**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 10 (1953)
**Heft:** 9

**Rubrik:** Unsere Heilkräuter

**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:** 10.07.2025

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

Vielleicht aber hat gerade dieser Schlanke eine viel vitalere Natur, die mehr verbrennt als der ruhige, grosse Feste und unsere Berechnung stimmt schon wieder nicht. Ein freudiger, fröhlicher Typus braucht weniger Nahrung als ein gehässiger, unzufriedner Mensch, da er durch seine seelisch gehobene Einstellung eine bessere Drüsentätigkeit aufweisen und daher besser verdauen, also die Nahrung besser auswerten kann. Es ist ein altes, wahres Sprichwort, dass man nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.

Ob ich im Garten mit Schaufel und Pickel arbeite oder im Bureau sitze, ist ebenfalls ein Unterschied, der in bezug auf die Wahl der Nahrung zu beachten ist. Ob ich in Schweden, der Schweiz, in Afrika oder Californien lebe ist wiederum massgebend sowohl in bezug auf die Menge, wie auch auf die Art der Nahrung. Ich verlasse mich nicht auf Schemen, da sie ändern wie alles Menschliche, wie vor allem die Mode. Meine zuverlässige Richtlinie ist der Verlass auf die automatisch arbeitende Einrichtung unseres Körpers, die uns der Schöpfer gegeben hat und die unter normalen Verhältnissen das Nahrungsbedürfnis von selbst regelt. Ich habe mich im hohen Norden, in der gemässigten Zone meiner Heimat, in tropischen Gebieten von Steppen und Wüsteneien damit am besten durchgebracht. Wichtig ist nur, dass wir stets reine Naturprodukte essen, also alles Entwertete, wenn irgendmöglich, meiden. Wir dürfen in unserer Ernährung auch nicht zu einseitig sein. Je mehr wir die Natur mit ihren unverkünstelten Fähigkeiten wirken lassen, umdestomehr wird sie uns mit innerer, zuverlässiger Stimme führen und leiten und uns nicht nur Hunger und Durst, sondern auch feinere Merkmale melden, nach denen wir uns richten können, wie dies auch bei ganz natürlich lebenden Völkern selbstverständlich ist.

## UNSERE HEILKRÄUTER

**Arum maculatum** (Aronenkraut, Aronstab)

«Ob der Mai wirklich der schönste Monat im Jahre ist, das könnt' ihr kleinen Pflanzen unter mir im Grunde gar nicht wissen!» Entschieden äusserte sich so die Stechpalme, indem sie sich an einem Gespräch zwischen dem Maiglöckchen und dem Aronenkraut beteiligte. «Ihr schläft ja alle in der schlimmsten Zeit des Jahres! Im Spätherbst, wenn es regnet und stürmt, so dass ausser mir alle Laubbäume ihre Blätter verlieren müssen und daher völlig kahl dastehen, im Winter, wenn die ganze Schneelast auf uns liegt, da ist es bestimmt nicht so schön wie im Wonnemonat Mai!» «Ja, du hast recht, obwohl jede Jahreszeit ihre Schönheit und Reize besitzt und du besonders dann, wenn das Auge förmlich nach Grün dürstet, wohltuend und schön mit deinem grünen Kleide aus dem weissen Schnee hervorleuchtest. Auch wir Erlen können ein Liedlein singen von der Härte des Winters, müssen wir doch an unserer Geröllhalde das gefährdete junge Laubholz schützen, indem wir die ganze Schneelast aufhalten.» «Ja, und gerade, weil ihr so Betrübliches über den Winter erzählt, finde ich es vollauf richtig, den Monat Mai in vollem Masse zu lieben und zu schätzen. Nicht vergebens heiss' ich ja doch Maiglöckchen. Es ist mir eine Lust, ihn mit leisem Klingen einzuläuten und ihn mit süssem Duft zu überschütten!» «Ja, du hast es gut,» seufzte betrübt das Aronenkraut, «hätte ich nur auch solch' angenehme Gaben!» «Tröste dich,» beschwichtigte ruhig lächelnd das Maiglöckchen. «Jedes ist nach seiner Art gestaltet und daher ein kleines Wunder an Mannigfaltigkeit und Eigenart der Natur, die sich an Vielgestaltigkeit nie erschöpft! Sieh nur, wie eigenartig dein Blütenkolben durch einen tütenförmigen Kelch geschützt ist! So etwas Interessantes habe ich nicht vorzuweisen! Ich bin einfach voller Heiterkeit und lass meine vielen, weissen Glöckchen vom Winde hin und her bewegen, denn sie sollen läuten, wenn auch nur die kleine Käferwelt mich hören mag, denn mein Ton ist gar hell und fein! Vor vielen Jahren war zwar ein Knabe bei uns, der seinem Vater erzählte, er könne mich läuten hören. Stell' dir nur dieses vor; ich war ganz glücklich darob!» «Ach ja, ich erinnere mich noch lebhaft an den aufgeweckten Knaben, auch an seinen Vater, der einen grossen Schnurrbart trug. Immer wieder bückte sich der lockige Junge über deine zierlichen Glöckchen und versicherte dem lächelnden Vater, er höre ein ganz feines Säuseln. Der Vater erzählte ihm allerhand von uns Blumenkindern, dabei schaute er auch mich sehr durchdringend an und schmunzelte, denn er hatte etwas ganz besonderes mit mir im Sinn.» «Ei, sieh hier das Aronenkraut,» sagte er zu seinem Knaben, «Du denkst wohl kaum, dass sich sein Blütenkolben später wandelt und kleine rote Beeren aufweist!» Nein, der Knabe dachte keineswegs daran, denn er beschaute mich nur flüchtig, weil er den Fluss unter unserm Walde rauschen hörte und weil ihn der Weiher, wo der Kalmus steht, anlockte. Der Vater erzählte ihm zwar von den Gefahren, die im Flusse lauern, von den Grundwellen und Wirbeln, die schon manchen jungen Menschen für immer weggeholt haben. Er erklärte ihm auch, wie das Schilf und das Sumpfland im Weiher gefährlich sind, und dass die lockenden Sumpflilien, die blauen und gelben Irispflanzen da am schönsten sind, wo sie stehen. Nein, die Mutter sehnt sich nicht nach ihnen. Wenn sie sie sehen will, kommt sie selbst zum Weiher, von ihren Kindern aber liebt sie nur die Blumen, die ohne Gefahr am Wegrand gepflückt werden können. Auch vom Schloss über unserm Walde hat er dem Jungen erzählt und von den Burgen, die auf der gegenüber liegenden Bergkette stehen. Von alten Begebenheiten, die unsere betagte Eiche noch miterlebt hat, bekam der Junge zu hören, Erfreuliches und Schweres aus jenen Tagen, in denen noch ein buchstäbliches Faustrecht herrschte. Auch der Knabe erinnerte sich nun wieder durch Grossmutters Erzählungen an jene Zeit, in der viel tapfere Menschen gelebt haben müssen! «Man muss auch heute tapfer sein,» versicherte der Vater. «Das Leben zeigt uns auch heute seine Härten, nur auf andere Art!» Und als nun der Junge meinte, er wolle auch einmal tapfer werden, da versicherte ihm der Vater, dass es für ihn schon heute an der Zeit sei, an kleinen und grossen Dingen Tapferkeit zu lernen und sie zu erproben. «Ich will dir heute schon dazu Gelegenheit geben, wenn du bereit bist, ein Kräutlein zu essen, das sehr scharf ist. Wenn du darob nicht zu schreien beginnst, dann bist du heute schon tapfer. Du hast schon viele Kräuter mit mir gegessen und sie dadurch kennen gelernt. Sieh, hier vor dir steht die blühende Pflanze! Ist sie nicht hübsch mit dem tütenförmigen Kelch, der ihren Blütenkolben schützt? Ihre Blätter gleichen dem Spinat in unserem Garten. Sie vermögen unsere Bronchien, die Lungen und auch die Schleimhäute zu reinigen. Auch für Magen und Darm sind die Blätter gut. Wer eine kräftige Stimme bekommen will, muss davon öfters ein wenig essen. Alte Ausschläge und Pickel heilen, wenn man die Blätter frisch gequetscht äusserlich auflegt. Man muss jedoch nicht erstaunt sein, wenn zuerst alles schlimmer wird und erst nachher heilt, denn viele Naturmittel wirken so, weil sie gründlich und sorgfältig arbeiten. Bereits habe ich dir gesagt, wie die Pflanze heisst. Lateinisch nennt man sie Arum maculatum. Wir hierzulande kennen sie unter dem Namen Aronenkraut, sie heisst aber auch noch Aronstab. Weisst du etwas von Aaron, dem Hohepriester des Volkes Israel und seinem Stab, der grünte und junge Zweige trieb, ohne Wurzeln zu besitzen? Wenn nicht, lass dir die Geschichte einmal ausführlich von der Grossmutter erzählen, denn sie hat sie auch mir als Knabe einst berichtet. Doch jetzt lass uns zur Probe ein Blättchen versuchen!» «Der Vater ass eines meiner jungen Blätter, ohne auch nur mit den Mundwinckeln zu verraten, wie es ihm mundete. Das Vorbild genügte und auch der Junge kaute bald tapfer auf einem kleinen Blättchen

herum. Es ging jedoch nicht lange, da verzog sich sein Gesicht, denn die Mundmuskeln kamen durch die Schärfe des Saftes in regen Aufruhr. Fast entrüstet schaute der Junge den Vater an, der leicht schmunzelte, als wolle er sagen, beweis jetzt deine Tapferkeit! Der Knabe verstand diese beredte Sprache sehr wohl, und obwohl er nicht verhindern konnte, dass ihm die hellen Tränen die Wangen herunterliefen, verhielt er sich doch mäuschenstill. Kein Laut der Klage kam über seine Lippen, wenn ihm dies auch eine Erleichterung gewesen wäre, denn er wollte doch tapfer sein! Ich habe den Jungen nicht mehr vergessen, da er noch öfters mit seinem Vater zu uns in den Wald kam, um hier und auf der Geröllhalde allerlei Kräuter zu sammeln. Ich wundere mich darüber nicht, dass man von ihm erzählt, er habe später nicht mehr davon lassen können, sodass er als Erwachsener Tausenden mit Kräutern und Naturmitteln helfen konnte!» Während sich das Aronenkraut in eifrigem Erzählen ganz vergass, öffnete sich die spitzgeformte Düte seines Blütenkelches so völlig, dass der Blütenkolben wie ein richtiger Stab sichtbar wurde und die Stechpalme verständnisvoll meinte: «Jetzt verstehe ich, warum den Alten in den Sinn kam, dich Aronstab zu nennen!» Auch die alte Buche nickte bestätigend und glücklich lächelnd sagte sie: «Wir haben es im Grunde genommen schön zusammen! Wenn wir auch nicht alles wissen, so können wir doch in manchem Verständnis erlangen, indem wir uns gegenseitig unterhalten. Nicht alle Menschen sind so geschickt wie wir. Sie eignen sich zwar heute meist sehr viel Wissen an, kommen sie aber zusammen, dann reden sie oft nur über oberflächliche Dinge. Wissen aber ist ein Werkzeug, mit dem man Gutes unternehmen muss, wenn sein eigentlicher Wert zur Geltung kommen soll!» Zufrieden schloss sie ihre Erklärung und alle waren damit einverstanden. Ein leichter Wind umsäuselte sie und ein jedes von ihnen genoss dankbar die Stille des sonnigen Tages.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten" gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Die grosse Obstillusion

Ende Juni ging von Frau W. aus W. folgender Bericht bei uns ein:

> «Was sagen Sie dazu, dass Waerland das Obst als Säurespender hinstellt? Im Waerlandmagazin vom April und Mai schreibt er unter dem Titel: «Die grosse Obstillusion», wie Rheumatismus, Herzstörungen, Schwächen und anderes mehr vom Obstgenuss, im besondern von saurem Obst herrühren. Es will mir gar nicht in den Kopf hinein, dass das Obst nun plötzlich statt zu den basenüberschüssigen zu den säureüberschüssigen Nahrungsmitteln gehören und bei mehr als spärlichem Genuss schaden soll! Dass man nicht Früchte und Gemüse zusammen geniessen soll, das glaube ich. Aber was in der Gegend wächst, wo wir leben, ist doch bestimmt gesund für unsern Körper. Könnten Sie vielleicht in den «Gesundheits-Nachrichten» Ihren Kommentar zu Waerlands Einstellung geben?»

Wenn Waerland in seiner Zeitung schreibt, Obst sei ein Säurebildner, wenn er behauptet, dass Rheumatismus und Herzstörungen von Obstgenuss, besonders von saurem Obst herrühre, dann muss man ihm dies verzeihen. Er ist im Norden aufgewachsen und Früchte gehören eben mit kleinen Ausnahmen nicht zu den Erzeugnissen seiner Heimat. Sein Urteil beruht daher auf rein persönlichem Empfinden. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass alle Früchte mit Ausnahme der Preiselbeeren einen Basenüberschuss aufweisen. Es ist ferner erwiesen, dass die meisten Rheumatiker eher von Fleisch, Eiern, Käse, Konserven und gekochter Nahrung leben, und Hunderte meiner Patienten sind schon durch Rohkost und Fruchtdiät unter Mithilfe physikalischer Anwendungen von Rheuma befreit worden. Allerdings empfehle ich selten reine Fruchtrohkost, da in gewissen Gemüsearten Nährsalze, Vitamine und andere wertvolle Stoffe enthalten sind, die sich in den Früchten etwas weniger reichhaltig vorfinden.

Wenn Waerland behauptet, dass der Obstgenuss auch Herzkranken schade, dann scheint er nicht zu wissen, dass sich bei Herzkrankheiten vor allem der Traubenzucker, wie er in der Traube vorkommt, wunderbar bewährt hat. Herzkranke erfahren durch den Genuss von frischen oder getrockneten Trauben eine sofortige, spürbare Besserung. Wenn Waerland recht hätte, dann wäre dem Schöpfer ein Irrtum unterlaufen, als er Adam gebot, Früchte und zwar nur Früchte zu essen (11. Mose 1:29). Wenn die Gefahr einer Erkrankung durch Obstgenuss bestanden hätte, dann wäre dem ersten Menschenpaar die Fruchtnahrung bestimmt nicht als Idealnahrung geboten worden. Erst, nachdem die paradiesischen Lebensverhältnisse dahinfielen, kam auch das Gemüse als zweitrangige Nahrung hinzu. (1. Mose 3:18).

Waerland hat mit seiner irrtümlichen Ansicht über Obst, wie auch in frühern Abhandlungen mit der Empfehlung von weissem Zucker schon manche irr und unsicher gemacht. Gleichwohl sollte man deshalb nicht in den Fehler verfallen, ihn dieserhalb ganz abzulehnen. Er hat wie Bircher und viele andere an dem Verdienst, viele Menschen auf die reine Naturnahrung aufmerksam gemacht zu haben, einen Anteil. Er hat, wie vor ihm schon Hindhede kraftvoll auf den Wert der Vollgetreidenahrung hingewiesen. Er hat ferner auch mitgeholfen, den Leinsamen wieder zu Ehren zu bringen. Dies alles sind beachtenswerte Punkte, die sein Schaffen wertvoll gestalten. Jeder von uns kann sich einmal irren, besonders wenn er sich nur auf sein Gefühl und Empfinden verlässt. Wichtig ist alsdann nur, dass man nicht beim Irrtum verharrt, sondern eine einsichtige Richtigstellung erfolgen lässt. Wer durch seine Wirksamkeit grosse Erfolge erzielt, muss ohnedies stets auf der Hut sein, denn viele Huldigungen sind oft dazu angetan, die schlichte Richtlinie stetigen Forschens aus dem Auge zu verlieren und persönlichen Ansichten und spontanen Eingebungen den Vorrang zu lassen. Dadurch aber ändern wir die Naturgesetze keineswegs. Wahres, nutzbringendes Wissen ist nichts anderes, als eine tiefere Erkenntnis der göttlichen Gesetzmässigkeit. Vor dieser grossen Autorität müssen sich alle Menschenmeinungen beugen. Haben wir auch ein weniges von dieser Gesetzmässigkeit erkannt, dürfen wir doch nie so weit kommen, unser Wissen als unfehlbar zu betrachten, denn je mehr wir erforschen, umdestomehr werden wir erkennen. Wir müssen daher immer bereit sein, irrtümliche Ansichten auszumerzen.

Vielleicht aber hat Waerland auch nur vom Standpunkt des Kranken aus geurteilt, denn was dem Gesunden nütze, ist oft dem Kranken ein Gebot zum Verzicht. So ist beispielsweise Obstgenuss bei Leberstörungen möglichst einzuschränken, vor allem sind Citronen und Orangen bei gestörter Lebertätigkeit belastend. Dies alles aber kann nicht verallgemeinert werden, sondern ist von Fall zu Fall zu prüfen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Lob den homöopathischen Mitteln

Eine junge Schweizerin, die seit einigen Jahren in Brasilien weilt, berichtete Mitte Juni dieses Jahres erfreut über die willkommene Hilfe, die ihr «Der kleine Doktor» in ihrer neuen Umgebung darreicht und über die homöopathischen Mittel, die ihr schon verschiedentlich geholfen haben, wie folgt:

> «Mit herzlichem Dank bestätige ich das mir vor einiger Zeit zugesandte Buch «Der kleine Doktor». Ihr hättet mich sehen sollen, wie ich mich dahinter stürzte und jede Minute ausnützte, um es durchzustudieren! Von Tag zu Tag war ich mehr begeistert davon, kann man doch gerade hier in Brasilien sehr viel helfen, wenn man nur ein Bisschen etwas versteht. Der Brasilianer neigt gar zu sehr dazu, wenn ihm etwas fehlt, nur schnell in die Apotheke zu laufen und sich Spritzen machen zu lassen, obwohl er das Geld hiezu gar nicht hat. So sind denn viele dankbar, wenn man ihnen mit einigen guten Ratschlägen behilflich ist, wovon im «Kleinen Doktor» so viele enthalten sind. Wie gut und wie schnell beispielsweise homöopathische Mittel helfen, möchte ich euch gleich einmal erzählen. Viele glauben von homöopathischen Mitteln abstehen zu müssen, nur, weil sie nicht so schnell wirken sollen. Dies ist aber nicht der Fall, wie ich bei mir feststellen konnte. Vor zwei Monaten war ich im dritten Monat meiner Schwangerschaft. Ich arbeitete etwas zu viel und verlor plötzlich Blut. In der darauffolgenden Nacht war es, als ob etwas mit einem «Plumps» zur Seite fallen würde, wenn ich mich im Bett umdrehte. Da bekam ich es mit der Angst zu tun, aber ich erinnerte mich an das homöopathische Mittel Podophyllum D 3, wovon ich anderntags stündlich eine Tablette einahm, während ich den ganzen Tag liegen blieb.