Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 10 (1953)

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: 15.07.2025

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

Sonntagsfriede

Sonntägliche Entspannung

Es war Mitte Mai. Ein prächtiger, wunderbarer Sonntag war im Anzug. Soeben sandte die Sonne ihre ersten Strahlen aus und überflutete das Dasein mit hellem Glanz. Die neubelaubten, weiss beblümten Bäume waren noch schöner als sonst und das helle Grün der Buchen leuchtete in eigenartigem Zauber. Wie ein jauchzender, dankerfüllter Jubel schien die Flut des Lichtes zu wirken und dennoch herrschte in der Tat ringsum eine tiefe, wohltuende Stille. Sonntagsfriede, bevor der Alltag einherschritt und sein Recht forderte. In majestätischer Pracht grüsste aus der Ferne der Säntis. Sein Weiss leuchtete hinter den hellgrünen Hügeln und dunkeln Tannenwäldern malerisch hervor. Bis zum Hohen Kasten und Kamor hinüber lag noch Schnee, selbst die Hundwilerhöhe hatte noch weisse Strähnen, die den drolligen Eindruck einer alten, nicht mehr vollständigen Perücke erweckten. Die Vögel jubilierten um die Wette. Ihnen war es noch genau wie in frühern Zeiten eine Genugtuung und Labsal ihrem Empfinden aus dankerfüllter Brust Ausdruck zu verleihen. Wie ein feinbeseitetes Morgenkonzert fügte sich ihr Sang in die Stille ein und erhöhte den Balsam des Sonntagsfriedens. Ein paar Worte der Weisheit, die uns zudem die Bibel darbot, steigerte das angenehme Empfinden, das ein inneres Gleichgewicht auszulösen vermag. Ja, solche Entspannung ist vorzüglich für die Nerven und das Gemüt, um all den vielen Anforderungen der kommenden Woche wieder gewachsen sein zu können!

Ruhestörung

Was aber geschieht da plötzlich unliebsam, wer wagte es, den Sonntagszauber mit seiner kraftspendenden Ruhe störend zu durchbrechen? Ein Geräusch, wie ein fernes Donnerrollen erinnerte uns daran, dass sich die Menschen Pflichten auferlegt haben, die Gott keineswegs von ihnen fordert. Die Blechjalusien des Schützenstandes wurden zurückgezogen und durch die Stille drangen scharfe, schrille, peitschende Knallschüsse. Wer in den vorherigen Frieden versunken war, erschrack heftig und auch die Vögel stellten zeitweise ihr Konzert ein. Auch sie schienen sich zu wundern, dass solch unliebsame, aufreizende Töne überhaupt möglich sind. Pausenlos knallten drei vier Schüsse hintereinander ab. Selbst die Schafe, die zuvor friedlich geweidet hatten, hielten einige Zeit erschreckt inne, um sich aber wieder zu beruhigen, denn es war nicht das erste Mal, dass sie diese Symphonie des Todes zu hören bekammen.

Sonderbar, wie konnte man auch? Beruft sich denn nicht gerade unsere freie Schweiz in ihrer Bundesverfassung auf die Allmacht Gottes? Warum also dieser Widerspruch zu seinem Gebot? Sollte sein Arm etwa zu kurz sein, um eine gehorsame, vertrauensvolle Nation vor dem Kriegsmoloch zu bewahren? Tatsächlich, keine der bestehenden Nationen stützt sich als Ganzes auf den Glauben der Allmacht Gottes. In menschlicher Ohnmacht täuscht man sich allerorts über diesen Mangel hinweg und übt sich im Handwerk des Todes, statt das Gesetz von der Heiligkeit des Lebens zu beachten. Welch ein Widerspruch zur Forderung des Höchsten, das Recht zu üben und die Güte zu lieben! Würde sich dadurch das Kriegshandwerk nicht gerade völlig erübrigen?

Kleines Erlebnis

Unwillkürlich kam mir eine frühere Begebenheit wieder in den Sinn. Ich wagte es, einmal an einem Sonntagmorgen einige zugesandte Bäume einzuschlagen, um sie vor Schaden zu bewahren, denn ihr Wurzelwerk war auf der Reise sehr trocken geworden. Ein Freund hatte sie mir gesandt, und sie kamen ausgerechnet am Samstag bei uns an. Ich selbst aber war bis spät abends abwesend. Was blieb mir da anderes vor, als sonntags eben ganz einfach die Bäume vorsorglich einzuschlagen! Aber entrüstet bezeichnete mich deshalb ein Vorbeigehender als Sonntagsschänder. Was konnte ich dagegen einwenden, als eben nur staunen, denn der gleiche Mann, der mein Handeln scharf verurteilte, hatte sein Gewehr geschultert und schritt kaltblütig zum Schützenstand, um mitzuhelfen, den schönen Sonntagsfrieden mit knallenden Schüssen zu durchdringen. Wohl schüttelte ich darob den Kopf, brauchte aber keine weitere Erklärung, denn gerade solche Widersprüche genügen, um zu zeigen, dass die heutigen Ansichten über Sonntagsruhe nicht viel besser sind als zur Zeit der Pharisäer. Ob nicht alle jene, die mit knallenden Schüssen den Sonntagsfrieden stören, ihren eigenen Besitz kaltblütig und ohne Gewissensbisse schützen, wenn er in Gefahr steht? Ich glaube wohl, denn warum sollten sie sich denn sonst im Töten vorschulen und üben und dies gerade an einem Sonntag?

Fehlende Einsicht

Den ganzen Sonntag über dauerte die Knallerei. Immer wieder hoffte jedes Ohr und jedes Empfinden davor verschont zu werden, aber erst am Abend gab es Ruhe. Ob sich solch empfindliche Ruhestörung irgendwie rechtfertigen lässt? Freunde, die den Krieg mit seinem ganzen Grauen durchkostet haben, verliessen uns an jenem Sonntag mit den Worten: «Wir können diese Symphonie des Todes nicht mehr mitanhören, denn wir haben all die vielen Jahre hindurch genug davon bekommen!» Wem es ernst ist mit der Erhaltung des Friedens, der übe sich im Gutestun, denn nur dieses sichert den Frieden. So lange wir den Krieg noch lernen und, biblisch ausgedrückt, unsere Schwerter nicht zu Pflugscharen und Winzermessern umschmieden, stehen wir auch im Widerspruch zu jedem Gebot des Friedens, nicht nur zu dem des Sonntagsfriedens sondern zu jenem grossen Frieden, der unserer kriegserschütterten Erde von höherer Warte aus verheissen wurde. Jene aber, die er stört, weil sie ihn nicht mit Waffengewalt erringen können, werden wohl kaum daran teilhaben, denn alsdann wird der Krieg nicht mehr gelernt werden.

UNSERE HEILKRÄUTER

Lini usitatissimum (Lein, Flachs)

«Was würde mit uns geschehen, wenn wir uns nicht immer wieder an der feuchten Meerluft erfrischen könnten! Bei der unerträglichen Hitze, die gerade heute wieder einmal herrscht, könnte man förmlich verschmachten und zugrunde gehen. Gut, dass man unser Leinsaatfeld wenigstens nicht auf der steinigen Anhöhe angelegt hat, dort, wo man vor einigen Jahren die Eucalyptusbäume anpflanzte,» so äusserte sich eines der Leinpflänzchen, das am Rande des Feldes stand und deshalb einen etwas freiern Ausblick genoss. «Schön ist es, über unser blaublühendes Feld hinzublicken, aber eben, es sollte nicht so heiss und trocken sein!» Ein leichter Seufzer begleitete die Aeusserung der schlichten Pflanze. Ihr gerader Stengel war voll bewachsen mit schmalen, lanzettlichen Blättern und das freundliche Blau der hübschen Blüten stand in einem gewissen Widerspruch mit der soeben geäusserten Sorge. «Da haben wir Eucalyptusbäume es besser als ihr zarten Blumenkinder. Zugegeben, schön seht ihr alle zusammen aus. Ich kann mich nicht satt sehen an dem weiten, blühenden Flachsfeld. Es ist für mich ein erfreulicher Anblick, und ich denke dabei gar nicht, in welcher Not ihr Armen euch befindet, wenn die Sonne unbarmherzig die Feuchtigkeit aus dem Boden aufsaugt. Da hilft nur eines, nämlich tiefe Wurzeln schlagen, und das können wir Eucalyptusbäume besonders gut, denn wir sind ja sonst in Australien zu Hause, wo es noch viel heisser wird als hier in Marokko. Wir verstehen es auch, bei grosser Hitze die

Blattporen zu schliessen und möglichst wenig Feuchtigkeit verdunsten zu lassen. Auf diese Weise kann man sich schützen. Vielleicht gelingt es dir auch, versuch's doch einmal!» Mitleidig lächelte die kleine Pflanze über den tröstlichen Rat. Es kam ihr sonderbar vor, dass da einer sagen konnte, es sei trotz der grossen Hitze noch sehr gemütlich! «Ja, gemütlich finde ich es nun einmal hier,» bestätigte nochmals das Eucalyptusbäumchen, das in unmittelbarer Nähe vom Flachsfeld stand und noch sehr jung war, denn Eucalyptusbäume wachsen ja bekanntlich sehr rasch. «Aber nicht nur gemütlich, auch abwechslungsreich ist es hier. Oder findest du es nicht auch so? Wenn zur Winterszeit der hohe Atlas in der Ferne seine tief verschneite Bergkette sehen lässt, reifen hier bei uns, 70 Kilometer weiter weg, die saftigen Orangen und die begehrten Datteln werden geerntet. Inzwischen schaut der Araber sehnsüchtig nach den Wolken am Himmel, denn er wünscht, dass sie sich entleeren möchten, um wieder grünes Gras und Futter für die Esel, die Pferde und Kamele zu erhalten. Ja, diese subtropischen Landschaften sind eigenartig! Nach monatelanger Trockenheit ist alles gelb gebrannt, auch hier in Nordafrika. Wie schnell aber wandelt sich das Land nach erquickendem Regen! Wie schön, wenn das Pflügen beginnt und die Araber in seelischem Gleichmut neben dem gleichmässigen Schritt ihrer Kamele über die langgestreckten Felder dahinziehen. Immer bin ich auf den Augenblick gespannt, wenn sie in ihrer Arbeit innehalten, weil die verschleierten, dunkelhäutigen Araberinnen mit der Nahrung daherkommen. Zugerne sehe ich ihnen zu, wenn sie alsdann die Kamele tränken, indem sie aus den tiefen Sodbrunnen das Wasser in Lederbeuteln heraufziehen und in den Steintrog schütten. Wie gierig wird das kostbare Nass jeweils von den Kamelen aufgesogen!» «O, red' mir nicht vom Wasser,» jammerte das schlanke Leinkräutlein, «wenn ich nur schon daran denke, kommt es mir vor, ich müsste verdursten! Zuviel Wasser ist nicht gut, aber zu wenig erscheint mir noch schlimmer! Zwar wird es meinen Schwestern in Argentinien, Neuseeland und andern heissen Ländern nicht besser ergehen. Nur in den gemässigten Zonen, wo ich ja ebenfalls angepflanzt werde und gedeihe, ist es besser!» «Ja, du bist trotz deiner schlichten Bescheidenheit weit verbreitet und bist zudem eine alte Kulturpflanze, wie ich! Wir Olivenbäume führen unsern Stammbaum bis ins Paradies zurück, und dich hat man auch schon in allen Ländern des Altertums gekannt und geschätzt, sowohl im Süden, wie auch im Norden. Wie sind wir zwei doch so ganz grundverschieden, und wer hält es für möglich, dass wir beide Oel bereiten? Bei mir ist das nicht sehr erstaunlich, dass aber deine gelbbraunen, glänzenden, länglichen Samen, die in einer Kapsel heranreifen, ebenfalls zur Oelgewinnung dienen, das war für mich lange Zeit ein Rätsel und ein Wunder. Aber es ist gleichwohl so, denn du birgst in deinem Oel, deiner ungesättigten Fettsäure, dem wertvollen Eiweiss, zusammen mit den Schleimstoffen, die du enthälst, in deinen Samen ein gutes Nahrungs- und Heilmittel zugleich. Die Araber und Beduinen mögen wissen, warum sie dich regelmässig geniessen. Aber auch zu Umschlägen und Kataplasmen wirst du mit Vorliebe verwendet, besonders wenn die Menschen oder Tiere von harten Geschwüren geplagt werden. Eine Auflage von heissem, gemahlenem Leinsamen führt zur Entleerung. In ganz alten Kräuterbüchern kann man ferner wörtlich lesen: «Leinsamen zermahlen und mit Honig vermischt, als Latwerge gegessen, räumt die Brust, lindert die Kehle und stillt den Husten. Alte Kolonisten dieser Gegend wissen auch, dass regelmässige Einnahme von Leinsamen den Krebs verhindern soll. Leinsamenschleim trinkt man als harntreibendes Mittel und als Darmeinlauf verwendet, hilft er kranke Schleimhäute heilen. So nützlich ist dein Same, kleiner Lein! — Aber selbst dein Stengel ist nicht nutzlos, dient er doch als billige Faser für allerlei Industriezwecke. Den guten Leinenstoff aber liefert deine Schwesterpflanze, die dafür besonders herangezüchtet worden ist. Wenn man eine gute Faser erhalten will, dann darf man den Samen nicht ausreifen lassen. Schon in dem Buch der Bücher ist die reine, weisse Leinwand des öftern erwähnt, was anzeigt, dass auch die Juden den Flachs angepflanzt und zu Leinwand verarbeitet haben. Unsere Araber sind ihnen verwandt, denn auch sie sind Kinder Sems. Stark und zäh sind diese dunklen, semitischen Söhne des Südens, die noch in Zelten wohnen und mit der Natur zusammen leben, stark und zäh, wie die nützliche Leinwandfaser. Nur ihre Augen sind dunkel und tief wie die afrikanische Nacht, während deine Augen ein noch helleres Blau wiederstrahlen als der Himmel und das Meer, in dem sich abends die Schattenbilder der vom Winde hin- und herbewegten Palmen wie Riesenbäume abzeichnen. Du und ich, wir sind nur kleine Erdenbürger, doch dienen wir überall, wo wir zu Hause sind, den Menschen, seien diese nun weiss, braun, gelb, rot oder schwarz, denn sie sind trotz der Unterschiede schliesslich doch alle Brüder, die vom gleichen Urvater erschaffen worden sind. Die gleiche Künstlerhand hat sie wie uns hervorgebracht, uns Pflanzen noch bevor der lebendige Odem die Brust des ersten Menschen durchzog, zu ihrer Freude und Nutzen dienen und dienten wir ihnen, ob sie es nun erkennen oder nicht.» Still hatte der junge Eucalyptusbaum der Erzählung des alten, knorrigen Olivenbaumes zugehört. Dankbar nahm er all das Neue in sich auf und das bescheidene Leinsaatpflänzchen hatte vor lauter Horchen und Staunen seinen Durst und auch seinen Kummer vergessen. So ist es im Leben, man kann ihm Inhalt geben, oder aber auch die Sorgen überwuchern lassen. In dem Sinne sind diese ein Unkraut, das der betagte Olivenbaum ganz geschickt aus den Herzen seiner Zuhörer auszutilgen verstand!

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten" gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Milchbildende Mittel

Es ist oft ein ganz besonderer Kummer für stillende Mütter, wenn die Milch, die sie ihren Kleinen dringend verabreichen sollten, nicht ausreichen will. So schrieb Frau H. aus C. am 30. März 1953:

«Ich komme wiederum mit einem Anliegen zu Ihnen, nachdem mir Ihre Mittel gegen die Krampfaderschmerzen in der Schwangerschaft so gut geholfen haben. — Ich habe vor drei Wochen mein fünftes Kindlein geboren, das in den ersten Tagen an Magenblutungen litt, welche nun aber behoben sind. Der Kinderarzt empfahl mir vor allem den Kleinen so lange als möglich selbst zu stillen. Leider konnte ich bei keinem der vier andern Kinder lange und voll stillen, auch mit dem besten Willen nicht. Es bereitet mir den grössten Kummer, dass ich dem Kleinen jetzt schon nicht mehr genügend Muttermilch geben kann, trotzdem ich massiere und die Brust nach jedem Trinken nach Möglichkeit entleere, da der Kleine etwas trinkfaul ist. Trinke auch viel Lindenblütentee und Forsanose und esse sehr viel Mandeln und Orangen, aber ohne merklichen Erfolg. Durch meine Hebamme habe ich Ihr Buch: «DER KLEINE DOKTOR» gelesen und fand unter viel andern wertvollen Winken auch den Artikel «Muttermilch». Könnten auch mir die Urtica-, also Brennesseltropfen oder eventuell Urticalcin, das Calcium-Präparat mit Urtica zu mehr Milch verhelfen? Es wäre meine grösste Freude, wenn ich den Kleinen recht lange stillen könnte. Wozu raten Sie mir?»

Schon manche haben aus dem «KLEINEN DOKTOR» gute Hilfe geschöpft. Es steht darin nebst dem Alphabethenverzeichnis auch noch ein Sachregister, das jeweils auf die gleichlautenden Themen hinweist. So hätte Frau H. noch einen weitern Hinweis im Artikel über *Bibernellwurzeln* vorgefunden, denn auch diese wirken günstig zur Milchbildung und sind ein Bestandteil von *Lacta bono*, das indes seine besonders gute Wirkung der bittern *Kreuzblume* zu verdanken hat. Auch *Rhizinus comunis D 3* wird im gleichen Artikel noch als milchbildendes Mittel erwähnt und kann ebenfalls mit Lacta bono vorteilhaft eingenommen werden.