Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 7

Artikel: Die nächste Apotheke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554712

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

Erde gehen. Es mag sein, dass sie anfangs erfreut oder auch nur wunders halber darauf gewandert sind, um jedoch bald zu merken, wieviel rascher sie dadurch ermüdeten oder gar Schmerzen in den Füssen bekamen.
Ich selbst konnte oft an mir selbst beobachten, wie rasch das Barfusslaufen nach geistig starker Inanspruchnahme zu erfrischen vermag, wenn ich auch nur eine Viertelstunde dafür erübrigen konnte. Auch die Erde scheint eine erfrischende Aktivität auf den Körper übertragen zu können, wenn die nackten Füsse mit ihr in Berührung kommen. Am günstigsten wirkt sich dieser Vorzug im taunassen Grase aus. Besonders wenn sich unsere Füsse in unpassenden, gesundheitsschädigenden Schuhen herumquälen müssen, ist es für sie eine Wohltat, wenn sie wenigstens im Sommer einmal frei von aller Einengung im Gras oder auf Naturboden eine erfrischende Massage erhalten dürfen. Die Ferienzeit gibt uns gewiss günstige Gelegenheiten zum Barfusslaufen. Wir sollten sie nur nicht übersehen, sondern nach Möglichkeit benützen.

Die nächste Apotheke

Es ist möglich, dass die nächste Apotheke sehr weit von uns entfernt liegt oder überhaupt nicht zu erreichen ist. Manchmal ist sie auch gerade geschlossen, wenn wir aus ihr etwas gebrauchen sollten. Anders verhält es sich dagegen mit der Natur, die schon so manche als Herrgottsapotheke bezeichnet haben. Nur im Winter ist sie in gewissen Ländern und Gegenden geschlossen, sonst nie. Bereitwillig steht sie uns ohne Murren zur Verfügung. Wir müssen nur wissen, wo die einzelnen Pflanzen gedeihen, damit wir sie uns im Notfall beschaffen können.

Sprechende Beweise

Ein Insektenstich lässt uns nach Efeu suchen, oder wir beschaffen uns im Garten ein Kapuzinerblatt, das wir zerquetscht auf die Stichstelle legen, worauf der Schmerz rasch nachlässt und die Reaktionen schneller abklingen. Haben wir zuviel Süssigkeiten gegessen, dann werden wir das Unbehagen, das wir uns dadurch zugezogen haben, rasch beheben können, wenn wir wissen, wo Tausendguldenkraut oder Schafgarbe aufzutreiben ist. Befinden wir uns zufällig in einer Höhe von 2000 Metern, dann können wir nach Iva Umschau halten. Einige Blüten oder Blättchen genügen roh gekaut, und wir fühlen uns wieder wohl. Sollten wir uns beim Klettern eine Quetschung zuziehen oder den Fuss etwas verstauchen, dann finden wir bestimmt um die Alphütten herum den Riesenampfer, dessen grosse Blätter meist Rostflecken aufweisen. Wir legen sie zwei- oder dreifach auf die schadhafte Stelle und halten sie mit Hilfe eines Taschentuches fest. Diese Vorkehrung verhindert starke Entzündungen und verschafft rasche Linderung. Auch das Kopfweh, das wir uns durch zu starke Sonnenbestrahlung zugezogen haben, können wir durch die gleichen Ampferblätter mildern. Sollten wir uns nachts beim Zelten erkältet haben, so dass wir ein Ziehen und Spannen in der Nierengegend verspüren, dann wird uns die Goldrute behilflich sein, denn gewöhnlich treffen wir sie in irgend einer Waldlichtung oder längs dem Waldweg an. Einige Blättchen oder Blüten genügen, und die Störung wird verschwinden. Wenn uns die Leber wegen zu fettem Essen plagt, so dass uns ein bitteres Aufstossen die Ferienfreude verdirbt, dann suchen wir wilden Wermut oder Löwenzahn. Auch mit einem Stück Artischockenblatt können wir uns behelfen, indem wir es so lange im Munde zerkauen, bis die Bitterstoffe gelöst sind. Nach geraumer Zeit werden wir die wohltuende Wirkung verspüren.

Es mag vorkommen, dass uns Kopfweh,

Nervenzahnweh oder Krämpfe die Wanderfreuden trüben, aber nur so lange, bis wir uns die Pestwurz ausgegraben haben, deren grosse Blätter wir den Bachläufen entlang entdecken mögen. Wir benötigen von der Wurzel nur ungefähr ein Stücklein von einem Quadratzentimeter, denn dieses verschafft uns, wenn gründlich gekaut, oft schon nach kurzer Zeit Linderung oder sogar völlige Befreiung vom Schmerz. Haben wir uns beim Wandern ein leichtes Klemmen auf dem Herzen zugezogen, dann hilft uns das Kauen von Arnikawurzeln oder von einigen Weissdornbeeren. Wenn wir aber so erkältet sind, dass uns ein unliebsamer Husten plagt, dann schauen wir uns nach Tannen-, Lärchen- oder Legföhrenknospen um. Auch Spitzwegerichblätter können uns hilfreiche Dienste leisten. Sollten wir uns in der guten Bergluft einen unerwünschten Bärenhunger zuziehen, ohne dass wir etwas Essbares zur Verfügung haben, dann denken wir an die Eskimos und Lappen, denen das weiche, hellgrüne Rentiermoos als Nahrung dient, weil es ausser wertvollen Mineralstoffen noch ungefähr 40 Prozent Stärke enthält.

Noch viele Ratschläge liessen sich auf diese Art erteilen, denn die Natur hält manches im Wiesland, im Wald und auf den Bergen für uns zur Hilfe bereit. Wir müssen darüber nur bewandert sein, indem wir uns über die Gütigkeiten, die der Schöpfer in die Pflanzenwelt hineingelegt hat, genügend Kenntnisse aneignen. Das wird uns helfen die richtige Beziehung zu ihnen zu erhalten, so dass wir nicht nur ihre Wirkungsmöglichkeit, sondern auch ihren Standort kennen, um sie uns zu gelegener Zeit beschaffen zu können. Oft ist das Studium von Heilpflanzen viel nützlicher als manches angelernte Schulwissen, das wir im Leben nie anwenden und verwerten können.

Die Macht der Einbildung

In den vielen Jahren meiner Praxis habe ich oft in manche erwartungsvollen, ängstlichen Augen von Patienten geschaut, die mit innerer Spannung dem Ergebnis der Untersuchung entgegen sahen. Je nach den Symptomen, die vorhanden waren, fühlte ich, was die Patienten vermuteten und wovor sie, ohne es auszusprechen, eine zehrende Angst hatten. Wenn ich ihnen oft unmittelbar voraussagte: «Sie glauben Krebs zu haben, und ich begreife sie, denn einige Symptome scheinen darauf hinzudeuten. Aber sehen sie, die Blutsenkung ist gut; der kleine Knoten in der Brust ist beweglich und mit dem Untergewebe nicht verwachsen; die Brustwarze ist nicht eingezogen, und gerade die zeitweilige Schmerzhaftigkeit, die je nach dem Allgemeinbefinden oder dem Wetter hie und da auftritt und wieder verschwindet, spricht ganz gegen Krebs. Es ist richtig, wenn ihr Hausarzt sagt, sie hätten alles andere als Krebs zu befürchten.» — Nach solch einer vernünftigen Erläuterung trat beim Patienten jeweils die notwendige Entspannung ein, was bereits ein Schritt zum Guten bedeutet, denn die Spannung ist nur zu oft eine Hauptursache mancher Leiden und Beschwerden. Nicht selten plagt sich ein Mensch mit einer heimlichen Angst herum, die ihm das Leben schwer gestaltet und ihn mit der Zeit krank werden lässt, weil durch Angstzustände stetige Verkrampfungen oder Spasmen entstehen. Oft besitzen Ärzte und Heilkundige für diese wichtigen, seelischen Vorgänge kein Verständnis und behandeln den Patienten nach rein äusserlichen Symptomen. Dadurch verliert der Patient das Vertrauen und wird noch verkrampfter. Ich sah selbst gemütsstarke Menschen wie eine gefällte Eiche zusammenbrechen, wenn ihnen irgend ein aufgetretenes Symptom oder die Unsicherheit des Arztes die Angst vor dem Krebs in die Glieder jagte. Intellektuelle, die wissen, was es bedeutet, unter Krebs leiden zu müssen, werden durch solcherlei Befürchtungen