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

Artikel: Aus dem eigenen Garten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969404

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: 10.07.2025

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

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-

rungswert, den sie uns bieten, in gewissem Sinne auch Heilmittel für uns sein, und all dies entschädigt unsere Mühe und Arbeit.

Wallwurz, ein Wundermittel

Dr. med. Stäger bezeichnet die Wallwurz als ein Wundermittel. Schon als Knabe wurde er durch seine Grossmutter immer wieder auf diese eigenartige, vielseitig wirkende Pflanze aufmerksam gemacht. Auch als Arzt verlor er sie nicht mehr aus dem Auge, sondern empfahl sie warmherzig als ständigen Bestandteil unserer Hausapotheke.

In Amerika ist die Wallwurz eine der am besten bekannten und am meisten gebrauchten Heilpflanzen. Während dort eine starke, gewissermassen feindliche Strömung gegen Naturmittel und Naturheilverfahren so ziemlich an der Tagesordnung sind, lassen es sich doch die Reformhäuser nicht nehmen, pflanzliche Hilfsmittel warm zu vertreten, nur die Einfuhr solcher Mittel ist ein Kapitel für sich. Um so erstaunlicher ist es, beobachten zu können, wie begehrt und beliebt Symphytum oder Comfrey, wie die Wallwurz im englichen Sprachgebiet heisst, in den Vereinigten Staaten von Amerika wie auch in Kanada allenthalben ist.

Aber schon im Altertum gebrauchte man die Wallwurz, und zwar, wie Dioskorides berichtete, um die Knochen zu festigen. Nach Knochenbrüchen legte man auf die gebrochenen Stellen zerhackte Wallwurzeln auf und band sie ein, denn nach alten Kräuterbüchern sollte dieses Vorgehen die Heilung doppelt so schnell bewerkstelligen. Auf dem Lande wandte man Wallwurz auch bei Quetschungen und schlecht heilenden Wunden mit Vorliebe und grossem Erfolg an. Die Pflanze dient jedoch nicht nur zu äusserlichem Gebrauch, denn eingenommen wirkt Wallwurztinktur oder Symphosan bei gereizten und entzündeten Magen- und Darmschleimhäuten, ja selbst bei Geschwüren heilsam, also erfolgreich.

Zusätzliche Anwendung

In letzter Zeit hat sich die Wallwurz jedoch hauptsächlich auch bei der Pflege Gichtkranker als gute Hilfe bewährt und sich deshalb auch in der Hinsicht einen bemerkenswerten Namen erworben. Man durchtränkt einen Wattebausch mit Wallwurz- oder Symphosantinktur und legt ihn auf die Stellen, die gichtig oder mit Gichtknoten behaftet sind. Verhältnismässig rasch vermindert dieses Vorgehen die Schmerzhaftigkeit, ja es kommt sogar oft vor, dass die Knoten verschwinden, wenn man die Anwendungen längere Zeit die Nacht hindurch durchführt.

Schmerzende Stellen, die durch Rheuma oder Gicht entstehen, reibt man vorteilhaft mit Wallwurz- oder Symphosantinktur ein, und zwar so, dass man immer nur eine kleine Partie in der Grösse der Handfläche behandelt. So weit es die Empfindlichkeit des Patienten gestattet, muss die zu behandelnde Stelle so kräftig eingerieben werden, dass sie ganz heiss wird, was man auch auf den anderen schmerzenden Flächen wiederholt. Diese Anwendung hat sich sogar bei Gichtkranken, die nicht mehr gehen konnten, so vorzüglich bewährt, dass sie den geschwächten Zustand tatsächlich zu überwinden vermochten und wieder zum Gehen kamen.

Auch zur Hautpflege kann Symphosan zugezogen werden, denn durch dessen äusserliche Anwendung beginnt die Haut nicht nur besser zu arbeiten, sie wird auch verschönert, da sie durch Symphosan wieder elastisch wird. So wirkt sich Symphosan auch in der Hinsicht erfolgreich aus, besser als manches teure, kosmetische Mittel.