Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 2

Artikel: Wann und wie ich die Echinacea-Pflanze kennenlernte!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969702

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

schüssigen entsteht im Körper nach und nach, nach Jahren, eine immer grössere Übersäuerung. Sie ist neben anderen Faktoren als die Hauptursache für die sogenannten Zivilisationskrankheiten: Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit, Krebs und viele andere, anzusehen.

Wieviel Eiweiss braucht der Mensch?

Dies könnte geändert werden, wenn wir unseren Eiweisskonsum auf das sogenannte Eiweissoptimum reduzieren würden. Was heisst das? Wir brauchen nach den exakten wissenschaftlichen Feststellungen täglich 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht, was für einen 60 Kilo schweren Menschen 30 Gramm pro Tag ausmacht. Da jedoch der Durchschnittseuropäer oder -amerikaner das zwei- bis dreifache dieser Menge konsumiert, entstehen mit der Zeit, besonders wenn man älter wird, die sogenannten Eiweissspeicherkrankheiten: Rheuma, Arthritis, Arterienverkalkung – und nicht zuletzt auch Krebs.

Eine einfache Lösung des Eiweissproblems

Wenn wir also den schlimmen Folgen der Eiweissüberfütterung ausweichen wollen, dann ist es dringend nötig, dass wir den Anteil von Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten in unserer Ernährung erhöhen. Gleichzeitig müssen wir die eiweissreiche Nahrung: Fleisch, Eier, Käse und Fisch entsprechend reduzieren. Wir erreichen schon sehr viel, wenn wir von der genannten Eiweissnahrung nur noch die Hälfte des gewohnten Quantums täglich zu uns nehmen. So werden wir uns schon nach einigen Wochen wesentlich wohler fühlen. Und bei bereits beginnenden Krankheitserscheinungen werden wir langsam aber sicher eine Besserung spüren.

Ist dauerhafter Erfolg möglich?

Gegen die erwähnten Stoffwechselkrankheiten und degenerativen Erscheinungen einer Eiweissüberfütterung können wir noch so viele Heilmittel – und auch gute Naturmittel – einsetzen, wir werden ohne Änderung unserer Grundernährung im erwähnten Sinne niemals einen bleibenden Erfolg erzielen. Bestimmt können wir auch mit Fastenkuren zu einem Spontanerfolg kommen. Aber wenn wir nachher die erwähnten Nahrungsgrundlagen nicht ändern, dann fallen wir immer wieder in den alten Schlendrian zurück, wenn man es so ausdrücken darf. Und das könnte uns das Leben erschweren.

Zurück zu einfachen Ernährungsgrundsätzen

Dr. Bircher-Benner, Sebastian Kneipp und andere einsichtige Männer haben immer wieder ihre mahnenden Stimmen erhoben und auf diese einfachen, naturwissenschaftlichen und notwendigen Grundsätze hingewiesen, um die Menschen vor Leid und Kummer zu bewahren. Etliche haben auf diese warnenden Stimmen gehört und daraus Nutzen gezogen. Andern bleibt dann nur noch die Flucht zu chemischen Mitteln übrig, was das Leben in einen qualvollen, ungemütlichen Zustand verwandeln kann.

Es ist gut, wenn wir deshalb zur Einsicht gelangen und uns von dieser säurebildenden, einseitigen, allzu eiweissreichen Nahrung abwenden und eine basenüberschüssige Ernährung, die vorwiegend aus Gemüsen, Früchten, Naturreis und Vollkornprodukten besteht, beachten.

Unser Körper wird uns mit einer besseren Gesundheit, grösserer Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden dafür danken.

Wann und wie ich die Echinacea-Pflanze kennenlernte!

In den fünfziger Jahren kam ich mit dem Häuptling der Sioux-Indianer, «Black Eagle», zusammen. Er sprach neben seiner Stammessprache auch sehr gut englisch, und so hatten wir Gelegenheit, über unsere beidseitige Wertschätzung und Liebhaberei für Pflanzen, ihrer heilenden Kräfte und praktischen Anwendungen bei verschiedenen Krankheiten und Notfällen, zu sprechen.

Die Brüderlichkeit aller Menschen

Auch weltanschaulich hatten wir ganz ähnliche Ansichten, da auch er die Natur als eine Schöpfung des grossen Künstlers im Universum betrachtete. Wir beide hatten die gleiche Ansicht über die Verantwortung des Menschen für die Natur, indem man nicht nur von ihr profitieren darf, sondern auch für ihre Erhaltung und ihren Schutz Sorge tragen muss. Irgendwie entwickelte sich, auf Grund unserer geistigen Einstellung, zwischen uns eine enge Freundschaft. Einmal umarmte er mich liebevoll und bekannte, dass er eine Bruderschaft zu mir empfinde.

Überforderung der Naturgesetze

Er führte mich auch in verschiedene Stammessitten ein. Da er schon über neunzig Jahre alt war, erzählte er mir viele Erlebnisse mit dem weissen Mann. Oft drückte ich mein Bedauern aus, dass die Menschen meiner Hautfarbe ihm und seinen Stammesgenossen so viel Leid zugefügt haben. Seine Einstellung zum Krankheitsgeschehen war für mich sehr interessant. Wir sprachen neben den Heilpflanzen auch viel über die Ernährung. Er war der Ansicht, dass der weisse Mann durch seine Sitten und Gebräuche viele von der Natur oder die vom Schöpfer gegebenen inneren Regenerationskräfte überfordere und oft selbst die Schuld trage, wenn er mit Krankheiten belastet würde. Er hatte seine eigene Art, dies zum Ausdruck zu bringen.

Eine besondere Heilpflanze

Ich lernte von ihm die Heilkräfte verschiedener Pflanzen die dort in Süddakota vorkommen, wo er mit seinen Stammesgenossen lebte, kennen. Von einer Heilpflanze sprach er mit ganz besonderer Wertschätzung und sagte, dass sie wie eine heilige Pflanze betrachtet wird, und dass sie ihnen in sehr schwierigen Situationen lebensrettende Hilfe gebracht hätte. Schon seine Vorfahren hätten sie immer gegen Blutvergiftungen gebraucht. Sogar bei Schlangenbissen sei sie immer eine ganz zuverlässige Hilfe gewesen. Er sagte mir, wenn jemand von einer Schlange gebissen worden sei, würde die Bissstelle zuerst von jemandem ausgesaugt bis Blut käme. Das würde dann ausgespuckt. Nun werden die Blätter und die Wurzeln gekaut, am besten von dem, der gebissen wurde. Der Saft wird geschluckt, und die gekaute Masse werde als Brei auf die Bissstelle gebunden. Diese Prozedur wird mindestens zweimal wiederholt, und auch am zweiten und dritten Tag. Bis zum vierten Tag sei die Giftwirkung verschwunden und die Gefahr beseitigt.

Schutz vor weiteren Gefahren

Das gleiche werde getan, wenn sich jemand verletzt habe. Dann werde auf eine gewöhnliche Wunde ebenfalls der gekaute Brei aufgelegt, und es entstehe nie eine schlimme Situation, wenn diese Pflanze möglichst rasch zur Verfügung stehe. Sogar bei gewissen Pfeilgiften konnte man früher genau die gleiche Methode anwenden. Und wenn man in kalten und stürmischen Tagen unempfindlich gegen Katarrhe werden wollte, dann musste man diese Blätter oder die Wurzeln der Pflanze kauen. Damit erlangte man eine Widerstandskraft gegen alles, was wir Weissen als Infektionsgefahren bezeichnen.

Der gelungene Versuch mit Echinacea

Er zeigte mir diese Pflanze. Ich stellte fest, dass es sich um die Echinacea angustifolia und Echinacea purpurea handelte. Es waren zwei Sorten, die er mir zeigte. Die eine hatte eine Pfahlwurzel. Das war die Echinacea angustifolia. Ich erinnere mich noch, wie ich sie am Boden ausgrub und diese ziemlich tiefgehende Pfahlwurzel herausholte. Die andere hatte mehr ein Rhizom, das als Wurzelstock nicht so in die Tiefe eindrang. Beide Pflanzen hätten aber die ähnliche oder gleiche Wirkung, erklärte er mir. Da mir so viele wundervolle Dinge von dieser Pflanze erzählt wurden, dachte ich mir sogar, das sei zu schön, um wahr zu sein. Ich brachte Echinacea-Samen mit nach Hause und zog Pflanzen heran, die sowohl im Tiefland wie in einer Höhe von 1600 Meter sehr gut gediehen. Ich zog sie in Teufen und im Engadin, damals in Brail, wo ich ebenfalls ein Haus und einen grossen

Garten besass. In der Höhe war die Echinacea anfangs empfindlich gegen Kälte. Ich bemühte mich zehn Jahre lang, um sie dort zu akklimatisieren, bis sie schön zum Blühen kam.

Meine persönliche Erfahrung

Einmal schnitt ich mich am steilen Hang beim Mähen in den Fuss. Dummerweise desinfizierte ich die Wunde nicht sofort, band nur das Taschentuch darum herum und mähte weiter. Wegen dieser, ich möchte fast sagen fahrlässigen Art, kam es zu einer Blutvergiftung. Ich dachte mir, jetzt musst du diese Indianerpflanze einmal richtig ausprobieren. Ich machte genau die Anwendungen, wie ich sie von «Black Eagle» mitgeteilt erhalten hatte. Das Bein hinauf hatte ich einen blauroten Strang, und in den Lenden, in der Lymphgegend, einen Knoten. Das ganze Bein band ich mit gequetschten Blättern ein. Ich kaute viel davon und schluckte den Saft. Ich ass sogar die ganze Pflanze. Ich war erstaunt, denn in kurzer Zeit war die ganze Entzündung und Infektion verschwunden. Nun war ich überzeugt, dass das, was man mir von dieser Pflanze erzählt hatte, wirklich zutraf.

Schützt Echinacea vor Malaria?

Etwas später reiste ich ins Amazonas-Gebiet. In jener Urwaldgegend ist die Malaria sehr verbreitet. Ich unternahm diese Forschungsreise mit einem Kollegen, der mit mir in Peru zusammengearbeitet hatte, der also in Südamerika schon gut akklimatisiert war. Ich ging das Risiko ein, indem ich kein Fiebermittel schluckte, sondern ich nahm nur jeden Tag Tinktur von Echinacea ein, jeden Morgen und Abend zirka vierzig Tropfen. Während den ersten Tagen benützten wir das Moskitonetz. Aber in diesen Indianerhütten konnten die Mücken durch den undichten Boden, der aus Bambus hergestellt war, durchschlüpfen. Wir erwischten sogar blutige Moskitos im Netz. Mein Kollege, Christian Walter, glaubte nicht an die Echinacea. Er wurde wie ich ebenfalls vielleicht huntertmal gestochen. Das Gebiet am oberen Maranon, das wir besuchten, war in bezug auf Malariamücken sehr verschrieen. Ich war sehr erstaunt, dass ich nie, obwohl ich einige hundertmal gestochen wurde, eine Malaria erwischte, während mein Kollege Christian mit einer schönen Malaria tropica nach Hause kam. Leider hatte er kein Mittel eingenommen. Er glaubte, weil er schon 16 Jahre in Peru gelebt hatte, er sei vielleicht immun gegen diese Krankheit. Aber da, wo er auf unserer Farm in Tarapoto lebte, war keine malariadurchseuchte Gegend wie das Gebiet im Amazonas.

Die abschwächende Wirkung dank Echinacea

Später, nach zirka drei Jahrzehnten, hat Frau Dr. Studer mit dem Vollschen Testapparat mein Blut untersucht. Die auf Malaria ansprechende Nosode reagierte, so dass die Ärztin mir verkündete, ich hätte einmal eine Malariainfektion gehabt, was sehr wahrscheinlich nur von der damaligen Erfahrung herrühren konnte. Ich hatte nie Fieber und absolut keine Krankheitssymptome, so dass ich vermute, dass unter Umständen die Echinacea auch gegen Malaria eine Wirkung haben könnte. Diese Beobachtung teilte ich auch Forschern der chemischen Industrie, die Malaria-Mittel herstellt, mit. Ebenso teilte ich dies vielen Missionaren mit, weil ich ja selbst kein Forschungsinstitut aufstellen konnte.

Notwendigkeit bestätigender Testversuche

Ich hoffe, dass dies gelegentlich einmal ganz gründlich getestet wird, denn aufgrund meiner eigenen Erfahrung glaube ich, dass Echinacea die Virulenz verschiedener Erreger, in diesem Fall auch der Malaria-Erreger, derart schädigt, dass der Körper sie ohne die schlimmen Symptome der Krankheit überwinden kann. Ich finde, dies sollte wissenschaftlich gestestet werden. Es wäre ein Segen, wenn mit einem solch harmlosen Mittel dieser schlimmen Krankheit, die vor allem im Amazonas-Gebiet enorm vielen Menschen das Leben kostet, entgegengetreten werden könnte.

Einsatz gegen andere Erreger prüfen
Ich vermute, dass nicht nur gegen Malaria, sondern auch gegen verschiedene andere Krankheits-Erreger Echinacea wirksam sein könnte. Ich habe einem mir gut bekannten Forscher, der einem Forschungsinstitut vorsteht, Tinktur geschickt, weil es möglich sein könnte, dass Echinacea auch gegen Aids eine gewisse Wirkung haben könnte. Einen Bericht über einen eventuellen Erfolg habe ich noch nicht erhalten.

Eine Nachricht aus alter Zeit!

Von einem meiner alten Freunde, Emil aus Basel, erfuhr ich dieser Tage, dass sein Urgrossvater mütterlicherseits, Johann Jakob Weissenberger, vor zirka 140 Jahren in Riehen als Chirurg tätig war. Schon damals habe er mit Naturprodukten aller Art – also ganz ohne Chemie – seine Patienten betreut!

Den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» wollte ich diese doch sehr interessante, ja überraschende Information weitergeben. Es beglückt mich zu erfahren, dass es immer wieder Menschen gab und gibt, die sich positiv für die Naturheilmethode engagieren.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Heilung von chronischen Durchfällen
Vom bekannten Chefarzt eines grösseren Spitals erhielt ich folgenden, aufschlussreichen Bericht:

«Nicht allein für die Bücher und den beigelegten interessanten Zeitungsartikel möchten wir danken, sondern vor allem auch – einmal mehr – für die ‚Gesundheits-Nachrichten', die Sie uns nun schon seit langem zukommen lassen, und die jedesmal etwas enthalten, was sich auch ein Arzt, der glaubt, sich in der medizinischen Wissenschaft einigermassen auszukennen, hinter die Ohren schreiben kann!

So habe ich Herrn A. Vogel schon erzählt, dass ich durch eine kurze Ausführung in seiner Zeitschrift von lästigen Durchfällen, die zeitweise und jedesmal unerklärlicherweise bei mir auftraten, gänzlich geheilt worden bin, seitdem nämlich, als bei uns kein aufgewärmtes Gemüse mehr auf den Tisch kommt. Dies nur ein Beispiel unter vielen anderen.»

Schon oft haben wir darauf hingewiesen, dass man möglichst kein aufgewärmtes Gemüse essen soll. Vor allem Spinat, Bohnen und Rosenkohl können sich sehr störend auswirken. Interessant, dass dieser Arzt, der keine Erklärung gefunden hat für die immer wieder auftretenden Durchfälle, von diesem lästigen Leiden völlig befreit wurde, weil er in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Schädlichkeit von aufgewärmtem Gemüse gelesen und seine Frau dann gebeten hat, sich an diesen Rat zu halten.

Bestimmt braucht es eine gewisse Umstellung für jede Hausfrau, wenn sie das Quantum für die Familie zum voraus etwas genauer berechnen muss. In der Regel ist es besser, wenn man ein bisschen zu wenig zubereitet, als dass man zuviel hat und sich dadurch genötigt fühlt, mehr zu essen als gut und gesundheitlich zuträglich ist.

Ich habe zahlreiche Hausfrauen gekannt, die immer für einige Tage vorauskochten, und dann jeweils das Tagesquantum wieder aufwärmten. Die dadurch entstandenen gesundheitlichen Schäden sind oft erst nach längerer Zeit beobachtet worden, wenn sich Störungen in Magen und Darm anmeldeten. Auch bei Eiweissnahrung ist es nicht gut, wenn man Resten aufwärmt und auf den Tisch bringt.

Über diesen Brief hatte ich mich so gefreut, dass ich ihn meinen Lesern nicht vorenthalten wollte.