

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Hustenplage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970515>

### **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:** 13.03.2025

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

Wenn man mit Salz geizt, erweist man sich den besten Dienst, und da dies ohne Einbusse schmackhafter Würzmöglichkeit durch Herbamare und Trocomare geschehen kann, greift man vorteilhaft zu diesen feinschmeckenden Kräutersalzen. Zusätzlich sind auch schmackhafte Küchenkräuter zu empfehlen, denn statt bloss zu salzen, bildet entsprechendes Würzen die königliche Regel einer guten Küche. An fürstlicher Tafel war dies früher unumgängliche Forderung. Erneut gelangt auch heute wieder frische sowie getrocknete Petersilie und Schnittlauch zu Ehren. Fügen wir dem Quark oder der Salatsauce Meerrettich bei, dann verbinden wir dadurch Geschmacksverbesserung mit wertvoller Heilwirkung sehr ideal, denn der Meerrettich enthält bekanntlich natürliche, antibiotische Stoffe. Diese Wirksamkeit ist auch dem Knoblauch zu eigen. Bei sparsamer Verwendung verschafft er manchen Speisen anregende Würze und dient gleichzeitig als Heilmittel. Auf belegten Brötchen wäre er geschmacklich sehr beliebt, wenn sich sein Geruch in Gesellschaftskreisen nicht nachteilig auswirken würde. Doch soll das nachherige Kauen

von Petersilie diesen Nachteil wieder beheben.

Wer seine Leber schonen will, verzichte auf fettgebackene Speisen. Die üblichen Pommes frites sollten durch Pellkartoffeln mit Quark ersetzt werden. Vorteilhaft sind auch Kartoffeln, die wir mit Beigabe von Gewürzen, mit Kümmelpulver und geräfeltem Käse versehen, im Ofen backen. Fettfrei können wir auch schmackhafte Speisen erzielen, wenn wir sie mit etwas Käse im Ofen gratinieren. Das belastet die Leber ebenfalls nicht. Richtige Ernährung ist eine Kunst, die wir nur erlangen, wenn wir uns entsprechender Disziplin unterziehen. Ebenso ist gesundes Kochen eine Kunst, die auf Erfahrung beruht und nicht zuletzt Fingerspitzengefühl erfordert. Gesunde Nahrung aber hat gesunde, leistungsfähige Menschen zur Folge. Schalten wir zudem eine naturgemässe Lebensweise auf anderen Gebieten ein, indem wir für genügend Bewegung und Atmung an sauerstoffreicher Luft und entsprechendem Vormitternachtsschlaf sorgen, dann können wir dadurch auch unsere Leistungsfähigkeit den Winter hindurch wesentlich erhöhen.

## Die Hustenplage

«Mami, vom Hueschte tuet's mer überall weh!» So jammert manches erkältete Kind, weil es sich nicht zu helfen weiss. Auch die Mutter weiss nicht immer Bescheid, um Linderung zu beschaffen, denn wenn sie mit Naturmitteln noch keine Erfahrung sammeln konnte, dann muss sie das Kind eben mit einigen lieben Worten zu trösten suchen. Wenn sie jedoch weiss, wie mildernd Usneabonbons wirken, dann erhält die Kleine von Zeit zu Zeit eines davon. Durch deren Wirkstoff, die Usninsäure, beruhigt sich der Hustenreiz nämlich verhältnismässig schnell.

### Die Usneaflechte

Die *Usnea barbata* wie auch die viel grössere *Usnea florida* enthalten einen leichten Bitterstoff, der nicht unangenehm ist und

als Tonikum amarum sogar bei Keuchhusten verwendet wird. Auch in Persien kennt man diese Flechten als Heilmittel gegen Katarrhe und Husten, ja sogar als Beruhigungsmittel bei Magenerkrankungen. Dr. med. Simonis verfasste ein Buch, betitelt: «Die niederen Heilpflanzen». Sein Inhalt beschreibt auf leicht verständliche Weise manch Brauchbares und Wissenswertes über Pilze, Algen und Flechten. Es ist interessant, dass gerade in diesen niederen Heilpflanzen antibiotische Stoffe erzeugt werden, die man entweder herausziehen oder durch den direkten Gebrauch der Pflanzen heilwirkend verwerten kann. Gerade solch antibiotische Stoffe bei Flechten wie *Usnea* mögen das Geheimnis ihrer Wirksamkeit darstellen. Auch die Flechtensäure und andere Wirkstoffe, die noch nicht isoliert worden sind, unterstüt-

zen den günstigen Einfluss. In Skandinavien, vor allem in Finnland, ist Usnea schon längst als Heilmittel bekannt und geschätzt.

### **Spitzwegerich und Tannenknochen**

Ausser dieser Flechtenart gibt es aber noch andere, bewährte Pflanzenmittel, die bei Husten und Katarrhen günstig wirken. Längst schon konnten sich Spitzwegerichbönbons sowie Spitzwegerichsirup als bewährte Hilfe durchsetzen. Am besten mundete früher der Tannenknochen Sirup, den einst die Grossmutter mit Kandiszucker und Honig zubereitete. Kinder täuschten daher oft einen Husten vor, wenn es darum ging, ihr Gelüste nach einem Esslöffel voll Tannenknochen Sirup zu stillen. Dieser Sirup aus Grossmutter's Tagen hatte allerdings durch das Kochen viel an Aroma eingebüsst, während der heutige Santasapinasirup in der Hinsicht als vollwertig dasteht, weil er unter Vakuum, demnach unter geringer Hitze, hergestellt wird. Dadurch bleiben alle Aromastoffe erhalten nebst den feinen Terpenen und Harzen, die aus dem frischen Presssaft junger Frühlingsknochen von Rottannen gewonnen werden. Zum Süssen dieses Presssaftes werden Fruchtsaftkonzentrat und Honig mitverwendet, was diesen Sirup besonders für Kinder zum Leckerbissen werden lässt. Die Einnahme eines Pflanzenmittels, das nicht nur gut wirkt, sondern auch ge-

schmacklich vorzüglich ist, erhält den Vorzug vor anderen, die diese Eigenschaften nicht aufweisen.

### **Drosinulasirup**

Wer unter besonders hartnäckigem Husten leidet, der einem Keuchhusten gleicht, verwende den Drosinulasirup. Dieser enthält den Extrakt der Drosera, bekannt auch als Sonnentau, nebst dem Extrakt aus der Wurzel der leicht bitteren Inula helenium, also der Alantwurzel. Diese Beigabe beeinträchtigt allerdings den angenehmen Geschmack etwas, da aber die erwähnte Wurzel seit alters als krampfstillend bekannt ist, gewinnt daher der Drosinulasirup durch seine hilfreiche Wirksamkeit sehr. Erwachsene ziehen ihn deshalb vor, weil er rascher zu wirken vermag. An den leicht bitterlichen Unterton hat man sich schliesslich rasch gewöhnt.

Bei länger anhaltenden Hustenanfällen können sich auch die Erwachsenen, also nicht nur die Kinder, beklagen, dass alles zu schmerzen beginne. Ein natürliches Hustenmittel ist daher während der Kälteperiode in unserer Hausapotheke unentbehrlich, damit wir dieses im Notfall gleich greifbar zur Hand haben. Vergessen wir auch Usneabonbons nicht auf die Reise und an unseren Arbeitsplatz mitzunehmen, während wir uns zu Hause immer mit Santasapina- oder Drosinulasirup versehen können.

## **Die Giftigkeit der Bakterien und Viren**

Eingeborene in Steppen- und Urwaldgebiet liessen mich oftmals ein eigenartiges Geheimnis erkennen. Dies bestand darin, dass es Pflanzen geben soll, die zu gewissen Zeiten giftig wirken, während sie sich zu anderen Zeiten als ungiftig, ja sogar als essbar erweisen. Selbst die Tiere konnten dies durch ihren Instinkt feststellen, weshalb sie solche Pflanzen in der Periode ihrer Giftigkeit unberührt liessen. Dies ist eine Beobachtung, die jene Menschen an der Richtigkeit ihrer Feststellung bestärkten. Dieser eigenartige Wechsel mag mit den bioklimatischen Einflüssen im Zusam-

menhange stehen. Wir kennen auch Pilze, die in einem gewissen Stadium und Alter essbar sind, später jedoch ein Gift entwickeln, das zu meiden ist.

### **Giftigkeit bei verschmutzter Umwelt**

Bakterien und Viren sind im Grunde genommen mit ganz kleinen Pflanzen zu vergleichen. Sie entwickeln je nach ihrem Standort, der Luftreinheit, den bioklimatischen Einflüssen, andere Eigenschaften. Forscher entdeckten, dass Viren, die in reiner Luft oder am Meeresstrand aufge-