

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Kräuter- und Pflanzenheilkunde

### **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:** 24.02.2026

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



ein hervorragendes Medikament liefert. Die Wurzel ist zwar giftig, weshalb auch die daraus bereitete Urtinktur nicht direkt als Medikament verabreicht werden darf. Auch in der dritten Potenz (D3), also in tausendfacher Verdünnung, muß das Mittel noch sehr vorsichtig angewendet werden.

Die gebräuchlichste, harmlose, jedoch sehr zuverlässig wirkende Verdünnung oder Verreibung ist die vierte Potenz, also D4 (zehntausendfach verdünnt). Podophyllum ist das beste Mittel zum Verflüssigen der Galle, und bei **Gallenstauungen** gibt es keine schnellere Hilfe, als dies mit diesem Mittelchen in D4 erwirkt werden kann.

Bei Vergiftungserscheinungen, bei welchen die Leber sehr stark in Mitleidenschaft gezogen worden ist, bei beginnender Gelbsucht mit den bekannten Begleiterscheinungen, findet man in diesem Mittelchen eine sehr zuverlässige Hilfe, besonders im Wechsel mit dem bekannten Lebermittel Chelidonium.

Tritt durch eine Gallenstauung Durchfall und Galleerbrechen in Erscheinung, wobei ein sehr starkes Kopfweh als Begleitsymptom auftreten kann, dann greifen wir zu Podophyllum und trinken zugleich morgens und abends ein Glas warmes Wasser mit einem Teelöffelchen Lehm (Heilerde).

Wenn Kleinkinder während des Zahnens stinkende Durchfälle erhalten, dann wirkt die Verabreichung von Podophyllum D4 verblüffend schnell.

**Nux vomica.** Wenn wir daran denken, daß Nux vomica auf deutsch Brechnuß heißt, dann mögen wir sofort daran erinnert werden, daß das Mittel etwas mit dem Erbrechen zu tun hat. Es ist auch wirklich so, denn in der Homöopathie wird dieses alt bekannte Mittel mit Erfolg gegen Erbrechen, Magenverstimmungen und Verdauungsstörungen verwendet und zwar besonders bei etwas nervösen Personen mit sitzender Lebensweise, die wenig körperliche Bewegung haben und doch gerne gut essen. Dieses Mittelchen wirkt besonders bei intellektuellen, d. h. vorwiegend geistig arbeitenden Menschen, die etwas überempfindlich sind und selten an Durchfall, öfters aber an Verstopfung leiden, bei der, obwohl der Stuhlgang öfters vorhanden ist, doch nur geringe Mengen auf einmal entleert werden können, und zwar nur mühsam und manchmal nur in Bleistiftstärke. Frauen, bei denen die Menstruation in der Regel etwas zu früh auftritt, vielfach etwas zu stark und mit Beschwerden, die bis zum völligen Abklingen anhalten können, nehmen das Mittel mit Erfolg ein. Frauen und Mädchen also, die an Verstopfung leiden, zu starke Perioden haben und sich morgens schlechter fühlen als am Abend, finden in Nux vomica in der Regel das beste Mittel, ihren Zustand ohne große Umstände zu bessern eventl. sogar zu heilen.

Bekommt der Patient mit den beschriebenen Symptomen Fieber, dann steigt ihm die Hitze in den Kopf, der rot und heiß wird. Trotzdem aber kann der Patient dabei am Körper frösteln. Vielfach haben sich solche Patienten auch mit Genußmitteln, scharfen Gewürzen und allerlei pikanten Schleckereien verdorben, bekommen gerne ein saures Aufstoßen (Sodbrennen) nach dem Essen oder auch ein bis zwei Stunden nachher ein Magendrücken.

Auch gegen das Schwangerschaftserbrechen wirkt Nux vomica in zirka 80 Prozent von allen Fällen, und manche Hebamme könnte ihren anvertrauten Frauen viel schwere Tage ersparen, indem sie auf dieses einfache, harmlose Mittelchen aufmerksam machen würde.

Nux vomica gehört zu den alt bekannten und bewährten homöopathischen Mitteln, und es ist erfreulich, wie dieser

zuverlässige Helfer bereits in vielen Familien als eiserner Bestand in der Hausapotheke zu finden ist. Das Mittel sollte allerdings nicht unter D4 verwendet werden. Am besten und gebräuchlichsten ist die sechste Potenz (D6).

## Kräuter- und Pflanzenheilkunde.

Auf unserer Suche nach heilwirkenden Stoffen kommen wir in den Gemüsekeller. Den Rettich haben wir schon besprochen, ebenso die Zwiebeln. Aergerlich wollen wir den Keller schon wieder verlassen und treten dabei unerwartet auf eine Knolle. „Was liegt denn da im Wege“, denke ich unwillig. „Ach, das ist ja die Frucht eines Nachtschattengewächses“, bemerke ich darauf, um auch sogleich das überlegene Lächeln meiner Begleiter zu bemerken, denn heute weiß ja ein jeder genau, daß die Frucht der Kartoffel mit der Knolle nichts zu tun hat, da die eigentliche Frucht ja oben an der Staupe wächst. Unwillkürlich erinnern wir uns da an die interessante Episode, die sich zur Zeit der Einführung der Kartoffel auf Europas Gestaden abgespielt hat. Damals hat Franz Drake diese eigenartigen Knollen aus Amerika mit nach Hause gebracht. Hier sind sie gesetzt worden und sind so ganz selbstverständlich gewachsen, als hätten sie schon seit Urgedenken in unserer Erde gekieimt. Saftig grüne Stauden brachten Blüten hervor, die nicht gerade als unschön bezeichnet werden konnten. Aus der Blüte entstanden kleine, grüne Früchte, die zur vermeintlichen Reifezeit geerntet und an einer schönen Sauce zubereitet wurden. Aber trotz der Kunst der Köche schmeckte die Neuheit nicht, wie man erwartet hatte. Mit gewisser Todesverachtung wurde sie trotzdem gegessen, denn einer solch fremdländischen Speise mußte man doch die gebührende Beachtung entgegenbringen. Vielleicht wird man sich später doch an sie gewöhnen. Aber o weh, nach kurzer Zeit meldeten sich heftige Schmerzen. Der Magen wollte sich der ungewohnten Nahrung nicht so recht annehmen und refusierte sie wieder. Aergerlich wurde der Auftrag erteilt, nunmehr das fremdartige Gewächs auszureißen und zu verbrennen, denn diese Nahrung schien den Europäern unheimlich zu sein. Dem Befehl wurde sofort Rechnung getragen, und bald verbrannten die Stauden, auf die man so viel Erwartung gesetzt hatte, und mit ihnen wurde die Hoffnung auf ein neues Nahrungsmittel begraben. Beim Wegräumen der Asche trat einer der Bedienten auf eine der Knollen, die aus der Asche gekollert waren, und da alsbald ein eigenartig feiner Duft in seine Nase stieg, konnte er der Versuchung nicht widerstehen und kostete davon, und siehe da, die Knolle schmeckte ganz vorzüglich, völlig anders als die grünen, unscheinbaren Früchte, die mit so viel Sorgfalt unter Beaufsichtigung der Herren gekocht worden waren. So ungefähr ging es zu, meine lieben Freunde, als die Kartoffel in unserem Erdteil eingeführt wurde. Heute reden wir fast verächtlich von diesem einfachen Knollengewächs. Jeder kennt es, wie man den Hans oder Heiri von Jugend auf kennt.

**Die Kartoffel.** Wie wäre es, wenn wir nun aber doch einmal diese verachtete, ordinäre Knolle etwas näher betrachten würden? In der Heilkunde hat sie im Vergleich zu anderen Knollen im allgemeinen nichts zu bedeuten. Selten weiß jemand, daß man den Kartoffelbrei bei Geschwulsten und Quetschungen wie einen Lehmbrei auflegen kann. Allerdings dürfen wir die Butter ruhig weglassen beim Zubereiten. Roh geriebene Kartoffeln wirken ganz hervorragend bei schlecht heilenden Wunden, bei wildem Fleisch und alten Krankheitsherden, die stinkendes Zellgewebe abstoßen. Daß der Saft der rohen Kartoffel neben anderen Naturmitteln bei Magen- und Darmgeschwüren eine hervorragende Heilwirkung besitzt, wissen vielleicht nicht alle Leser. Auch bei Entzündungen der Magenschleimhäute gehen wir lieber zuerst einmal in den Keller, anstatt in die Apotheke, und holen uns ein bis zwei Kartoffeln, die fein geraspelt und nachher ausgedrückt werden. Dieser Saft wird, wenn ein Magengeschwür vorhanden ist, entweder morgens nüchtern getrunken, oder aber noch besser tagsüber schluckweise eingenommen. Sicherlich wird sich bei

Tischfertige Salatsauce mit und ohne Oel Marken Nünalphorn und Millfin

liefert



**Citrovin**

A. G. Zofingen

feinster Zitronenessig fein - weitreichend - bekömmlich  
1 Löffel Citrovin in 1 Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend  
Kräuteressig: Finerba Reiner Zitronensaft: Kiltrion



der gleichzeitigen Durchführung einer richtigen Diät der Gang in die Apotheke erübrigen.

Sehr gut erinnere ich mich in diesem Zusammenhang eines Klickefabrikanten, der vor dem letzten Kriege immer mit dem Magen zu tun gehabt hat. Im Felde, d.h. im Schützengraben hatte er, um den Hunger zu stillen, öfters rohe Kartoffeln essen müssen, da er in der ersten Linie kein Feuer anzünden durfte. Nach Hause zurückgekehrt, so erzählte er mir, hatte er sein Magenleiden verloren, und er konnte es nur dem Genuß der rohen Kartoffeln, die er so oft gegessen hatte, zuschreiben. Ob nicht auch andere Faktoren mitgespielt haben, wäre bestimmt noch in Betracht zu ziehen. Interessant ist jedoch die gemachte Beobachtung trotzdem. Des öfters habe ich Berichte erhalten, wie ziemlich schwere Magengeschwüre mit rohem Kartoffelsaft, Gastronol und einer milden zellulosearmen Diät geheilt worden sind. Die Heilung tritt nur desto schneller ein, je besser der Patient es lernt, ganz langsam zu essen und ganz gut zu kauen bzw. zu durchspeicheln.

Daß auch der Kabis heilwirkende Stoffe enthält, das werden wir das nächste Mal erfahren. Auch was mit den Kohlblättern alles erreicht werden kann, werden die Leser gelegentlich mit Staunen vernehmen können.

Für heute aber wollen wir uns aus der Vorratskammer eine der Gewürzdosen hervorholen, die eine bekannte, schwarze Beere enthält, nämlich:

**Die Wacholderbeere.** Nun ja, diese sind bekanntlich gerade gut genug, um sie aus dem Sauerkraut herauszulesen und schön an den Rand des Tellers zu placieren. Daß sie auch hie und da im Kochbuch als Gewürz erwähnt werden, und daß der Großvater am Morgen oft ein paar Wacholderbeeren gekaut hat, das weiß man in der Regel noch von diesen verachteten Beerlein. In alten Kräuternbüchern ist auch vielfach zu lesen, daß die Adler ihr hohes Alter den Wacholderbeeren zu verdanken hätten. Sie enthalten ein feines aetherisches Oel und sehr viel Zucker, sodaß sie beim Essen eigentlich sehr süß schmecken sollten, wenn nicht anderseits noch Bitterstoffe in diesen schwarzen Beerchen enthalten wären.

An Gicht und Rheumatismus Leidende finden in den Wacholderbeeren ein vorzügliches Mittel zum Ableiten auf die Nieren, d.h. zum vermehrten Ausscheiden der harnsauren Stoffe durch den Urin. Nimmt man jedoch zuviel Wacholder, was besonders bei Einnahme von Saft oder Extrakt leicht der Fall sein kann, dann reizt man die Nieren. Bei Nierenentzündung und -Reizung darf Wacholder nur homöopathisch (*juniperus communis* D1 oder D2) tropfenweise eingenommen werden.

Bei Asthma, d.h. gegen die starke Verschleimung, die als Folge dieser Krankheit in Erscheinung treten kann, wirkt der Wacholderextrakt sehr gut, besonders, wenn er im Wechsel mit Berberitzen und Vogelbeeren eingenommen wird.

Als mildes Mittel gegen Wasseransammlungen im Körper und bei einem akuten Blasenkatarrh hat sich Wacholder als Tee, Essen oder Extrakt sehr gut bewährt.

## Fragen und Antworten.

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheitsnachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (App.) zu richten.

**Baunscheidtmethode.** An Herrn Z. in S. — Ueber die Baunscheidtmethode habe ich ja schon öfters in der „Naturheilkunde“ geschrieben, und gerne will ich Ihnen nochmals ausführlich eine Anleitung zur Erlernung dieses Heilverfahrens bekanntgeben. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, daß es nicht so einfach ist, mit dieser Methode zu arbeiten. Wenn man sie nämlich richtig und gründlich durchführt, kann es sogen. Herdreaktionen geben, die während und zum Teil auch nach der Behandlung enorm stark zu reagieren vermögen. Wie oft sind am dritten und vierten Tag hohe Fieber aufgetreten, besonders, wenn versteckte Tuberkulose-Herde vorhanden waren, wie z.B. bei Menschen mit lymphatischem Naturell. Der Schweiß bekommt alsdann einen eigenartig säuerlich-süßen Geruch, der auch für die geschlossene Tuberkulose als typisch bezeichnet werden muß. Schon Louis Kuhne, der bekannte Gründer der „Kuhnebäder“, hat damals die Aerzte in Erstaunen versetzt, weil er auf Grund der Ausdünstung die Tuberkulose-Erkrankung erkennen konnte, selbst wenn noch kein offener Herd festgestellt worden war. Es ist bekannt, daß er, weil er gerade diese eigenartige Ausdünstung oft hat feststellen können, diese Feststellung einer näheren Prüfung unterzogen hat und so auf die Schlußfolgerung einer schlummernden Tuberkulose-Erkrankung gestoßen ist. Dr. Bircher würde dies als eine sogen. „maskierte Tuberkulose“ bezeichnen.

In solchen Fällen, die nicht immer offen zu Tage treten, wirkt die Baunscheidtbehandlung enorm stark, und die Reaktionen sind vielfach für den Patienten eine große Anforderung. Nicht jedermann begreift, daß auch Nachwirkungen, die tieferliegende Herde zum Vorschein bringen, für den Patienten von Vorteil sind. Es gibt Aerzte, die erzürnt sind, wenn sie die erwähnte Wirkung beobachten, während wiederum andere Aerzte, zu unserem großen Erstaunen, den Patienten beruhigen und ihm offen zugeben, daß die Behandlung an und für sich gut sei, und daß es im Interesse des Patienten begrüßt werden müsse, wenn der Unrat herauskomme, die Krankheitsstellen aufgewühlt und die Giftstoffe ausgeschieden werden. Gerade dieser Tage kam eine Frau von Bern zu mir, die im erwähnten Sinne leidend gewesen war. Sie erklärte mir, sie sei wieder bei ihrem Arzte gewesen, der in Bern besonders für die Behandlung der Tuberkulose einen guten Namen besitze. Nachdem er sie kontrolliert, 97 % Hämoglobin festgestellt und die Blutsenkung gemacht habe, habe er alles in Ordnung befunden. Da ihn der Gesamtzustand erfreut hat, hat er sich veranlaßt gefühlt zu fragen, was sie alles zur Förderung ihres Gesundheitszustandes vorgenommen habe. Er beobachtete auch die zurückgebliebenen Pigmentveränderungen der Haut und frug nach deren Ursache. Die Patientin erzählte ihm daraufhin die ganze Behandlung, die sie bei mir durchgemacht hatte, offen, worauf sich der Arzt seinerseits sehr anerkennend über die Methode ausgedrückt hat, ja, er hat sie sogar bestärkt, damit ruhig weiterzufahren.

Ich war erstaunt, dies zu vernehmen, denn ich kenne den Arzt weder mit Namen, noch persönlich. Er hat lediglich auf Grund der Schilderungen, sowie auf Grund der Angaben der verabreichten Mittel ein solches Urteil abgegeben, und zwar nachdem er den guten Erfolg beim Patienten durch seine Untersuchung hat feststellen können. Eigenartig ist noch, daß ich die Patientin absolut nicht auf Tuberkulose behandelt habe, sondern wegen Entzündungen im Unterleib, vor allem wegen Eierstocksentzündungen zu einer Kur aufgenommen habe. Sie sehen also, auch bei alten, vielleicht sogar medizinvergifteten und verpöfchten Fällen ist die Behandlung wirklich als eine gewisse Reinigung zu bezeichnen. Aber man kann damit, um in einem Bilde zu sprechen, in ein Wespennest hineinstecken, besonders bei nikotinvergifteten Menschen, wie

## Schlenz-Bad das biologisch einwandfreie Kräuterschwitzbad

für die Ausscheidung und Verbrennung der Gifte im Körper, zur Behebung von hohem Blutdruck, Verbesserung der Zirkulation, gegen Rheuma! Prospekt verlangen.

Heilbad Neubad, Zürich 6 Tel. 28 47 11 / Ottikerstr. 37