

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: [3]

Artikel: Kräutertee statt Schwarztee
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554159>

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: 29.01.2026

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

Gesundheits - Nachrichten

für Sie und Ihre Familie

Monatlicher Berater für natürliche Ernährung, Körperpflege, Erziehung und biologischen Landbau

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Kür- u. Kinderheim, Teufen.

Druck: Buchdruckerei „Säntis“ Teufen

Jahresabonnement Fr. 1.—, einzuzahlen an Verlag „Das Neue Leben“, A. Vogel, Teufen Postcheck IX/6793

Mißerfolge durch Ueberdüngung

Dieser Tage machte ich einen meiner üblichen Besuche bei appenzellischen Landwirten, wobei ich einen Bekannten traf, der ebenfalls im Sinne des Mehranbaues einen großen Gemüsegarten angelegt hat. Schon vor drei Jahren hat er viel Land umgebrochen und im ersten Jahre einen ordentlichen, d. h. sehr befriedigenden Ertrag gehabt. Um diesen noch zu steigern, hat er den Boden kräftig mit dicker Jauche gedüngt, nun aber im zweiten Jahr bei dem sehr fetten Boden einen durchschnittlich schlechten Ertrag erzielt. Nach nochmaliger kräftiger Düngung ergab sich im dritten Jahr direkt ein Fehlertrag. Die Bohnen (die stickstoffarmen Boden benötigen) sind krank geworden und eingegangen, Sellerie und Karotten, die ebenfalls stickstoffarmen, aber kalkreichen Boden benötigen, sind ins Kraut geschossen, jedoch Knollen und Karotten hat es keine gegeben, nur dünne, lange Wurzeln, und bei den Sellerie Faserwurzeln, statt eine richtige Knolle. Kohl und Kabis natürlich ist eher gelungen. Der Lauch schoß in die Höhe und die Zwiebeln sind rasch gefault und ebenfalls zu fest ins Kraut, bzw. in die Röhren geschossen, und so ist es dem biedern Landmann etwas verleidet, und er sagte zu mir, der Boden oder die Gegend sei einfach nicht geeignet für Gemüsebau! — Ich habe ihm dann die nötigen Erklärungen über Düngung gegeben. Der Landmann wird in Zukunft mit Knochenmehl düngen. Der Boden hat Stickstoff und Kali genug und ein Teil wird versuchsweise nun mit unserem organischen, biologischen Bioforce-Dünger bewirtschaftet. Bioforce-Dünger ist eine Zusammensetzung von Knochenmehl, Pflanzenasche, or-

ganisch gebundenen Mineralstoffen, Kieselsäure, Magnesium, Mangan und sogar Jod, was für unsern jodarmen Boden in erster Linie von sehr großer Bedeutung ist. Bioforce ist ein praktischer Volldünger und sowohl für Beeren, als auch für Gemüse und Baumkulturen verwendbar. Außer dem Kompost ist Bioforce-Dünger ein Volldünger, der besonders für den Kleingartenbesitzer praktisch ist in der Verwendung und zugleich zur Gesundung der Bodenverhältnisse beiträgt. Bioforce wirkt auf die Dauer, und erfahrungsgemäß ist der Ertrag im dritten Jahr reicher als im ersten, da der Boden die vielfach mangelnden Mineralstoffe langsam anspeichert und somit das natürliche Gleichgewicht wieder erhält, denn dieses ist durch die Einseitigkeit der Düngung, sowie vielfach durch Raubbau in den meisten Fällen gestört worden.

Kräutertee statt Schwarztee

Silbermäntelitee. Wer kennt sie nicht, diese 5—9blättrigen, unten silbrig schimmernden Pflänzlein, die über die Felswände hängen und zwischen den Flüssen wachsen! Die Silbermänteli! Wie auch das ihm verwandte Frauenmänteli, das tiefer unten wächst, hat das Silbermänteli seit altersher den Ruf eines vorzüglichen Wundheilmittels, das, gequetscht auf Wunden gelegt, den Brand schnell wegnimmt. Auch innerlich getrunken, empfehlen die alten Kräuterbücher das Frauen- und Silbermänteli gegen innern Brand, Geschwüre etc. Beim Frauenmänteli verrät der Name jedoch, daß es speziell für Frauen gut ist, und auch die neuern Erfahrungen haben gezeigt, daß Frauen- und Silbermänteli bei Frauenleiden,

Menstruationsstörungen und Weißfluß ausgezeichnet wirken. Auch bei Muskel- und Bänderschwäche (Bruchanlagen) wirken die zwei Kräutlein, länger getrunken, ganz vorzüglich. Eines hat nun das Silbermänneli dem Frauenmänneli voraus. Ersteres mindestens eine halbe Stunde gekocht, wirkt vorzüglich gegen Kopfweh, vor allem neuralgischer Art. Wenn Sie also in die Sommerferien gehen, dann nehmen Sie diesen Rat an und vergessen Sie nicht, daß bei Kopfweh das beste Mittel neben Ihrer Ferienhütte zu finden ist.

Zitronenmelisse (*melissa citri*). Dieses schlichte, der Brennessel gleichende Gartenkräutlein, wird erst als etwas Besonderes bekannt, wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt und den wunderbaren, der Zitrone ähnlichen Geruch feststellt. Der bekannte Schüler von Paracelsus, Dr. Zimpel, hat die Zitronenmelisse außerordentlich geschätzt und hat sie mit Erfolg bei nervösen Herzstörungen angewandt, sowie bei allen Anfällen und Erregungszuständen nervöser Art, soweit solche mit dem Herzen in irgend einer Beziehung standen. Als Nervenberuhigungsmittel und harmloses Schlafmittel ist die Zitronenmelisse sehr zuverlässig in ihrer Wirkung. Zerreibt man ihre frischen Blätter auf rheumatischen Schmerzstellen, dann empfindet man sofort eine Erleichterung und Nachlassen der Schmerzen. Auch bei Quetschungen wirken die frisch zerriebenen Blätter oder ein Frischpflanzenextrakt ausgezeichnet. Zur Stärkung der Augen leistet der Frischpflanzenextrakt, besonders bei Augenzucken und nervösen Erscheinungen, wohlthuende Wirkung. Lediglich dem Namen nach verwandt ist die

Goldmelisse (*melissa monarda*). Diese ist wiederum eines der zartesten Blutreinigungsmittel und hat auch, ähnlich dem Frauenmänneli, nur verstärkt, eine gute Wirkung bei Frauenleiden. Sie ist allerdings mit einem etwas schönern Kleidchen ausgestattet, als die Zitronenmelisse, hat schöne, dunkelrote Blüten und ist für den Garten wirklich eine Zierde. In jedem Garten sollte man mit ihr einen Versuch machen. Wer Pflanzland besitzt und Zitronen- oder Goldmelissen anpflanzen möchte, jedoch keine bekommen

kann, wende sich an den Verlag der Gesundheits-Nachrichten, der ihm Pflanzen verschaffen wird. Auch die

Ringelblume gehört in jeden Garten. Ihre schönen, orangefarbigten, der großen Margerite ähnlichen Blumen, sind eine feine Zierde für die Blumenbeete. Bekannt ist sie, ähnlich wie die Arnika, als Wundheilmittel, besonders geeignet für tiefe Rißwunden, die stark bluten und stark schmerzen. Auch bei alten, schmierigen und eiternden Wunden hat sie sich sehr bewährt. Bei Frostwunden und rissigen Händen ist die aus ihr hergestellte Calendulasalbe (Ringelblumensalbe) von erstklassiger Wirkung. Offene Beine, die Salben in der Regel nicht gut ertragen und mit Jucken und Brennen reagieren, ertragen am ehesten die Ringelblumensalbe. Frischpflanzenextrakt aus der Ringelblume gehört auch zu den Bestandteilen der Crème Bioforce, die in blauen Dosen in den Reformhäusern erhältlich ist. Alte Kräuterbücher behaupten sogar, daß die Ringelblume bei Hautkrebs mit Erfolg angewendet werden kann. Wer Ringelblumen im Garten hat, tut gut, bei Verwundungen die frische Blume zu holen, sie zu zerquetschen und direkt auf die Wunde zu binden.

Wenn Sie jetzt durch den Wald gehen, sehen Sie die weißen Krönchen der *Asperula odorata*, die ihren Namen »odorata« nicht umsonst trägt, denn dies heißt »duftend«, und da sie mit ihrem Duft die andern Blumen Düfte übertrifft und diesbezüglich alles meistert, heißt sie

Waldmeister. Vielen wird sie bekannt sein von den wohlschmeckenden Waldmeisterschnäpsen und Bowlen, jedoch als Tee wirkt sie vorzüglich als Anregungsmittel bei Brust- und Leberleiden. Also bitte am Sonntag hinaus, Waldmeister mitbringen und im Schatten trocknen! Ein ganz schlichtes Pflänzlein, das sehr genügsam ist mit seinem Lichtbedürfnis, ist die

Heidelbeere. Ihre blaue Süßigkeit wird allen bekannt sein. Jedoch auch ihre Blätter sind ein wahres Gottesgeschenk, denn Zuckerkrankte und Wassersüchtige finden darin ein vorzügliches Heilmittel. Bei all diesen Tees darf natürlich nicht daran gedacht wer-

den, daß solche als Allheilmittel in Frage kommen, und daß schwerwiegende Krankheiten, wie z. B. die Zuckerkrankheit oder Wassersucht, mit einem solchen Kräutlein ohne anderes Dazutun geheilt werden können. Eine Umstellung der Ernährung ist selbstverständlich immer notwendig bei solchen, vorwiegend durch falsche Nährweise entstandenen Krankheiten.

Etwas lichthungriger ist die

Walderdbeere (*fragaria vesca*). In Waldlichtungen und auch an Waldrändern ist sie überall anzutreffen. Kinder und auch die Waldtiere wissen sie sehr zu schätzen, und ihre rote Süßigkeit findet immer Abnehmer, selbst wenn es auch nur die Ameisen sind, die die versteckten Früchte im überreifen Zustande verspeisen. Die Blätter der Walderdbeere jedoch sind ein einfaches und gutes Mittelchen zum Abtreiben der Harnsäure, so daß bei allen Erscheinungen der sogenannten Harnsäurediathese durch Erdbeerblätterttee günstig beeinflußt werden kann, seien es nun solche rheumatischer oder gichtischer Art, seien es Steinbildungen in der Gallenblase oder Niere. Auch bei andern Ablagerungen ist Erdbeerblätterttee eine wertvolle Hilfe. Selbst gegen den bekannten Hitze- oder Sommerdurchfall wirken sie rasch und zuverlässig. Auch die

Himbeer- und Brombeerblätter sind als Tee nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Allerdings darf man nur die jungen Blätter sammeln, wozu jetzt ja die richtige Zeit ist. Brombeerblätter gehören zu den zusammenziehenden Mitteln und wirken gegen Durchfall, gegen die rote Ruhr und auch gegen zu starke Menstruationsblutungen. Die Himbeerblätter haben ähnliche Eigenschaften, wie die Brombeerblätter, jedoch dürfen nur die Blätter der wildwachsenden Pflanze Verwendung finden. Die Wirkung der Himbeerblätter ist etwas milder, d. h. etwas schwächer als die der Brombeerblätter, jedoch ist ihr Geschmack ebenso gut als Tee. Wir haben also so wunderbare Kräuter zur Verfügung, warum sollen wir trauern, wenn wir keinen Schwarztee mehr bekommen?

Es kommt nur auf die Geschmackszusammenstellung der einzelnen Tees an und wir bekommen ein vorzügliches, schmackhaftes Getränk. Alle die erwähnten Kräuter, und noch einige dazu, sind in einem Schwarzteeersatz zu finden, der unter A. Vogels Genußtee im Reformhaus erhältlich ist, zu Fr. 1.50 per Paket. Warum sollen wir die würzigen Kräuter unserer Alpen und Wälder nicht verwenden, wenn das Getränk außer seinem geschmacklichen Vorzug noch gesundheitliche Bedeutung hat?

Ebenfalls eine feine Zusammenstellung anderer Geschmacksrichtung ist der seit 20 Jahren bekannte Eden-Tee, der aus 16 verschiedenen Kräutern zusammengesetzt ist. A. Vogels Genußtee oder Edentee mit Hafer- oder Keimlingsbisquit zusammen oder auch Knäckebrot mit Butter oder Nussa bestrichen, kann ohne weiteres einem 4-Uhr-Tee standhalten. Machen Sie mit solch guten Produkten, die nicht rationiert sind, und die unsere biologischen Gärten, wie auch unsere Wälder und Alpenwiesen in genügender Menge liefern können, einen Versuch, und Sie werden auch später dabei bleiben, wenn Sie sich daran gewöhnt haben, auch wenn der Schwarztee wieder unbegrenzt erhältlich sein sollte. Warum denn in die Ferne schweifen, wo das Gute so nahe liegt?

Ein neues Bisquit

Aus Weizenkeimlingen, Kleie, Hirse, einem Gerstenprodukt aus Malz, Soya, Rohrzucker, Butter und Honig, nebst Frischfrucht-Saft zusammen, ist ein neues Bisquit gemacht worden, das als A. Vogels Keimlingsbisquit heute in jedem guten Reformhaus erhältlich ist.

Schon die Zusammensetzung zeigt Ihnen, daß es sich da um ein erstklassiges, nahrhaftes Produkt handelt, das nicht als Schleckmittel, sondern als Kraftnahrung angesprochen werden muß. Außerdem hat es noch einen Zusatz von leicht assimilierbarem Kalk und zwar sowohl von phosphorsaurem, als auch fluorsaurem, wie er in der Biochemie Verwendung findet, was für die Zähne in erster Linie wichtig ist.