

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Schatzgräber der Kräuterheilkunde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551599>

### **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:** 09.03.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Tussilago. - 2. Schatzgräber der Kräuterheilkunde. - 3. Biologischer Landbau. - 4. Interessantes für Kalkarme und Lungenleidende. - 5. Heilkräuter: Huflattich (Tussilago Farfara). - 6. Fragen und Antworten: a) Blasenstörungen; b) Sodbrennen, Bruchanlagen; c) Herzfehler, Madenwürmer. - 7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Leber-, Gallen- und Magenentzündung; b) Prostataleiden. - 8. Warenkunde: Rohes Hagebuttenmark. - 9. Mitteilungen: Vorträge. Prozess Udech.

## Schatzgräber der Kräuterheilkunde

Wer von den Lesern hat wohl schon darüber nachgedacht, wie die Wirkungen der Heilkräuter gefunden und weitere Erkenntnis über die, in der Natur schlummernden Kräfte gesucht worden sind? Versetzen wir uns im Geiste in jene Zeit zurück, in der noch keine Spitäler in Städten und Tälern standen, in denen Schwestern mit sauberen Häubchen und reinlichen Schürzen zur Pflege bereit waren, und in denen schöne, weisse Betten den Kranken einluden! Als man noch nicht allgemein Hochschulen hatte und all die Millionen schön verpackter Medikamente mit Angabe exakter Indikationsvorschriften in mancherlei Sprachen noch nicht kannte, waren die Menschen noch mehr auf sich selbst, d. h. auf ihren Naturverstand angewiesen. Auch damals gab es Krankheiten, denen man gewachsen war und denen man machtlos gegenüberstand, gerade so, wie es sich heute noch verhält. Mancher, der die Gabe besass, die Sprache der Natur etwas besser zu verstehen als seine Zeitgenossen, mag beim Hüten des Viehs, beim Bearbeiten des Bodens oder in später Stunde am Bette eines erkrankten Familiengliedes nachgedacht haben, wie man dem Schrecken dieser oder jener Krankheit Einhalt gebieten könne. Mancher mag herausgefunden haben, dass die Krankheit auf einer Störung der Harmonie unter den Organen oder in den Empfindungen beruht. Mancher mag auch festgestellt haben, dass das gestörte Gleichgewicht zwischen dem Körperlichen und Seelischen Ursache oder doch zum mindesten Mitursache der Krankheit bildet.

In der Natur ist Harmonie die Grundlage einer Gesetzmässigkeit, die wir immer wieder zu ergründen suchen, und wenn wir einmal ganz tief geschürft haben, dann sehen wir, dass des Rätsels Lösung noch tiefer liegt. Und doch, wenn auch niemals alles in seiner endgültigen Tiefe ergründet werden kann, sind die Wunder und Eigentümlichkeiten der Natur immer wieder neue Anregung zum Ergründen und Graben und es scheint, dass die Goldader des Naturschatzes nur mit viel Mühe gefunden werden kann.

## TUSSILAGO



(Huflattich)

Der Märzwind hat mit warmem Hauch den Schnee geleck't  
Und Tussilago aus dem Schlaf geweckt,  
Huflattich wird im Volksmund sie genannt  
Und ist beliebt und überall bekannt.  
Wenn noch kein andres Pflänzlein aus dem Boden schaut hervor,  
Steht Tussilago schon in gelbem Blütenflor!  
Sie lachelt grüssend uns vom kahlen Abhang an,  
Die sonn'ge Wärme hat ihr's angetan.  
Sie ist wie Samt so weich und fein,  
Sie hat kein Blättchen noch, die Blüte nur allein  
Steht golden da und bietet froh sich an,  
Sie hilft, wo immer nur sie helfen kann.  
Die Säfte, die sie aus dem lehm'gen Boden aufgesogen,  
Sind zur Gesundheit jedermann gewogen,  
Tief atmet wiederum befreit die Brust,  
Weil Tussilago half mit froher Lust!

Ist es nur eine Laune des Schöpfers, dass die eine Pflanze diese oder jene Form und Farbe besitzt und sich sowohl in der Blüte, als auch im Saft von der andern unterscheidet? Ist vielleicht auch da eine gewisse Gesetzmässigkeit, vielleicht sogar ein Fingerzeig des Schöpfers, um unser Verständnis auf die richtigen Bahnen zu leiten? Ist die Aehnlichkeit in Form und Farbe vielleicht ein Wegweiser, um uns zu zeigen, was zusammengehört und uns in Zeiten der Not zu helfen vermag?

So mag dieser oder jener unserer Vorfahren in stiller Stunde oder in Zeiten der Not gedacht haben. Ist es von ungefähr, dass die Wurzel eines der Fünffingerkräuter so rot ist wie Blut? Könnte dies die Blutung bei der Mutter oder Schwester stillen? Mit geteilten Gefühlen mag manch einer auf die nahe liegende Weide gegangen sein, um die rote Wurzel heraus zu graben und zu zerstoßen, um den roten Saft herauszubekommen. Erwartungsvoll mag er den Tee der Kranken gegeben haben! Wie gross aber war die Ueberraschung, wenn der zaghafte Versuch wirklich gelang und die Blutung gestillt werden konnte! Bestimmt hat er nicht schweigen können, wenn die Talschaft einmal zusammenkam und bald kannten alle in der Gegend die Wirkung der Wurzel, die nun Blutwurzel

genannt wurde. Wenn nun jemand Galle, gelbe, bittere Galle erbrechen musste, war es da nicht naheliegend, dass nach einem gelben Saft oder etwas Bitterem gesucht wurde? Wenn Gelb und Bitter nun nicht in einer Pflanze zu finden waren, dann vielleicht in zwei Pflanzen, die man zusammen oder im Wechsel einnehmen konnte. War nicht hinter dem alten Gemäuer einer zerfallenen Zitadelle eine gelb blühende Pflanze, die zudem noch einen gelben Saft in ihren Blättern, ihrem Stengel und den Wurzeln barg? Vielleicht konnte diese gegen das bittere Weh der Leber helfen. Vielleicht aber ist sie giftig, denn die Kühe fressen sie nicht und von den Schafen sagt man, dass sie gegen Giftkräuter unempfindlich seien. Vorsichtig wurde also versucht und siehe da, eine hervorragende Wirkung auf die Leber wurde beim Schöllkraut bzw. bei seiner Wurzel festgestellt! Zu diesem Mittel hinzu wurde dann noch ein bitteres verabreicht, sei es nun der Löwenzahn oder der Wermuth, das Tausendguldenkraut oder die bittere Kreuzblume, irgend etwas aus der grossen Auswahl bitterer Kräuter vermochte die Leberstörung mit dem Galleerbrechen rasch wieder zu beheben. Spielerisch mag ein Senne die Knospen des Johanniskrautes auf dem Fingernagel zerdrücken und mit Staunen den roten Saft beobachtet haben, der da herauskommt, der auf dem Fingernagel dunkler wird und eine fast blauviolette Farbe erhält. «Ist dies nicht die gleiche Farbe, wie die rot-blauvioletten Krampfaderen an den Beinen seiner Frau?» mag er sich gefragt haben! «Vielleicht ist dieses Kräutlein gut dagegen. Es hat ja genug davon auf der Alp und ein Versuch damit kann nichts schaden.» Auf diese Weise vielleicht wurde ein zweites Blutmittel gefunden. Später mag sich der Gaisbub am Herdfeuer gebrannt haben. Das gelbe, mit Blut vermischte Brandwasser und die rote Wunde erinnerte an die gelbe Blüte des Johanniskrautes, mit dem roten Saft, der ihr und den Knospen inne wohnt. Zerquetschte Blüten und Knospen auf die Wunde aufgelegt, mag eine rasche Heilung erzielt haben. «Das sind Zufälle», mag der Wissenschaftler sagen, und es mag sein, dass dies alles nur Zufälle sind, jedoch für uns sind diese Zufälle doch interessant und beachtenswert. Ist es nicht auch ein interessanter Zufall, dass die gelbe Curcuma-wurzel auch wieder so wunderbar auf die Galle wirkt? Vielleicht ist es auch ein Zufall, dass die moderne Medizin gerade aus Pilzen (Schimmelpilzen) ein Mittel herstellt gegen andere Pilze und Bakterien. Das so berühmte Penizilin wird nämlich aus Pilzen gewonnen und wirkt wieder gegen Pilze anderer Art, was wiederum eine interessante, zufällige Parallele darstellt!

Man mag lachen und spotten über solche Vergleiche und Betrachtungen der alten Theorien und Ueberlegungen unserer Vorfahren, vielleicht zeigt eine spätere Forschung, dass dabei nicht alles so ganz unrichtig war! Auf jeden Fall sind wir heute dankbar für all das, was wir an wertvollem Wissen auf dem Gebiete der Pflanzenheilkunde als Vermächtnis der Jahrhunderte und Jahrtausende erhalten haben. Mancher scharfe Denker und Beobachter hat sein Scherflein zu diesem Schatze beigetragen. Manches ist auch dem Zufalle in anderer Hinsicht zuzuschreiben. Vom Chinin sagt die Legende, dass ein fieberkranker Eingeborener Amerikas in seinem Delirium von der Rinde des Chinabaumes genagt hätte und gesund geworden sei.

In alter Zeit und auch heute ist die Prüfung der Pflanzenwirkung am gesunden Menschen eine gute und dankbare Methode. Bestimmt werden die Erfahrungen und Kenntnisse in bezug auf den Gehalt der Pflanzen in erster Linie berücksichtigt, sei es nun der Gehalt an bestimmten Mineralbestandteilen, Harzen, Fermenten, ätherischen Oelen oder nach neuerer Erkenntnis auch der Vitamine. Interessant ist jedoch das Beobachten der Körperreaktionen beim Einnehmen einer Heilpflanze. Viele solche Versuche haben mir die interessantesten Aufschlüsse gegeben. Soll das Experiment gute Resultate erzielen, dann darf man nichts essen, muss also fasten. Isst man z. B. Goldrute roh, beim Wandern durch die Wälder, wo sie ja fast überall, besonders in Lichtungen anzutreffen ist, dann wird man

bald bemerken, dass man öfters und mehr Wasser lösen muss als sonst. Die Wirkung auf die Niere ist also nicht schwer festzustellen. Hat man nun noch Nierenschmerzen und isst dann von der rohen Pflanze, dann spürt man zuerst ein Zunehmen der Schmerzen, um nachher nachzulassen, eventuell sogar zu verschwinden.

Leichter ist die Feststellung der Wirkung bei appetitanregenden Pflanzen. Ein ganz kleines Stücklein Enzianwurzeln roh gekaut, erwirkt ein eigenartiges Schaffen im Magen. Wir spüren, wie die Magenschleimhäute darauf reagieren und ein sog. Loch im Magen, d. h. ein starkes Hungergefühl entsteht. Kauen wir bei Reiz-Husten und Katarh nur eine einzige Knospe von einer Legföhre oder auch nur einer Tanne oder Lärche, und wir werden bald feststellen, dass sich der empfindliche Reiz vermindert und der Hustenreiz bald abzunehmen beginnt. Interessant ist es bei unbekanntem Pflanzen, die noch nicht als Heilpflanzen bekannt und noch in keinem Kräuterbuch enthalten sind, Versuche anzustellen. Dazu gehört allerdings eine Fähigkeit, die Natur still zu belauschen, um ihr mit Geduld und Ausdauer etwas abzuringen. Hat man eine Richtlinie, dann muss diese immer wieder geprüft werden und zwar nicht nur am eigenen Körper, sondern bei verschiedenen Personen. Wiederholt sich die beobachtete Wirkung immer wieder, dann dürfen wir die Erfahrung verwerten und zum Nutzen anderer veröffentlichen. So wurde in der Vergangenheit und wird auch heute noch in der Gegenwart der Erkenntnisschatz der Kräuterheilkunde vermehrt, eine Arbeit Einzelner zum Wohle der Vielen.

## Biologischer Landbau

Ein deutscher Bauer, der an der russischen Front kämpfte, erzählte mir eine eigenartige Begegnung, die ihm den Unsinn eines Krieges so recht vor Augen geführt hat. An einem schönen Frühlingstag schaufelte er auf Befehl ein Loch, wie noch Millionen anderer Kollegen, die als zweibeinige moderne Maulwürfe die Erde durchwühlen mussten. Während der Arbeit stieg ihm plötzlich etwas in die Nase, das ihn ganz aus der Fassung brachte. Er roch die Erde, und diese duftete wie zu Hause sein eigener Boden. Er begegnete der Natur, die ihm sein sinnloses Handeln plötzlich zum Bewusstsein brachte. Der Duft der Ackererde machte ihn nüchtern, und er hielt inne und begann zu sinnieren. Tränen kollerten über seine wetterdurchfurchten Wangen. Seine Kameraden glaubten, er sei von Sinnen, dabei war aber nur der Duft der Erde, wie wir ihn jetzt im Frühling beim Ackern wieder einsaugen können, Ursache seiner seelischen Erschütterung. Dieser Duft erzeugt in dem, mit der Natur verbundenen Menschen ein ganz eigenartiges, beseligendes Gefühl, das sich bei keinem anderen Dufte einstellt. «Wieso duftet der Boden der Ackererde und der Waldboden noch stärker als dieser?» mögen wir fragen. Millionen kleiner Mikroorganismen, vor allem pilzlicher Natur, verbreiten diesen eigenartigen würzigen Duft der erwachenden Erde. Diese Kleinlebewesen des Bodens haben jedoch noch viele wichtige, man darf ruhig sagen, lebenswichtige Aufgaben zu erfüllen, denn ohne ihre vielseitige Tätigkeit wäre jegliches Leben in der Natur unmöglich. Wenn wir sehen könnten, was im Boden alles vorsichgeht, dann würden wir ob dem regen und vielseitigen Leben staunen. Für unsere Augen wäre der Anblick der Rädertierchen, der Virus und all der vielen ein- und mehrzelligen Kleinlebewesen wie eine Märchenwelt. Dieses Milliardenheer von Heinzelmännchen, das unseren Boden bearbeitet, Stoffe erschliesst und Mineralien und verbrauchte organische Gebinde abbaut und für den Neuaufbau vorbereitet, dieses unsichtbare Heer von Helfern der Natur müssen wir schonen und in seiner Arbeit unterstützen. Mit chemischen Spritzmitteln, vor allem mit Kupfer, zerstören wir nicht nur Pilze an Bäumen und Sträuchern, sondern auch Milliarden von nützlichen Kleinlebewesen im Boden. Die Spritzmittel fallen eben nicht nur auf die Rinde der Bäume, sondern auch