Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 8

Artikel: Phytotherapie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969403

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: 12.07.2025

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

Wandern, ein selten gewordenes Heilmittel

Wenn jedermann wüsste, wie heilwirkend das Wandern in der reinen Bergluft ist, dann würden viel mehr von uns die schönen Wanderwege in den Bergen benützen. Für manchen, der infolge Managerkrankheit oder Herzinfarkts sein Wirkungsfeld frühzeitig verlassen musste, wäre regelmässiges Wandern die Universalmedizin gewesen. Es lässt die Gefässe elastischer werden, löst ein gesundes Schwitzen aus, durch das eine Menge Stoffwechselschlacken ausgeschieden werden können, und ein intensiver Gasaustausch lässt die Zellen regenerieren. Wenn wir beispielsweise mit dem Pferdegütschli von Pontresina aus ins Roseggtal fahren, von dort hinaufwandern über die Fuorcla sur ley, dann können wir das Panorama, das unser Titelbild zeigt, bewundern. Das majestätische Berninamassiv mit dem berühmten, aber auch etwas berüchtigten Biancograt bietet uns einen einzigartig schönen Anblick.

Die Bergblumen, die rauschenden Bächlein und etwas weiter unten der Duft der Arven und Lärchen, all das ist neben den körperlichen Vorteilen auch Medizin für unsere Seele! Was aber, wenn jemand nicht mehr bergan steigen kann? Dann beschafft er sich eine einfache Fahrkarte für die Corvatschbahn und wandert ganz einfach abwärts, ohne das Herz zu belasten. Aber was geschieht, wenn uns das Abwärtslaufen zuviel Mühe bereitet? Dann wählen wir eben den umgekehrten Weg, indem wir hinauf wandern und abwärts fahren. Fast überall besteht die Möglichkeit, einen Weg zu fahren, denn es gibt heute ja so viele Bergbahnen, die uns gerne zur Verfügung stehen.

Wir werden also nicht vergessen, in unseren Ferienplan für diesen Sommer möglichst viele Wanderungen einzubauen, damit wir den Autogasen entrinnen können, denn dies gehört bestimmt mit zur gesunden Erholung, die wir uns beschaffen möchten. Unsere Schweiz besitzt so viele Schönheiten, dass wir alt werden können, bis wir nur einen Teil davon kennengelernt haben. Mit der Zeit werden wir wieder Naturkinder, die mit offenen Augen die grossen und kleinen Schönheiten gewahr werden, denn der Schöpfer hat sie zu diesem Zweck mit reicher, mannigfaltiger Gestaltungskraft für unser Auge und unser Herz gebildet.

Phytotherapie

In letzter Zeit wird immer mehr über die Erfolge auf dem Gebiete der Phytotherapie berichtet. Wie ich aus Anfragen schliessen muss, wissen jedoch viele Leute nicht, was eigentlich unter Phytotherapie zu verstehen ist. Obwohl dieses lateinische Wort sehr gelehrt und wichtig klingt, ist es sehr einfach zu deuten, denn phyton heisst Pflanze und unter therapeia versteht man Behandlung. Die gesamte Bezeichnung bedeutet deshalb Pflanzenheilkunde. Nun, mit dieser haben wir es ja schon oft zu tun gehabt und können es auch mit ihr aufnehmen, stammt sie doch zumeist aus dem Leben des Volkes. Früher befassten sich auch meist nur Vertreter der Volksmedizin mit der Pflanzenheilkunde, weshalb auch die einfache, deutsche Bezeichnung genügte, denn es war kein Bedürfnis nach einem höher klingenden lateinischen Namen vorhanden, und er war infolgedessen auch nicht notwendig. Nach meiner Schätzung beschäftigen sich jedoch heute schon über 1000 Ärzte mit der Pflanzenheilkunde, weshalb sie weit über den Rahmen der Volksmedizin hinausgewachsen ist. Die Bezeichnung Phytotherapie ist daher in unserer Zeit völlig gerechtfertigt.

Der Begriff der Phytotherapie umschliesst die Behandlung mit mild wirkenden Pflanzenpräparaten, die aus der ganzen, frischen Pflanze hergestellt sind, mit kurmässiger Anwendungsform. Obschon man heute infolge der modernen analytischen Untersuchungsmethoden die

Hauptwirkstoffe einer Pflanze mit ihren spezifischen Wirkungseffekten ermitteln, prüfen und oft sogar rein darstellen kann, verwendet man in der Phytotherapie den ganzen Komplex aller Gehaltstoffe einer Pflanze. Die Erfahrung hat nämlich gezeigt, dass Balast- und Begleitstoffe einer Pflanze deren innewohnende, stark spezifisch wirkende Stoffe etwas ausgleichen. Als Komplexe wirken sie, auf lange Sicht gesehen, besser als dies einzelnen Wirkstoffen möglich ist. Wenn die empyrische, also praktische Erfahrung die Arzneiwirkung einer Pflanze bewiesen hat, stellt man diese auch dann nicht in Frage, falls sie nach dem Stand der heutigen Wissenschaft nicht nachgewiesen oder erklärt werden kann.

Die Phytotherapie ist nicht der Ansicht mit allen Krankheiten alleine fertig werden zu können. Sie möchte aber auf alle Fälle ihren bedeutsamen Platz, den man ihr im erfolgreichen Kampf gegen Krankheiten nicht abstreiten kann, in vollem Masse ausfüllen, um so ein wichtiges Glied in der Gemeinschaft der verschiedenen Naturheilmethoden sein zu können. Dieser Wunsch ist auch sehr naheliegend, hat sich die Pflanze doch von jeher bei der Behandlung der Kranken als erfolgreich erwiesen.

Aus dem eigenen Garten

Die Arbeitslöhne sind dermassen gestiegen, dass es sich bald nicht mehr lohnt, sich durch fremde Hilfe Erleichterung zu beschaffen, wenigstens nicht, wenn man genügend Zeit hat, die Arbeit selbst zu bewältigen. Genau so ergeht es uns mit der Anpflanzung und Pflege des eigenen Gartens. Mancher, dem die Gartenarbeit eine erholungsreiche Abwechslung hätte bieten können, nahm davon Abstand, weil er doch soviel vorteilhafter und ohne Mühe seine Gemüse und Früchte einkaufen konnte. Heute ist es jedoch sehr schwierig, biologisch einwandfreies Gemüse zu erhalten, und gleicherweise verhält es sich auch mit dem Obst. Bei all dem, was man einkauft, ist man nie sicher, ob ihm nicht Spuren der gefährlichen DDT-Produkte oder eines anderen Giftes anhaften. Auch Wurmeier können infolge Jauchedüngung an den Salatblättern kleben. Dem allem können wir entgehen, wenn wir die Mühe des Pflanzens und Pflegens eines Gartens auf uns nehmen. Allerdings müssen wir dabei den biologischen Gartenbau beherrschen und dürfen nicht zu verkehrten Methoden greifen.

Aber es ist ja wirklich nicht schwer, dies zu erlernen, denn es braucht nur natürliche Überlegungen dazu. Die Mühe, die die Pflege eines biologischen Gartens mit sich bringt, beschafft uns nicht nur eine einwandfreie Ernte, sondern auch einen gesunden Sport, denn sie erhält unsere Adern elastisch und sorgt für genügend Durchspülung des Körpers mit reichlich Sauerstoff. Wenn wir nun einen zarten Salatkopf, ein Büschelchen Kresse oder Petersilie im eigenen Garten ernten, dann sollte uns immer bewusst sein, dass es sich dabei um grüne Wohltäter handelt, die uns wertvolle, notwendige Vitamine zuführen. Schon aus diesem Grunde werden wir unsere Arbeit und Ernte schätzen lernen, und noch mehr steigert sich unsere Wertschätzung dafür, wenn wir uns immer wieder daran erinnern, dass wir uns durch fremde Früchte und Gemüse infolge unbiologischer Pflege und Düngung leicht Schädigungen zuziehen können. Zwar vermögen wir nichts gegen die ständig vermehrte Durchseuchung der Luft vorzunehmen, wenn wir aber unsern Garten wenigstens biologisch pflegen, haben wir doch mindestens in der Hinsicht einen Vorteil zu verzeichnen. Wir sollten ihn deshalb nicht unterschätzen, denn er lässt uns immerhin die noch vorhandenen Möglichkeiten ausschöpfen. Auf diese Weise können die im eigenen Garten geernteten Lebensmittel nebst dem Ernäh-