Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

TEUFEN (App.), Juli 1959 16. Jahrgang — Nr. 7

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Albert Wellhser, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Julifest. / 2. Kräuterkunde im Juli. / 3. Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken. / 4. Tabak und seine Schädlichkeit. / 5. Das peruanische Engadin (Fortsetzung und Schluß). / 6. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflußung von Epilepsie; b) Magenschleimhautentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Vorteilhaftes Nierenmittel; b) Besserung während dem Aufenthalt in einer Heilstätte.

JULIFEST

Herrlich ist es in den Heidelbeeren,
Ebenso im goldenen Johanniskraut!
Die Natur, sie kann uns reich bescheren,
Wenn der sonnenfreud'ge Julihimmel blaut.
Auf dem Bergeskamm, dem buntbesäten,
Leuchtet Schönheit aus des Schöpfers güt'ger Hand;
Glockenblumen, Nelken wir erspäten,
Margariten, Arnika nebst allerhand.
Eisenhut, er schüttelt seine Blüte,
Neben seinem Blau Goldrute freundlich steht;
Die Insekten schätzen all die Güte,
Die den Juli freudevoll und traut durchweht.
Rastlos summen die geschäft'gen Bienen,
Immer dankbar, unermüdlich hin und her,
Tauchen froh mit still vergnügten Mienen
Unter in dem farbenfreud'gen Blütenmeer!
Und wir steh'n, indes wir atmend lauschen
Bei den Arven auf des Berges luft'ger Höh',
Unter uns die ew'gen Wasser rauschen,
Neben uns der Wind in allernächster Näh
Singt durch Erlenzweig und Arvenäste
Eine Melodie, die nur der Juli kennt,
Und wir nehmen heim von seinem Feste
Kraftvoll' Leuchten, das in unsern Herzen brennt!

Kräuterkunde im Juli

Früh morgens, wenn ein eigenartiger Duft wie ein zarter Schleier über den Bergen liegt, wenn die Tautropfen wie Kristalperlen an den Pflanzen hängen und die ersten Sonnenstrahlen reflektieren, dann ist es ein unvergleichliches Vergnügen zwischen Erlenstauden, Lärchen und Arven auf die Kräutersuche zu gehen. Ob im kräuterreichen Gebiet des Gonzen, im Alpsteingebirge oder im Engadin, immer ist das Kräutersammeln ein Erlebnis, das naturverbundenen Menschen mehr bedeutet als irgend ein kostspieliges Vergnügen der Städte.

Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Wie oft schon waren unsere Hände dunkelrot vom Zupfen der fetten Johanniskrautknöpfe- und blüten! Die so eigenartig heilwirkende, rote Farbe des Hypericum perforatum, wie es auf lateinisch heißt, hat mich oft zum Nachsinnen veranlaßt, liegt doch darin etwas, das von keiner andern Pflanze gesagt werden kann. Johanniskraut wirkt nämlich mit seinem wie Blut aussehenden Saft nicht nur auf das Blut ein und zwar vor allem auf das venöse Blut, sondern es vergrößert auch auf unerklärliche Weise die Lichtempfindlichkeit, so daß man bei mäßiger Sonnenbestrahlung nach der Einnahme von Johanniskraut eine genau so starke Lichteinwirkung verspürt wie bei einer intensiven Bergsonne. Es konnte sogar bei Mensch und Tier durch die Einnahme von Johanniskraut, besonders von dessen Rohextrakt, im Dunkeln eine gewisse Lichtausstrahlung wahrgenommen werden, die man auf einer empfindlichen Photoplatte festzuhalten vermag. Vielleicht liegt darin der Wirkungseffekt, daß sich Thrombosen und Blutgerinsel bei Einnahme von rohem Johanniskrautextrakt langsam lösen lassen. Diese innere Strahlenwirkung vermag sehr wahrscheinlich auch die Bakterien zu vernichten, welche die Thrombosenbildung verursachen. Tausenden von Frauen, die unter Krampfadern, venösen Stauungen und dergleichen mehr zu leiden haben, kann deshalb mit Johanniskraut geholfen werden. Das hat uns immer wieder angespornt, auch bei weniger schönem Wetter alle Anstrengungen und Strapazen auf uns zu nehmen und bergauf, bergab durch Gestrüpp und über Geröll zu streifen, immer wieder nach neuen Feldern suchend. Ein Teil unserer Ernte wurde jeweils zur Zubereitung von Johannisöl verwendet, das bei Brandwunden äußerlich und bei Geschwüren innerlich ausgezeichnet wirkt. Ein anderer Teil diente zur Herstellung von Hyperisan, dem vorzüglichen Venen- und Krampfadernmittel, das sogar schwangeren Frauen gute Dienste leistet und ihnen zu einer leichteren und besseren Geburt zu helfen vermag.

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Hyperisan enthält aber noch einen weiteren Frischpflanzenextrakt, der die Wirkung des Johanniskrautes noch unterstützt und zwar jenen der Schafgarbe. Aus diesem Grunde hat auch Pfarrer Kneipp die Schafgarbe infolge ihrer guten Wirkung auf die Venen, vor allem bei Krampfaderbildung als Schwesternpflanze fast auf die gleiche Stufe des Hypericums gestellt. Die Schafgarbe, die allein schon in der deutschen Sprache 45 verschiedene Namen besitzt, wird als das beste Mittel gegen Hämorrhoiden empfohlen. Es ist deshalb angebracht, ganz kleine Mengen von Blüten und Blättchen der rohen Schafgarbe feingewiegt unter Salate, Suppen oder Saucen zu mengen. Dadurch erzielt man eine schöne Abrundung des Geschmackes und zudem beeinflußt man damit das Venensystem und die Leberfunktion sehr günstig. Auch Blutandrang nach dem Kopfe, Schwindelgefühl infolge Blutstauung, tränende Augen und sogar Krämpfe bei jungen Mädchen finden in der Schafgarbe ein vorzügliches Mittel, das zur Besserung mithilft.