

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Unsere Heilpflanzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969209>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

## Belgien wacht auf

Als ich vor ungefähr 10 Jahren in Holland die ersten Vorträge hielt und später Roodewald als kleine Klinik eröffnete, war nur ein kleines Grüppchen Gleichgesinnter zugegen, darunter einige weitsichtige Ärzte und ein Zahnarzt, um das Gedankengut gesunder Lebensführung weiterzuverbreiten. Inzwischen hat sich das Verständnis für biologische Fragen und Ansichten sehr gemehrt, und es sind bereits Tausende, die den Vorteil einer gesundheitlichen Richtlinie auswerten. Auch die Zahl der Reformhäuser, die mit naturreinen Produkten dienen können, hat sich wesentlich gesteigert.

So verhielt es sich mit der Entwicklung in Holland, während Belgien vor 10 Jahren auf diesem Gebiet gewissermassen noch im Dornröschenschlaf verharrte. Inzwischen hat jedoch «Der kleine Doktor» in französischer Sprache nebst einigen anderen gleichgerichteten Schriften durch eine weitgehende Verbreitung dafür gesorgt, dass die neuzeitliche Gedankenrichtung auf dem Gebiet natürlicher Ernährung und Körperpflege Wurzeln fassen konnte. Als ich daher erstmals Belgien besuchen konnte, war ich über den warmen Empfang und das entgegengebrachte Verständnis sehr erstaunt.

Das Interesse zeigte sich jedoch nicht nur

unter jenen, die ohnedies sämtlichen Gesundheitsfragen mit der richtigen Aufnahme-fähigkeit und besonderem Lernerifer begegnen, sondern auch verschiedene prominente Vertreter von Handel und Industrie, ja selbst solche aus Diplomatenskreisen erwiesen sich unerwartet abgeschlossen gegenüber naturgemässer Ernährung- und Heilweise. Da bekannt ist, dass die Schweiz in diesen Fragen bereits schon längere Zeit grundlegend gearbeitet hat, ist es gut, wenn man als einer ihrer Vertreter die verschiedenen Möglichkeiten des Fortschrittes auf diesem Gebiet klarlegen kann, denn die heutigen Ansichten auf gesunde Lebensführung sind durch mancherlei neuzeitliche Errungenschaften in Gefahr geraten. Denken wir nur einmal an die Verschlechterung der Luft und die Vermehrung der Radioaktivität nebst anderem mehr. Gegen all diese auftretenden Gefahren können wir uns eigentlich nur unwesentlich schützen, weshalb es um so angebrachter ist, sich einer guten Einsicht zu befleißigen, indem man wenigstens auf gesunde Ernährungsweise achtet und sich im Krankheitsfall auf Naturmittel und vernünftige Anwendungen verlegt. Kein Wunder, dass infolgedessen biologisches Denken langsam aber sicher eine Runde um die ganze Welt unternimmt.

## Unsere Heilpflanzen

Es war in Neuhausen, im Saale des Hotels unten am Rheinfall, als ich vor Jahren einem Instruktionkurs eines Pharmakologen beiwohnte. Er berichtete über seine Erfahrungen mit Heilpflanzen, und seine Darbietungen zeugten von grosser Liebe zur Natur und von warmer Verbundenheit mit dem, was sie uns vor allem in der Pflanzenwelt als offensichtliche Heilwerte zu bieten vermag. Der Redner, Prof. Dr. Hans Flück, zeigte damals seinen Zuhörern, wie die Wirkstoffe der Pflanzen je nach ihrem Standort, je nach der Bodenbeschaffenheit und je nach den

bioklimatischen Einflüssen verschieden sein können.

Wenn uns nun Prof. Flück seine Kenntnisse in der 3. völlig neu überarbeiteten Auflage seines zusammenfassenden Werkes unter dem Titel: «Unsere Heilpflanzen» in handlichem Taschenformat vorlegt, dann können wir aus dem volkstümlich und doch wissenschaftlich zuverlässigen Kräuterbuch das Wesentliche, das der Heilpflanzenfreund über unsere Schweizer Heilkräuter wissen sollte, entnehmen.

Die Neuauflage umfasst 188 Seiten und

schildert 175 Heilpflanzen, wovon 152 zur besseren Kenntlichmachung bunt illustriert sind. Selbst ein Anfänger auf dem Gebiet der Heilpflanzen wird sich infolgedessen rasch zurechtfinden, denn die bildlichen Darstellungen sind durch genaue Beschreibung der einzelnen Pflanzen bereichert. Der Leser wird unter anderem über ihr Vorkommen, ihre Blüte- und Einsammlungszeit und auch über ihre Heilwirkung den notwendigen Bescheid erhalten. Prof. Flück hält sich bei seinen Darbietungen streng an das, was wissenschaftlich erprobt worden ist. Alte Mutmassungen und ungewisse Behauptungen fallen daher dahin. Jedem, der sich mit Heilkräutern oder der Phytotherapie befassen will, wird daher das klei-

ne Werk bestimmt sehr dienlich sein, und zwar sowohl dem Fachmann, dem Apotheker und Arzt als auch jedem anderen Interessierten.

Das äussere weisse Kleid des Buches ist mit einigen farbenfrohen Heilpflanzen geziert, wodurch es so ansprechend wirkt, dass es sich jeder, der es sieht, gerne aneignet. Das Taschenformat ist besonders für den Sammler praktisch.

«Unsere Heilpflanzen» werden in der 3. soeben empfohlenen Ausgabe vom Ott-Verlag in Thun zu Fr. 14.80 herausgegeben, und wir können sowohl diesem als vor allem Prof. Flück für die schöne, geschmackvolle Neuerscheinung bestens gratulieren.

### **Basilikum**

Die Heimat dieser alten Kulturpflanze soll in Vorderindien sein, weshalb Basilikum in Sanskrit auch als Arjaka bekannt ist. Das aromatische Kräutlein ist nicht nur ein gutes Bienenfutter, sondern auch ein geschätztes Würzkraut und zugleich ein Heilmittel. Schon im alten Ägypten kannte man die Pflanze als erfolgreiche Hilfe gegen Schlangenbisse, Skorpionstiche und Augenleiden, ja sogar gegen Rheumatismus legte man das gequetschte Kraut auf. Seinen Erfolg hat Basilikum dem Gehalt an Rhymol, Eugenol und Kampfer zu verdanken. Plinius empfahl den Tee aus Basilikum bei Nervenschwä-

che, Kopfweh und auch gegen Ohnmachten. Die Griechen verwendeten das Basilikumkraut zu aromatischen, nervenstärkenden Bädern, sowie auch zum Aromatisieren von Most, Wein und Likör. In Norddeutschland gebraucht man die Pflanze als Suppengewürz, so zur Zubereitung der bekannten Hamburger Aalsuppe, ebenso zum Einlegen von Gurken. Auch in Süditalien ist Basilikum in den Gärten reichlich zu finden, und man schätzt es als vorzügliches Gewürzkraut, da die Speisen durch die Beigabe von Basilikum sehr schmackhaft werden.

### **Sellerie**

Die Griechen, die Römer und schon die alten Ägypter kannten Sellerie als wertvolle Nutz- und Heilpflanze. Auch von den Nabatäern, die einen ausgezeichneten, biologischen Gartenbau betrieben, ist bekannt, dass sie unter dem Namen Karafs den Sellerie als Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze angebaut haben. Bei uns legt man vor allem Wert auf den Knollensellerie und verwendet somit in der Küche meist nur die Wurzel. Dessenungeachtet muss man sich jedoch klar sein, dass die

Blätter noch mineralreicher sind als die Knollen. Man sollte sie daher nicht achtlos wegwerfen, sondern vielmehr verwerten.

Die Sellerieknollen enthalten 0,8% Öl, 1,25% Zucker, 4,5% Eiweiss, 2,5% Nährsalze und ungefähr 8% andere Stoffe wie das Flavonglycosid Apiin, ferner Asparagin, Chelin und Schleim.

Als Heilmittel ist Sellerie seit jeher mit Erfolg zur Anregung der Nieren- und Blasen-tätigkeit verwendet worden. Da Selle-

rie die harnpflichtigen Stoffe fördert, hat man ihn mit Vorliebe auch bei Gicht und Rheuma zugezogen. Beachtenswert ist auch der Basenüberschuss, den der Sellerie aufweist, wodurch er das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper günstig beeinflussen kann. Auch bei Magenschwäche, Steinleiden und gegen Alterserscheinungen wird sich Sellariesaft als heilsam erweisen. Beachtet man die mannigfachen Hilfsmöglichkeiten, die der Sellerie

in sich birgt, dann wird man ihn gerne in all den verschiedenen Verwendungsformen als Gemüse, als Würz- und Heilmittel gebrauchen. Frischsellerie ist auch in Herbamare enthalten. Wer von Zeit zu Zeit ein Glas Sellariesaft trinkt, erweist damit seiner Niere einen grossen Dienst, auch läuft er weniger Gefahr, mit Rheuma geplagt zu werden. Wenn wir uns zur Saftbereitung die Mühe nicht selbst nehmen wollen, finden wir im Biotta-Sellariesaft eine praktische Hilfe.

### Rosmarin

Durch die ungarische Königin Isabella hat die Rosmarinpflanze den Ruf erhalten, ein Verjüngungsmittel zu sein. Als altes Würz- und Heilmittel ist Rosmarin allenthalben bekannt. Günstig wirkt die würzhafte Pflanze vor allem auf das Gefässnervensystem und beeinflusst besonders die Herznerven gut. Das feinduftende Kräutlein sollte deshalb auch als Gewürz einen ehrenwerten Platz in der Küche einnehmen, denn wer seinen gesundheitlichen Nutzen kennt, will ihn auch auswerten. Für Tunken, also Saucen, Braten, wie auch hauptsächlich zum Würzen von Seefischen haben hervorragende Köche bis heute den Rosmarin verwendet. Er kann

jedoch auch in der Küche des Vegetariers reichhaltige Verwendung finden .

Legen wir frischen Rosmarin in alten Wein ein, dann erhalten wir ein gutes Herztonikum, das vor allem bei tiefem Blutdruck günstig wirkt und auch jenen Menschen, die blass aussehen und schwächlich sind sowie alten Leuten sehr dienlich ist. Nach einer Grippe oder einer anderen influenzaartigen Krankheit hilft ein Gläschen Rosmarinwein zur raschen Genesung. Das bescheidene, wenn auch schöne Sträuchlein ist mit seinen Blättchen und Blüten somit ein beliebtes Würzkräut und Heilmittel.

### Zitronenmelisse

Auch die Zitronenmelisse fehlt meist in unserem Kräutergarten nicht. Ihr angenehmes Aroma zieht nicht nur uns, sondern auch die Bienen und Hummeln an und so ist sie bei diesen als Futterpflanze sehr beliebt. Die Würzhaftigkeit der Zitronenmelisse kommt auch im Tee sehr angenehm zur Geltung. Wer seine Nerven beruhigen muss, findet besonders abends eine gute Hilfe im Melissentee, den man zusätzlich mit Honig süssen sollte, um seine günstige Wirkung als gutes, mildes Schlafmittel noch zu erhöhen. Besonders Frauen lieben diesen Tee, da er zugleich auch gegen Periodenstörungen und Krämpfe hilft. In früheren Zeiten verwendeten man den Tee auch erfolgreich gegen Tabakvergiftungen. Bekannt ist auch,

dass im 17. Jahrhundert die Karmelitermönche in Paris einen vorzüglichen Karmelitergeist herstellten. Dieser war sehr berühmt und beliebt. Zu seiner Herstellung verwendeten die Mönche nebst der Zitronenmelisse auch noch Betonienkraut, Zitronenschalen, etwas Koriander, Gewürznelken und Zimt.

Vielleicht ist die Zitronenmelisse bei uns mehr nur als Tee bekannt, aber sie kann vorteilhaft auch zum Würzen dienen. Ebenso mögen nur wenige von uns wissen, dass das frische Kraut der Pflanze genauso heilsam zu wirken vermag wie zerquetschte Efeublätter, die man bei Bienen- und Wespenstichen auf den Stichwunden zerreibt. Die Wirkung ist sowohl schmerzstillend als auch heilend.

## Bohnenkraut

Noch immer wird *Satureja hortensis*, wie das Bohnenkraut in lateinischer Sprache heisst, in unserem Gewürzgarten ein Ehrenplätzchen erhalten, durfte es doch als alte Gewürz- und Heilpflanze schon im Mittelalter in keinem Klostergarten fehlen. Auch die Äbtissin Hildegard aus Bingen, die noch heute als gute Pflanzenkennerin geschätzt ist, hat das Bohnenkraut sehr empfohlen.

Der Name des aromatischen Kräutleins verrät, dass es etwas mit den Bohnen zu schaffen haben muss, und es ist tatsächlich noch heute so, dass keine Köchin die Bohnen besser würzen kann als mit Boh-

nenkraut. Sämtliches Gemüse, das wir mit Bohnenkraut würzen, verliert die blähende Wirkung. Gute Köche gebrauchen das würzhafte Kraut auch zur schmackhaften Zubereitung von Fleischgerichten und Hühnerbraten.

Wer unter niederem Blutdruck leidet, verwendet nebst dem Ysop auch noch vorteilhaft das Bohnenkraut. Im Mittelalter stand das Kräutlein hoch im Kurs, weil man ihm eine Anregung der Keimdrüsentätigkeit zusprach, weshalb man es, da völlig harmlos und unschädlich, als sogenanntes Aphrodisiacum zuzog.

### Bald ist er wieder da,

der zuverlässige Berater in gesunden und kranken Tagen. Viel Arbeit hat er gegeben, aber jetzt ist «Der kleine Doktor» neu überarbeitet in den Druckmaschinen.

Mit all den interessanten Erfahrungen der letzten Jahre bereichert, ist er ungefähr

100 Seiten dicker geworden.

Im Februar 1966 sind die ersten Exemplare erhältlich. Vorbestellungen an den Verlag A. Vogel in Teufen werden sofort nach Eingang der Bücher erledigt.

## Sie könnten viel besser dran sein ...

Lindern Sie Ihre Beschwerden auf natürliche Weise



Verwenden Sie doch die tausendfach bewährte, ärztlich empfohlene

# isolaterra

**Gesundheits-Unterdecke**  
Original Dr. Gugel

Neues, verbessertes Modell. Nicht zu verwechseln mit zweifelhaften Nachahmungen.

Nicht mehr frieren – kein kaltes Bett mehr – Schlafen wie noch nie! Von verblüffender Wirkung bei Rheuma, Arthritis, Ischias, Hexenschuss, Muskel-, Glieder- und Rückenschmerzen, Nieren- und Blasenleiden, Zirkulationsstörungen, schmerzenden Beinen und Füßen, Erkältungen und damit verbundenen Schlafstörungen.

Wohltuende, natürliche Wärme strömt von der Isolaterra Gesundheits-Unter-

decke auf den ganzen Körper ein, jedoch nur bis zur Bluttemperatur, dem idealen Heilklima. Völlig entspannter Schlaf, daher gutes Erwachen am Morgen. Neue Kraft und gesundes, jugendliches Aussehen. **Wirkt ohne Strom, daher gefahrlos. Ist garantiert jahrelang wirksam.**

Tausende von zufriedenen Besitzern möchten ihre Isolaterra Gesundheits-Unterdecke nicht mehr missen. **Zeugnisse** von Ärzten, Spitalern und Krankenschwestern.



### 6 Tage Gratisprobe

An Isolaterra-Vertrieb  
Altenbergstrasse 6 3013 Bern  
Tel. 031 / 41 42 35

Senden Sie mir eine **Isolaterra Gesundheits-Unterdecke** in der hygienischen Probierhülle. Nach 6 Tagen zahle ich **Fr. 123.-** (oder **Fr. 47.-** und zwei Monatsraten von **Fr. 40.-**) oder sende die unversehrte Decke eingeschrieben zurück.

Herr/Frau/Frl. \_\_\_\_\_ 5 A

Strasse \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_