

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 6: Der Hopfen und das liebe Bier  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **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:** 12.01.2025

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

## Die positive Wirkung körperlicher Berührung

Krankheiten und Beschwerden werden leider nur allzuoft mit unpersönlicher technischer Apparatedizin und chemischem «Pillenfutter» gepflegt anstatt beseitigt. Ärmere Menschen auf dieser Welt lindern und heilen viele ihrer Erkrankungen einfacher und angenehmer, nämlich mit der wundersamen Kraft ihrer Hände. Sie geben das Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit. Wer sich gut fühlt, vergisst auch schneller seine «Leiden». Die natürliche Kraft der körperlichen Berührung lässt erfahren, wie schnell Verkrampfungen oder Spannungen nachlassen können, wenn die Hände einer uns gutgesinnten lieben Person sanft und vorsichtig über unseren Kopf, über unsere Hände oder unseren Leib gleiten. Medizinische Forscher konnten in den letzten Jahren für diese «Streicheleinheiten» teilweise sogar medizinisch-wissenschaftliche Erklärungen finden. So haben sie herausgefunden, daß Körperberührungen positiv auf die Hormondrüsen wirken und das vegetative Nervensystem sowie die Funktion der Organe stimu-

lieren. Bei Behandlungen der Frigidität und Impotenz sei diese Kraft der Hände sogar eine der wirksamsten Heilungsmethoden überhaupt.



**Streicheleinheiten sind lebensnotwendig und gehören in weiten Teilen der Erde zum festen Bestandteil der Medizin.**

### BUCHTIP

## Sanfte Medizin für Frauenleiden

Elisabeth Brooke, eine anerkannte und erfahrene Frauenärztin und Pflanzenheilkundin, zeigt in ihrem neuen Buch «Kräuter für Frauen» einfache und verständliche Wege auf, wie Frauen ihre schwächeren Lebensphasen mit sanfter Pflanzenmedizin besser in den Griff bekommen können. Die Autorin behandelt Themen, angefangen bei der Pubertät über die ersten Menstruationsbeschwerden bis hin zum Klimakterium. Beschrieben werden auch typische chronische und akute Erkrankungen wie zum Beispiel Infektionen an den Harnwegen,



an der Scheide oder an der Gebärmutter. Kritische Lebensbereiche sind mit psychologischem Hintergrund beschrieben, und es werden Vorschläge zur Vorbeugung und Behandlung erteilt. Ein umfangreiches Herbarium gibt außerdem Ratschläge zum Sammeln, Aufbewahren und richtigen Zubereiten der Kräuter. Tips zur richtigen Ernährung und Körperbewegung runden die informative Schrift ab. «Kräuter für Frauen» von Elisabeth Brooke; Fischer Buchverlag, Münsingen-Bern 1994; 159 Seiten; Fr. 28.-; DM 29,80; öS 236.-.

an der Scheide oder an der Gebärmutter. Kritische Lebensbereiche sind mit psychologischem Hintergrund beschrieben, und es werden Vorschläge zur Vorbeugung und Behandlung erteilt. Ein umfangreiches Herbarium gibt außerdem Ratschläge zum Sammeln, Aufbewahren und richtigen Zubereiten der Kräuter. Tips zur richtigen Ernährung und Körperbewegung runden die informative Schrift ab. «Kräuter für Frauen» von Elisabeth Brooke; Fischer Buchverlag, Münsingen-Bern 1994; 159 Seiten; Fr. 28.-; DM 29,80; öS 236.-.

## Schont die Umwelt

Nicht alles, was unseren Putzeifer und Sinn für Reinlichkeit befriedigt, ist auch gut für unsere Umwelt. Nein, viele Haushaltsprodukte dienen vor allem der Diktatur verschiedener Marketingstrategen und wirken sehr belastend auf unsere Umwelt. Das Konsumentinnenforum hat im Auftrag der «Weltwoche» einige überflüssige Produkte zusammengestellt. Als überflüssig erachtet werden Mittel, die die Umwelt zu sehr belasten, bewährte Hausmittel verdrängen oder Bedürfnisse befriedigen, die allein mittels Werbung geschaffen wurden. Unnütz sind demnach:

**Weichspüler.** Sie belasten das Wasser. Naturfasern verlieren ihre natürliche Saugfähigkeit.

**Filter.** Sie sollen angeblich das Hahnenwasser reinigen und unser Trinkwasser mit Mineralien anreichern. Sie schaffen aber Entsorgungsprobleme.

**Nichtsaisonale Gemüse, Salate und Früchte.** Ihre Produktion und weite Transportwege verbrauchen übermäßig Energie.

**Kinderspielzeug mit Batterien.** Problematisch ist die umweltgerechte Entsorgung von Batterien. Abgesehen davon, nimmt man den Kindern eigene Spielmöglichkeiten weg.

**Geländewagen im Flachland.** Ihr Benzinverbrauch ist unverhältnismäßig hoch.

**Spraydosen.** Auch wenn Fluorkohlenwasserstoffe (FCKW) verboten sind, belasten Ersatztreibstoffe noch immer zu sehr die Umwelt. Die Rohstoffreserven von Aluminium sind bereits schon äusserst knapp. Spraydosen sind aus Aluminium gefertigt.

**Einwegkameras.** In Anbetracht des stetig wachsenden Abfallberges sind Einwegprodukte aller Art unverantwortlich.

**WC-Duftblöcke.** Weder reinigen noch desinfizieren sie. Ihre Inhaltsstoffe (Tenside, Parfum) belasten das Wasser unnötig. Mögliche Alternativen sind Duftessenzen oder Duftkräuter.

**WC-Reiniger.** Ein Klo stellt keine speziellen Putzprobleme, gewöhnliches Wasser mit etwas Essig genügt schon.

## Was ist eigentlich... Spagyrik?

Spagyrik ist eine ganz spezielle Form der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). In dem Wort Spagyrik verbergen sich zwei griechische Wörter: «spao» (trennen) und «ageiro» (verbinden). Es handelt sich dabei um eine Arzneimittelzubereitung, wie sie im Mittelalter gang und gäbe war. Wen wundert es da, daß ausgerechnet Paracelsus diese spezielle Herstellungsmethode erfunden hatte?

Spagyrische Kräuteresenzen werden ausnahmslos aus ganzen Pflanzen, nämlich aus Wurzel, Kraut und Blüte, hergestellt. Zerhackt und zerkleinert werden sie einer Hefegärung untersetzt, um unerwünschte Verbindungen abzuspalten und das Pflanzengut zu verändern. Der flüssige Teil wird durch Destillation gesäubert und der feste Teil zu Asche verbrannt. Die Asche wird letztlich wieder mit der Flüssigkeit vereint: eben «spao» und «ageiro».

Hinter diesem Verarbeitungsvorgang steckt die Überzeugung, verborgene Lebenskräfte der Pflanze aufgespürt und vereint zu haben. Spagyriker sind der Ansicht, daß jede Pflanze ihre eigenen stofflichen Substanzen beinhaltet und diese individuelle Pflanzenkraft Heilung bringen kann. Was zählt, ist einzig und allein die innere Qualität.

Die spagyrischen Kräuteresenzen erfreuen sich einer wachsenden Beliebtheit und bieten eine wertvolle Ergänzung zu anderen Heilmethoden. Umfassende Forschungen von Ulrich Heinz haben die traditionelle Spagyrik weiterentwickelt und sie zu einer akzeptierten eigenständigen medizinischen Therapie gemacht.