Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 8

Artikel: Heilkräuter früher und heute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553203

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: 02.07.2025

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

disch und bald auch in Schwedisch, ist es vielen Leidenden, aber auch vielen Gesunden zur Vorbeugung zugänglich. Es kann einfachheitshalber vom Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR, bezogen werden.

Die schlanke Linie und das Meer

Wer nicht gerade an einer Überfunktion der Schilddrüse oder sogar unter einem ausgeprägten Basedow zu leiden hat, dem wird das Meer behilflich sein können, auf harmlose Weise das Übergewicht abzubauen, vorausgesetzt allerdings, dass er nicht den ganzen Tag Konditoreiwaren isst oder vorwiegend von Brot, Kartoffeln und Teigwaren lebt. Der Jodgehalt sowohl des Meerwassers als auch der Meerluft regt die endokrinen Drüsen dermassen an, dass der ganze Kreislauf und Stoffwechsel dadurch verbessert wird. Dies hilft das zuviele Fett langsam abzubauen, besonders wenn man sich durch Laufen und Schwimmen noch dementsprechend bewegt. Aber auch die Meerpflanze besitzt dieselbe Wirkungsmöglichkeit, und dies ist für alle jene, die nicht ans Meer gehen können ein Trost, denn wer zu Hause oder in den Bergen seine Ferien verbringt, kann durch die Einnahme des vorgeschriebenen Meerpflanzenpräparates die genau gleiche Wirkung wie durch einen Meeraufenthalt erreichen. Die Meerpflanzen enthalten zusätzlich noch alle Spurenelemente, die der Mensch benötigt. Die als Kelp bezeichnete Meerpflanze, die aus dem Pazifik stammt, wird auch von Dr. Jarvis in seinem Buch «5 x 20 Jahre leben» sehr empfohlen, ist sie doch sehr reich an Jodkali und all den Spurenelementen.

Normalerweise genügt es, 3 x täglich eine Kelpasantablette einzunehmen, um den Erfolg zum langsamen Abbauen des Gewichtes zu erwirken. Kelp hat gleichzeitig noch den Vorteil, dass man sich durch seine Einnahme frischer, aktiver und weniger müde fühlt. Meerpflanzen sind Heilkräuter, die in der Zukunft eine noch weit grössere Rolle spielen werden, als bis anhin und daher für unsere Gesundheitspflege noch mehr bedeuten mögen als heute.

Heilkräuter früher und heute

Es ist kaum ein halbes Jahrhundert vergangen, seit man den Heilkräutern noch allerlei magische Kräfte zugesprochen hat. Man glaubte, diese Kraft sei ihnen besonders zu eigen, wenn man sie zu ganz gewissen astrologischen Zeiten pflücke, und wenn man sie zwischen 12 und 1 Uhr mit bestimmten guten Worten zubereite. Das heutige wissenschaftliche Zeitalter hat mit diesem magischen Zauber aufgeräumt. Eine Zeitlang sind allerdings die Heilkräuter förmlich in den Hintergrund gedrängt und vernachlässigt worden, doch kommen sie allmählich wieder mehr und mehr zur Geltung. Immer zahlreicher werden die Medikamente, die aus frischen Kräutern hergestellt werden, und bereits sind es in Europa Tausende von Ärzten, die sich nicht scheuen, Frischpflanzenpräparate zu verordnen, gestützt auf die guten Erfahrungen, die sie diesen phytotherapeutischen Heilmitteln zu verdanken haben.

Heute ist jedem biologisch eingestellten Arzt klar, dass jede Heilpflanze einen Komplex darstellt. Das bedeutet eine Wirkstoffkombination, die aus Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen und Fermenten besteht. Diese sich natürlich ergebende Zusammenstellung könnte man durch chemische Komponenten niemals nachahmen. Zudem sind pflanzlich gebundene Mineralstoffe, die der Körper benötigt, immer wieder ausscheidbar, während dieser Vorteil bei den chemischen Mineralien nicht immer besteht.

Verdrängt, aber immer noch gut

Aber auch die getrockneten Kräuter, die als Teekräuter bekannt sind, kommen immer wieder mehr zu Ehren. Das Wort Droge soll von dem plattdeutschen Wort droeg, was trocken bedeutet, stammen. In Österreich wurde deshalb ein Drogist als Dürrkräutler bezeichnet. Heute noch gibt es kein besseres Mittel für die Blase als Bärentraubenblättertee und feuchte Wärme. Für Spülungen und Sitzbäder zur Pflege der Frauenorgane hat Kamillentee immer noch den oberen Rang inne. Sie wirkt auch für Klistiere zuverlässig und sollte daher nicht durch andere Ersatzstoffe verdrängt werden, denn sie verursacht keine entzündlichen Zustände, sondern bekämpft diese eher durch ihren milden Einfluss. Für die Niere ist Goldrutentee, bekannt auch als «heidnisch Wundkraut» oder Solidago, wie der lateinische Name lautet, immer noch ein führendes Heilmittel.
Bei Schlaflosigkeit half man sich früher mit Melissentee, dem man etwas Haferstroh und Hopfen beifügte. Diesen ausgezeichneten Schlaftrank süsste man mit Honig, und noch heute ist er bei seinen Kennern beliebt. Vielen genügt bereits schon Melissentee mit Honig, um gut schlafen zu können. Andere benötigen die erwähnte Beimengung, und wer unter etwas stärkerer Schlaflosigkeit leidet, der kann noch etwas Baldrianwurzeln beifügen. Mit ein wenig gutem Willen, mit leichten Entspannungs- und Tiefatmungsübungen stellt sich nach solchem Trank in der Regel der notwendige Schlaf ein und legt sich wie eine leichte Daunendecke über den müden Körper.
Fortschrittliche Drogisten widmen heute den Heilkräutern wieder vermehrte Aufmerksamkeit, sind diese doch auch für den Menschen der Neuzeit recht zuverlässige Helfer zur Erhaltung und Pflege unserer Gesundheit. Mag jemand auch der Ansicht sein, es gehe rascher, irgendeine chemische Tablette zu schlucken, wird er sich dieser Bequemlichkeit nicht mit dem gleichen Erfolg längere Zeit bedienen können, denn ein rasches Verdrängen von unangenehmen Symptomen ist noch kein Heilen, im Grunde genommen also nicht jene Hilfe, die man erhoffte. Darum kehrt man wieder zu den Kräutern zurück, denn wenn auch alles schnell gehen sollte, bevorzugt der Kluge doch einen bleibenden Erfolg.

Vitamin-C-Gehalt und Düngung

Kürzlich hat eine junge Forscherin aus Deutschland eine interessante Beobachtung veröffentlicht. Sie stellte nämlich durch genaue Analysen bei Kresse fest, dass der Vitamin-C-Gehalt bei dieser Pflanze abnimmt, je intensiver die Düngung ist. Diese Beobachtung sollte den Erzeugern von Düngmitteln wie auch jenen, die sich ihrer bedienen, zu denken geben. Schon früher stellten wir Vertreter der biologischen Richtung durch Analysen fest, dass der Mineralstoffgehalt je nach der Düngung starken Veränderungen unterliegen kann. Bereits vor ungefähr 40 Jahren konnte ich bei Dr. Ragnar Berg im Lahmann-Institut beobachten, wie Gemüse durch Massivdüngung mit Phosphor naturgemäss einen viel höheren Gehalt an Phosphor aufzuweisen begann, wodurch sein sonst üblicher Basenüberschuss in einen Säureüberschuss überging. Dies war im Grunde genommen logisch, aber dennoch überraschte es uns. Ausserdem stellte man damals schon fest, dass biologisch gedüngtes Gemüse viel mineralstoffreicher ist, als jenes, das mit chemischem Massivdünger erzeugt wurde. Die Erntemengen waren zwar bei Massivdüngung grösser und das zählte natürlich, aber diesen Erfolg erreichte man zum grossen Teil auf Kosten des Gehaltes.
Alle diese Erfahrungen kamen mir wieder in den Sinn, als ich den erwähnten Bericht über die Veränderung des Vitamin-C-Gehaltes in der Presse las. Wenn durch eine chemische Düngung das Maxi-