Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 10

Artikel: Wacholder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553474

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: 11.07.2025

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

obachtung lassen uns auch erkennen, dass die Schlafenszeit mit dem Gehen und Kommen des Lichtes im Zusammenhange steht. Auch ist uns bekannt, dass der Schlaf vor Mitternacht erlabender und erholungsreicher ist als jener nach Mitternacht. Verlegen wir also unsere Schlafenszeit auf die Stunden nach Mitternacht, dann werden wir aus unserem Schlaf nicht den gleich stärkenden Nutzen ziehen, wie wenn wir uns möglichst früh zur Ruhe begeben, denn die Stunden vor Mitternacht zählen doppelt. Nicht alle Menschen haben gleichviel Schlaf nötig. Das individuelle Schlafbedürfnis liegt allgemein zwischen 6 und 10 Stunden. Wenn wir den Schlaf als Kraftquelle richtig auswerten wollen, dann müssen wir unbedingt darauf achten, ihm seine individuellen Rechte einzuräumen. Jemand, der den Schlaf kürzt, um mehr leisten zu können, wird bald gewahr werden, dass er eine falsche Berechnung vorgenommen hat, denn seine Spannkraft wird durch diese Kürzung während des Tages abnehmen und seine Leistungsmöglichkeit schmälern. Wenn wir viel Schlaf nötig haben, um tagsüber frisch zu sein, dann sollten wir uns nicht mit jenen vergleichen, die mit weniger auskommen können. Wir müssen uns unbedingt zukommen lassen, was wir benötigen. Vergessen wir daher die geheimnisvolle, erneuernde Macht des Schlafens nie, da dies zum grundlegenden Wohle unserer Gesundheit dient.

Wacholder

Auf unseren Alp- und Juraweiden begegnen wir oft den stachligen Wacholdersträuchern, denn sie lieben Bergwiesen, auch bevorzugen sie Heide- und Moorboden. In gewissen Ländern, so beispielsweise in den Vereinigten Staaten von Amerika, bleibt die Wacholderpflanze nicht nur ein Strauch, sondern wächst zum Baume heran.

Die nadelförmigen Blätter sind spitz und hart und stechen unangenehm, wenn man das sogenannte Reckholderchries mit ungeschützten Händen abbrechen will. Den Ziegen macht dieser Umstand nichts aus, denn sie naschen vom Wacholderstrauch als wäre er für sie ein Leckerbissen. Im übrigen aber schützt die stachlige Vorkehrung den Strauch vor unnötiger Beraubung. Auch die Früchte erhalten dadurch eine gewisse schützende Bewahrung, was nötig ist, da sie erst im dritten Jahr nach der Blüte zur Reife gelangen. Aus der unscheinbaren Blüte entwickelt sich im zweiten Jahr eine ebenso unansehnliche, grüne Frucht, die im darauffolgenden Jahr voll ausreift und blauschwarz wird. Sie sieht wohl einer Beere gleich, hat sich jedoch aus den verdickten, fleischigen Fruchtblättern entwickelt, was ihr lateinischer Name Fructus juniperi zum Ausdruck bringt.

Der Fruchtzucker, den die Früchte besitzen, kommt für den Gaumen nicht angenehm zur Geltung, weil die weiteren Bestandteile der Frucht zusätzlich einen harzig herben Geschmack erzeugen. Die Wacholderfrüchte enthalten bis zu 2% ätherisches Öl, das sich zu den hauptsächlichsten Wirkstoffen zählt. Unter anderem gehört auch der Bitterstoff Juniperin zu den wertvollen Bestandteilen der Früchte. Mit Vorliebe benützt man die Wacholderbeeren als würzhafte Beigabe zu Sauerkraut, wenn sie auch dem kindlichen Gaumen nicht sonderlich munden mögen.

Wohl hat man den Wacholder seit Jahrhunderten als Diuretikum zugezogen, da

er bekanntlich harntreibend wirkt, weil er aber die Nieren zu reizen vermag, darf man nicht zu viel und zu lange davon einnehmen, auch ist besonders bei Nierenleiden Vorsicht geboten. — Gicht- und Rheumaleidende werden die Wacholderbeeren gerne einnehmen und mit den Nadeln wohltuende Bäder bereiten. Um das ätherische Öl nicht zu beeinträchtigen, kocht man die Nadeln zu diesem Zwecke nicht, sondern überbrüht sie nur. Wacholdersaft und Wacholdermalz sind stärkende Naturprodukte, die besonders schwächlichen und tuberkulosegefährdeten Kindern zusammen mit biologischen Kalkpräparaten wertvolle Dienste leisten. Werdende Mütter sollten indes im Genuss von Wacholderprodukten vorsichtig sein, da diese die Gebärmuttermuskulatur zusammenziehen können. Der Genuss von Wacholderbeeren kann auch den Appetit anregen und günstig auf den Magen und die Drüsen wirken.

Der zusätzliche Name des Wacholders, nämlich Rechholder oder Räukholder weist darauf hin, dass die Pflanze früher zum Desinfizieren oder Ausräuchern von Wohnungen und vor allem von Viehställen benützt wurde. Verbunden war diese Sitte im Mittelalter mit dem Aberglauben, der Wacholder schütze vor dämonischen Einflüssen. Es mag sein, dass gerade solche Ansichten, die mit der Kräuterheilkunde in früheren Zeiten verquickt waren, das Zutrauen zur Heilkraft der Pflanzen geschmälert hat. Dadurch beraubt man sich jedoch wertvoller Hilfe. Den Aberglauben sollte man wohl ablehnen, nicht aber die gute Wirksamkeit der Kräuter und Wildfrüchte.

Wacholder lässt sich Zeit zum Leben,
Drum kann er gute Hilfe geben.
Langsam nur reifet seine würz'ge Frucht,
Sein stachlig Kleid für uns das Gute sucht.

Die Kraft zieht er aus sonn'gen Tagen,
Aus stillem Erdreich ohne Klagen,
Herb ist, was er uns treulich bietet an,
Doch auch das Herbe Segen spenden kann !

Chemische Spritzmittel und die Bienen

Unsere Freunde aus Guatemala berichteten uns, dass eine amerikanische Gesellschaft Urwaldgebiet urbarisiert und die Kulturen nachträglich mit chemischen Insektiziden bespritzt habe. Als Ergebnis gingen einige hundert Bienenvölker zugrunde, ohne dass die Geschädigten von der mächtigen Pflanzergesellschaft irgend eine Entschädigung erhalten hätten.

Doch nicht nur in Amerika töten oder schädigen chemische Spritzmittel die Bienen, denn auch bei uns jammern Bienenzüchter und Naturfreunde über die schlimmen Auswirkungen, die unter den nützlichen Insekten festgestellt werden können, seit chemische Spritzmittel angewendet werden. Leider ist es eine Tatsache, dass sowohl die Pollen als auch der Honig durch Spritzmittel in der Qualität und dem gesundheitlichen Wert vermindert werden. Es kommt dabei sehr darauf an, wann und womit man spritzt. Eine Winterspritzung scheint den Bienen keinen Schaden zuzufügen. Jede spätere Spritzung von Giften während der Flugzeit der Bienen bedeutet für sie jedoch eine Gefahr. Sie können mit dem Spritzmittel direkte in Verbindung kommen, was je nach der Art des Mittels ihren Tod bedeuten kann, können aber auch nur durch den Besuch der Blüten davon berührt werden, was jedoch ebenfalls ihre Gesundheit und das Leben zu gefährden vermag.

Was die Qualität der Pollen anbetrifft, sollte man darauf achten, dass solche in