

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Heilsamer Spitzwegerich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554886>

### **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:** 15.03.2025

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

### Weitere Belastungen

Man darf allerdings auch die belastenden Schädigungen durch die Umweltverschmutzung nicht ausser acht lassen, denn die verschiedensten Gase von Autos, Industrie und Flugzeugen stossen je nach gewissen Windzügen bis in die Alpentäler vor und die Natur ist bekanntlich nicht unempfindlich gegenüber solch schwerwiegenden Belastungen. Ausdauernde Heilpflanzen, die durch das Sammeln nicht ausgerottet werden könnten, mögen gleichwohl durch die Verschmutzung des Wassers eine Einbusse erleiden. Man übersieht die schlimmen Folgen solcher Störungen nur zu leicht, bis die Wirklichkeit das Augenmerk darauf lenkt.

Besonders Pflanzen, wie die *Petasites officinalis*, die nur längs den Bachbetten mit gesundem Wasser gedeihen, sind von diesem abhängig. Sie wachsen allerdings auch an feuchten Geröllhalden sowie in jenen Bergtäälchen, die genügend nach oben stossendes Grundwasser besitzen oder vom Bergdruck her über Feuchtigkeit verfügen. An all diesen Orten fühlt sich die erwähnte, grossblättrige Heilpflanze zu Hause. Da man die zähen, stark aromatischen Wurzeln der Pflanze tonnenweise erntet, ist die Frage, ob sie dadurch nicht ausgerottet werden kann, wohl angebracht. Besonders Unkundige mögen diese Befürchtung hegen. Wenn sie jedoch zwei Jahre nach einer solchen Ernte wieder an dieselbe Stelle zurückkehren, wo ihres Erachtens alle Wurzeln ausgerottet worden sind, erblicken sie dort mit Erstaunen ein neu erstandenes *Petasites*-feld. Bereits bedecken die grossen Blätter der ausdauernden Pflanze, die den Rhabarberblättern

gleichen, den ganzen Boden völlig wieder. Die Lebenskraft dieser Pflanze ist so stark, dass es bestimmt nicht verwunderlich ist, wenn sie davon auch dem Menschen etwas abtreten kann. Sie arbeitet nämlich besonders günstig gegen die Degenerationserscheinungen der Zellen, so dass sie bei Krebs und Gicht eine therapeutische Wirkung besitzt, und zwar im Sinne einer Regeneration. Das Kauen roher Wurzeln liess des weitern erkennen, dass diese auch entspannend zu wirken vermögen, indem sie bei spastischen Schmerzen, hervorgerufen durch die Periode oder durch Kopfweg, willkommene Linderung oder Schmerzbefreiung beschaffen kann. Ich selbst habe oftmals bei Uebermüdigungskopfweg ein Stück roher Wurzel gekaut und als Folge verhältnismässig rasch eine entlastende Wirkung feststellen können, so, wie man sie auch bei Einnahme von *Petador* beobachten kann. Sicher möchten jene, die solche Hilfeleistungen kennen, nicht gerne auf sie verzichten müssen, nur weil die Umweltverschmutzung solch bedenkliche Formen annimmt, dass dadurch auch die Heilpflanzen empfindlich in Mitleidschaft gezogen werden können, so dass man auf ihren pharmazeutischen Nutzen verzichten müsste. In einer Zeit, in der unsere Gesundheit ohnedies vielen Schädigungen ausgesetzt ist, wäre dies in doppeltem Sinne von grossem Nachteil, denn die Hilfe, die natürliche Heilmittel darbieten können, ist besonders in dringlichen Fällen so unschätzbar, dass es für viele schwer wäre, sie missen zu müssen. Aber man weiss nie, wie sich die Lage noch gestalten und wie gross die Schwierigkeiten noch werden mögen.

### Heilsamer Spitzwegerich

In der Regel gebrauchen wir Spitzwegerich als *Plantago*-Tropfen erfolgreich bei Ohrenleiden. Nun ging uns aber aus Oesterreich ein Bericht zu, der noch andere hilfreiche Heilungsmöglichkeiten dieser Pflanze bestätigt. Der Berichterstatter schildert hierbei eine Erfahrung aus seiner Jugendzeit. Er schrieb: «Ein mir bekannter Landwirt

aus Niederösterreich hatte durch Infektion einen sehr kranken Fuss bekommen. Dieser Fuss sah schlimm aus, denn er wies alle Farben auf. Sein Hausarzt salbte wöchentlich daran herum, aber der Zustand des Fusses wurde immer schlechter. Schliesslich sagte der Arzt, der Kranke müsse nach Linz ins Krankenhaus und den Fuss ab-

nehmen lassen, ansonst würde der zweite Fuss noch in Mitleidenschaft gezogen werden.

Eine Nachbarin riet nun dem Landwirt, noch bis anderntags auszuharren. Wir pflückten sofort Spitzwegerich für ihn und kochten diese in einem Topf. Der Fuss wurde nun im Absud fleissig gebadet und die Pflanze wurde um den ganzen Fuss als Wickel über die Nacht aufgelegt. Am nächsten Tag trat schon eine gute Besserung ein. Nachdem die Behandlung täglich so weitergeführt worden war, war der Fuss nach 14 Tagen einwandfrei geheilt. Allerdings gab es damals noch keinen Kunstdünger, so dass auch die Naturkräuter völlig einwandfrei, also ohne Gift waren.

Nach Jahrzehnten, als ich schon verheiratet war und wir ein kleines Mädchen hatten, bekam das Kind mit zwei Monaten den Milchschorf. Zwei Aerzte, die wir zugezogen hatten, salbten monatelang an dem kleinen Patienten herum, ohne eine Besserung zu erreichen. Leider fiel mir die Erfahrung mit dem Spitzwegerich auch nicht sogleich ein, aber auf einmal erinnerte ich mich an die Heilung jenes Landwir-

tes durch die Spitzwegerichbehandlung. Ich sagte darum zu meiner Frau, wir möchten doch einmal Spitzwegerich versuchen, worauf sie das Kind in dessen Absud badete. Schon in der ersten Nacht nach dieser Heilmethode konnte das Kind ruhig schlafen, und nach einer Woche war es von der schlimmen Pein des Juckens befreit. Das einfache Mittel erwies sich also als sehr segensreich.»

Durch solcherlei günstige Erfahrungen mehrt sich jeweils das Wissen über die verschiedenen Wirkungsmöglichkeiten der einzelnen Pflanzen. Auf diese Weise konnte man auch das vereinzelt Erfahrungsgut von da und dort mit der Zeit sammeln, so dass es noch heute vielen zum Nutzen reichen kann, wie dies «Der kleine Doktor» beweist. Wichtig ist allerdings heute, wie bereits durch obigen Bericht erwähnt, zu beachten, dass man Heilkräuter von ungedüngten Bergwiesen erntet. Man hat dadurch auch die Gewähr, dass kein Niederschlag von Autogasen auf ihnen haftet. Wirklich, die neuzeitliche Entwicklung der Dinge ist geschäftig, gar alles anzutasten und zu verderben.

## Das Grundkapital des Lebens

Unter diesem Grundkapital können wir sehr wohl unsere Erbmasse verstehen. Je nachdem wir von unseren Eltern gesundheitlich eine starke Grundlage ererben konnten, scheint dieses Grundkapital für unser Leben gesichert zu sein. Wenn dem jedoch nicht der Fall ist, dann haben wir uns oft mit vielen Leiden abzufinden, und wir müssen ständig auf unsere Gesundheit aufpassen, um aller schwächlichen Veranlagungen zum Trotz durchhalten zu können. Besitzen wir bei unserem unvorteilhaften Zustand diese gute Einsicht, indem wir uns weitgehend pflegen und kräftigen und uns nur gestatten, was uns bekömmlich ist, dann können wir sogar mit einer befriedigend langen Lebensdauer rechnen. Wer indes in solcher Lage völlig unbekümmert, das Leben auf eine Weise geniessen will, wie es seinem Grundkapital in keiner Weise entspricht, muss er sich auch

nicht wundern, wenn er dadurch seinen Lebensfaden wesentlich verkürzt.

### Bevorzugter Erbe

Wie aber steht es mit jenen, die stolz sind über ihr gutes Grundkapital, da ihnen eine starke Erbmasse zufiel? In der Regel sind solche daran gewöhnt, dass ihnen kaum je einmal etwas fehlt. Schwerwiegend krank sind sie überhaupt nie. Sie können sich die grössten Strapazen zumuten, ohne dabei gross zu ermüden, auch sind sie so gute Nahrungsverwerter, dass sie nach Herzenslust essen und trinken können, ohne dadurch irgendeinen Nachteil bemerken zu müssen. Sie mögen sich all dieser Vorteile rühmen, aber vielleicht doch nicht die volle Wertschätzung dafür haben, gerade wie ein Sohn, der ein grosses Erbe antrat und es verausgab, als könne es nie versiegen. Die richtige Einstellung zu dem