer Elemente erhaben ist und sich gefestigt zu neuem Wirken bereitstellt. Wenn auch das alte, morsche Gebäude der in sich zusammenbrechenden Weltordnung vergeht und versinkt, sollten doch die Kulturgüter eines jeden Landes, die wirkliche Kulturgüter sind, erhalten bleiben.

In Köln

Es ist daher erfreulich, dass es an guter Aufbauarbeit nicht fehlt. So konnte ich in Köln das schöne, gut organisierte Werk von Dr. Hermann Madaus, das ich von früher her kannte, besichtigen. Es wird dort für die biologische Heilkunde wirklich Grundlegendes geleistet. Für den Kenner und Pflanzenfreund ist es ein herrlicher Anblick mit dem Wagen durch die vielen Hektaren von Heilkräuterpflanzungen fahren zu können. Die grossen Felder von Echinacea sind in voller Blüte, eine wahre Augenweide. Ebenso wirken in den Treibhäusern die blühenden Cactus grandiflorus, die man nicht vergebens als Königin der Nacht bezeichnet, gewissermassen überwältigend. Mit grosser Sorgfalt arbeiten Fachleute daran, dem deutschen Boden exotische Pflanzen mit den diesbezüglichen notwendigen Heilwerten abzuringen.

Die gut organisierten Fabrikationsräume erinnerten mich an das Dichterwort: «Und neues Leben blüht aus den Ruinen». Auch unter den Arbeitern und Angestellten der ganzen Belegschaft herrscht ein aktiver, freudiger Einsatz. Es ist, als ob es jeder Mitwirkende wertschätze zum Wohle seiner Mitmenschen tätig sein zu können. Diese Einstellung hebt die geleistete Arbeit über das gewöhnliche Mass hinaus. Sie wird wertvoll und interessant und ist nicht nur ein Frondienst, wie ihn heute die Mehrzahl der Menschen vollbringt.

In der Zeit meines dortigen Aufenthaltes ereignete sich eine seltene, unerwartete Begebenheit. Wildschweine verirrten sich in die Pflanzenkulturen, als ob sie dort heimatlichen Boden gefunden hätten. Ihre Anwesenheit war für den besorgten Gärtner eine möglichst unangenehme Angelegenheit. In die friedliche Atmosphäre drang daher plötzlich ein gewisser Kampf- und Jagdgeist, der den Störenfrieden scharf zusetzte, so dass das eine der Tiere sein Leben einbüsste, während der Eber das Weite suchen konnte.

Der ganze Aufenthalt in dem mir vertrauten Wirkungsfeld hat mich sehr befriedigt, denn er hat mir gezeigt, dass die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten keine Illusion ist, da allenthalben Hilfskräfte am Werke sind, um zum Wohle Leidender und Kranker mitzuwirken.

Fahrt nach Hameln

Die Weiterfahrt führte mich nachträglich durch russgeschwängerte Industrie-Städte. An Stelle grüner, herrlicher Wälder mit belebender Luft, starrten mir Schornsteine entgegen, aus denen Kohlenstaub drang, so dass man keine andere Wahl hatte, als eine erstickende Luft einatmen zu müssen. Meine erste Ueberlegung war: «Wie können die Menschen hier leben?» Ich hatte das Gefühl, nicht mehr atmen zu können; ein bleischwerer Druck lastete auf mir. Aber die Menschen leben tatsächlich auch hier. Gehört also nur Gewohnheit dazu? Sobald ich die Verhältnisse hier mit unserer würzigen Schweizerluft zu vergleichen begann, trieb es mich an, meinem Wagen Gas zu geben, um im schnellsten Lauf diesen Industriegebieten des Kohlenstaubes zu entkommen. Die deutsche Schwer-Industrie arbeitet, sie erhebt sich wieder, die Turbinen laufen, die Räder rollen, die Wirtschaft der ganzen Welt profitiert davon. Wohl arbeiten jene, die dabei mitwirken, meist unter denkbar ungünstigen Verhältnissen, da sie aber darin aufgewachsen sind, scheint dies für sie kein sonderliches Opfer zu bedeuten. Hoffentlich wird ihr Einsatz nicht wieder zu neuem Leid führen, denn wieviel besser wäre es, wenn alle Bemühungen zum Wohle der Menschen getätigt werden könnten! Wir, die wir keine solchen Industrie-Städte kennen, kommen uns darin wie Gefangene vor und wundern uns über jeden, der dieser Gefangenschaft nicht zu entfliehen strebt. Gerade so ergeht es dem gefangenen Kanarienvogel, den man befreien möchte; er kehrt in seinen Käfig zurück, denn er ist diesen gewohnt. Umsonst lockt ihn sein freier Bruder mit Gesang, und es erscheint ihm unbegreiflich, dass man die Gefangenschaft der Freiheit vorziehen kann. Nur dieser Vergleich erklärt mir, dass sich Menschen um diese rauchenden Schlote herum wohl fühlen und dort überhaupt existieren können. Wer aber in seiner Jugend in freier Natur aufwachsen konnte, wer zwischen Bäumen, in Wald und Feld zu Hause war, wer zwischen Blumen, ja sogar in der Nähe der Alpenrosen gross geworden ist, der kann solches nicht begreifen! Wie gut, wenn all diese Menschen wenigstens in ihren Ferien die Möglichkeit erhielten, die freie, blühende duftende Natur in Sonne und Bergluft zu geniessen. Aber alle menschlichen Bemühungen, die wirtschaftlichen Verhältnisse zu bessern, haben diese kleine Notwendigkeit bis heute noch nicht zustande gebracht. Wie eigenartig, dass trotz diesem Unvermögen der Mensch nicht zu den hoffnungsfrohen Verheissungen, die von göttlicher Warte stammen und daher nicht zu einem Fehlschlag verurteilt sind, freudig Zuflucht nimmt!

In der Sagenstadt

Aus dem Bereich der Kamine entfloh ich zunächst in die frühere Rattenstadt, denn das heutige Hameln wird schwerlich mehr ein erneuter Schauplatz der alten Sage werden. Wohl hat die Altstadt noch manches, was an die Sage erinnert, nur fand ich auch dort keine Ratten mehr vor. In der Neustadt aber sind moderne, wohlgeordnete Quartiere mit zierlichen, netten Bauten und Sportplätzen entstanden, die bestimmt nicht mehr als Kulisse für eine Rattenfänger-Aufführung geeignet wären. Mich interessierte im Grunde genommen auch dies alles nicht so sehr wie mein eigentliches Reiseziel, die Hefe-Extrakt-Fabrik, die Reinkulturhefe zu Hefe-Extrakt herstellt. Es handelt sich hiebei um jene Fabrik, die in der deutschen Reform-Industrie seit einem halben Menschenalter Vitam-R herstellt. Ich selbst kenne diese Fabrik und das erwähnte Produkt bereits schon 25 Jahre. Es war für mich natürlich interessant, einmal den Herstellungsvorgang zu verfolgen. Der Ausgangsstoff der Hefe ist allgemein bekannt. Hefe ist ein Pilz, der mit Zuckerstoff oder Kohlehydrat gezüchtet wird. Will man eine gesunde Hefe erhalten, dann muss man ihr auch gesunde, natürliche Nahrung geben. Zuckerrohrmelasse, auch Basensyrup genannt, ist erfahrungsgemäss einer der besten Nährstoffe für die Hefe. Die gesunde, kräftige, junge Hefe wird zu Extrakt verarbeitet,

damit die wichtigen Vitamine und Nährstoffe, vor allem aber der ganze Vitamin B-Komplex, der für die Nerven so wohltuend wirkt, leicht assimiliert werden kann. Früher wurde die Hefe mit Salzsäure aufgeschlossen. Dies wird zwar auch heute noch allgemein so durchgeführt. Nachträglich wird mit Natronlauge wieder neutralisiert und das Hefeplasma abfiltriert, um hierauf das Filtrat einzudicken. Diese Methode zerstört nun allerdings viele der wertvollen Stoffe und enthält begreiflicherweise viele Rückstände dieser chemischen Behandlung. Der so gewonnene Hefe-Extrakt hat daher bei weitem nicht den gesundheitlichen Wert, wie dies durch eine andere Verfahrungsweise der Fall ist. Die einzige Firma, die ein solches Verfahren besitzt, ist die bereits erwähnte Vitam G. m. b. H. in Hameln. Statt die Hefe auf chemische Art zu erschliessen, wird bei diesem Verfahren die Hefezelle, das Zellplasma gewissermassen mechanisch gesprengt, um das Zellplasma frei zu bekommen. Der so gewonnene und filtrierte Zellsaft wird dann schonungsvoll in grossen Vakuum-Anlagen eingedickt. Auf diese Weise erhalten wir einen reinen, auf biologischer Grundlage hergestellten Hefe-Extrakt, wie er im Vitam-R zur Verfügung steht und zwar in Form eines Brotaufstrichs und einer Würz-Paste, die einen hohen, gesundheitlichen Wert, vor allem den bereits erwähnten Vitamin-B-Komplex enthält. Es war für mich sehr interessant den ganzen Werdegang kennen zu lernen, die grossen Vakuum-Anlagen zu besichtigen und einen gut organisierten Betrieb anzutreffen, in dem sauber und exakt gearbeitet wird. Es freute mich auch besonders, dass auch hier das Personal, die gesamte Belegschaft der Herstellung eines biologisch gesundheitlichen Präparates volles Verständnis entgegenbringt. Nicht nur in Deutschland und den Nordstaaten erfreut sich dieses vollwertige Naturprodukt grosser Beliebtheit, neuerdings ist es auch in der Schweiz wieder als willkommene Nahrungsergänzung erkannt und eingeführt worden. Mit diesem Besuch endete mein Aufenthalt in Deutschland, nicht aber meine Auslandsreise. (Fortsetzung folgt)

Beobachtungen beim Kräutersammeln

Es war wieder einmal ein prächtiger Sommertag, als wir in der Nähe des Flüela-Schwarzhorns ein schönes Solidagofeld entdeckten. Welche Wohltat, wenn die kräftige Höhensonne in die Alpentäler dringt, auf den warmen Steinen barfuss zu laufen und eine Ernte zu finden, die sich lohnt. Golden leuchten die schönsten Blüten des Bergsolidagos, der nicht gleich ist, wie die Goldrute des Tieflands, der in der Regel nur einen Stengel mit den verschiedenen Blütenverzweigungen aufweist. Das Solidago im Hochgebirge, besonders hier in der Höhe von 2200 m hat eine schöne Blattrosette und aus einer Wurzel kommen 8 bis 10 Stengel. Kurz, aber kräftig sind die Pflanzen und wenn man die Blätter und Blüten verreibt, verbreitet sich ein ganz würzig, kräftig aromatischer Duft, der viel kräftiger ist als bei den Tieflandpflanzen. Dies ist bei allen Bergpflanzen so. Die Bergschafgarbe weist womöglich einen doppelt so hohen Gehalt an aetherischen Oelen auf, kein Wunder, wenn auch der Duft viel kräftiger ist als bei den Tieflandpflanzen. Da ist ja auch der Grund, weshalb man in die Höhe steigt, um die Pflanzen zur Verarbeitung aus dem schwarzen, mineralreichen, jungfräulichen Boden der Bergwelt zu holen. Aber nicht nur der Boden, auch die reine Luft und die Höhensonne mit ihrer wirkungsvollen Kraft, mit ihren Ultraviolettstrahlen, überhaupt mit dem ganzen Strahlenkomplex sind massgebend für den reichern Gehalt der Pflanzen. Wir selbst verspüren es ja auch frisch und belebend, wenn wir uns dort oben aufhalten können. Der Atem geht unwillkürlich tief, wenn man aufblickt und die ganze Schönheit der Bergwelt in sich aufnimmt. Immer wieder erschliesst sich unsern Blikken ein neues Tal, das von einem sprudelnden Bach durchfurcht wird, der Gletscher leuchtet in wunderbar reinem Weiss und der Friede und die Ruhe der Bergwelt scheinen greifbar auf uns einzuwirken. Die Nerven erholen und regenerieren sich, das Blut wird verbessert, denn die Ultraviolettbestrahlung erhöht die roten Blutkörperchen und die ganze Symphonie der Bergwelt, das Summen der Insekten, der Duft der Blumen wirkt belebend auf Nerven und Gemüt. Das Sammeln von Heilpflanzen birgt in sich schon eine nicht geringe Befriedigung, weiss man doch, dass dadurch wieder Hunderten und Tausenden aus ihren Nöten geholfen werden kann. Verdoppelt ist dieser Genuss in reiner Alpenhöhe und man strengt sich gerne noch etwas mehr an als sonst, um von Stein zu Stein, von Fels zu Fels zu klettern, an Alpenrosen vorbeizugehen, um jener Pflanzen habhaft zu werden, die den Menschen im Tale und im Tiefland zu helfen vermögen. Ganz gefahrlos ist es allerdings hier oben nicht. Man ist nie sicher vor einem Steinschlag, nie sicher, ob man nicht etwa ausrutscht, um dabei einen kleinen Hang hinunter zu rutschen, aber man wird vertraut mit diesen Möglichkeiten und die Uebung lässt uns geschickt werden. Aber es gibt noch andere Gefahren hier oben, besonders, wenn man es vorzieht, barfuss zu laufen, um die vitalen Kräfte des sonnendurchwärmten Erdbodens in sich aufnehmen zu können, aber man denkt gewöhnlich nicht daran. Erst, als meine Frau mich plötzlich rief, doch einmal herzukommen, wurde mir voll bewusst, dass hier oben ja noch andere Lebensgefahren lauern, denn ich sah eine schön gezeichnete, ca. 70 cm lange Viper völlig unhörbar durch das Geröll huschen. Zwar hatte sie uns bemerkt, prüfend blickt sie uns an, züngelt ein wenig, sobald sie sich aber sicher fühlt, weil wir sie ja nur betrachten, zieht sie sich leise zurück und verliert sich im schützenden Berggras. Schlangen sind bekanntlich klug. Greift man sie nicht an oder kommt man nicht unachtsam in ihre Nähe, dann greifen sie auch uns Menschen nicht an. Gut, wenn man daher ruhig Blut bewahrt, sich nicht erschrecken lässt, um gut aufzupassen, dass man mit ihren Giftzähnen nicht in Berührung kommt. Man sollte sich nicht unachtsam auf den Boden setzen, sondern sich zuvor vergewissern, ob man dabei keines dieser schönen, aber kriechenden Tiere während seinem Sonnenbade stört. Sie scheuen zwar den Menschen, wittern sie aber Gefahr, dann wehren sie sich. Dabei können sie sich täuschen, denn wer denkt ohne weiteres an eine Schlange, wenn er beim Ruhen unachtsam die Hand ins Gras gleiten lässt? Ein Geisshirt aus den Damaskerbergen ist kürzlich auf diese Weise von einer Viper in die Hand gebissen worden. Wäre er nicht ins Tal gerannt, um sofort vom Arzt ein Gegenmittel zu erhalten, seine kräftige Gesundheit hätte ihm nichts genützt, denn das tötliche Gift der Schlange hätte seinen Lebensfaden durchschnitten. Tag für Tag sammelt der Junge seine Ziegen, um mit ihnen bis unter die Firnen hinaufzuklettern, Tag für Tag kommt er mit den Gefahren der Berge in Berührung. Er hätte damit vertraut sein sollen, aber es scheint, man muss auch ein wenig Glück haben. Ein wenig reichlich Glück nun scheint mir, habe ich stets gehabt, denn jahrelang ziehe ich nun schon zur Sommerszeit barfuss in den Bergen herum und noch nie hatte ich das Missgeschick auf eine Schlange zu treten. Schon viele habe ich beobachten können und ihre Unruhe oft durch leises, trillerndes Pfeifen gebannt, denn wie die Eidechsen lieben auch sie Melodien.

Ja, ich habe Glück gehabt, vor einem Schlangenbiss verschont zu werden, dafür aber weniger Glück mit einem spitzen, dürren Legföhrenholz, das sich wie eine scharfe Waffe im Grase versteckte. Zwar sind meine Sohlen hart und elastisch genug, um sich selbst spitzen Steinen anzupassen, ja selbst kantige Felsen verursachen mir keine Schmerzen. Tritt man aber unversehens mit ganzer Wucht in eine harte Spitze eines abgedörrten Legföhrenastes, der wie ein scharfer Rechenzahn aus dem Erdboden hervorragt, dann kann man schliesslich auch die härteste Haut verletzen und empfindlich aufreissen. Quetscht man nun einige Solidagoblätter, um sie auf die Wunde aufzulegen,