

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1945-1946)

**Heft:** 3

**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:** 06.02.2026

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

abends gestattet er eine laue Ganzwaschung mit nachfolgenden Waden- oder Leibwickeln.

Im Laufe des Tages läßt er den Wickel für etwa zwei Stunden liegen, um ihn dann zu erneuern, während er den Wickel für die Nacht nur abnimmt, wenn er lästig wird. Dies wird im Prießnitz-Krankenhaus bei allen Infektionskrankheiten durchgeführt. Nur bei der Typhusbehandlung wird eine mehrmals täglich wiederholte kalte Begießung empfohlen. Sehr hilfreich ist die Verwendung von Katzen schwanz- oder Augentrosttee für die Wickel, statt nur des warmen Wassers. Auch die milchsäurehaltigen Zusätze sind sehr zu empfehlen, vor allem das Molkenkonzentrat.

Wie bei allen Infektionskrankheiten ist in erster Linie folgendes zu beachten: In der ersten Zeit soll Fruchtsaft fasten eingeschaltet werden, d. h. der Kranke bekommt keinerlei Nahrung als Fruchtsaft (Orangen, Mandarinen, Trauben, event., wenn nichts derartiges aufzutreiben ist, Carottensaft). Ist das Fieber im Abnehmen begriffen, dann beginnt man mit Birchermüesli. Bei schwachem Herz bewähren sich als Beigabe kleine Mengen Honig oder Traubennährzucker. Der zweite Hauptpunkt ist die Förderung der Ausscheidung, sowohl durch den Darm (event. durch leichte Abführmittel oder Klistiere) wie auch durch die Niere mittelst eines guten Nierentees unter Beigabe des besten Nierenmittels, des Solidagos. Als Nierente ist Katzenschwanz- oder Hagebuttenkernlitee sehr zu empfehlen. Die Wickel sind unerlässlich, um die Krankheit erstens richtig zum Ausbruch zu bringen und zweitens, um die Ausscheidung durch die Hautporen zu fördern.

Ein weiterer Grundsatz ist die gute Luft. Der Kranke soll gut zugedeckt und gut warmgehalten, das Zimmer aber öfters gelüftet werden. Eine dumpfe Zimmerluft kann zu einem übeln Verlauf der Krankheit führen und nachteilige Erscheinungen zeitigen. Nicht selten ist die schlechte Luft Mitursache einer nachherigen Lungen- oder Brustfellgeschichte. Die Angst vor Erkältung braucht man bei fiebrigen Menschen nicht zu haben, denn diese erkälten sich nicht, solange sich der Körper in regulärem Fieberzustande befindet. Wichtig ist auch bei allen diesen Infektionskrankheiten eine peinlich genaue und saubere Mundpflege. Des Weiteren darf man unter keinen Umständen etwas zur Unterdrückung der Fieber anwenden, sei es nun Cibazol oder irgend etwas Ähnliches.

Wer diese Grundsätze befolgt, der wird bei allen üblichen Infektionskrankheiten, wie bei Masern, Scharlach usw., keine schlechten Erfahrungen machen. Als Mittel kommen in erster Linie in Frage: Aconitum D 3, Bella donna D 4, Bryonia und Ferrum phosphorus.

Sollten vorwiegend katarrhalische Symptome, z. B. Schnupfen mit starkem Tränenfluß und auch Husten mit Hinterkopfschmerzen in Erscheinung treten, dann ist Pulsatilla D 4 ein hervorragendes Heilmittel, besonders bei blonden Mädchen. Pulsatilla ist ja bekanntlich das konstitutionell wirkende Mittelchen für den blonden, blauäugigen Typ, der als „deutsches Gretchen“ bezeichnet wird.

Sollten sich Komplikationen zeigen, indem die Bindeglied- und Lidrandentzündung einen eiternden Verlauf nehmen, dann bietet Euphrasia eine rasche Hilfe. Bei der altbekannten Vorschrift, das Zimmer zu verdunkeln, kann man geteilter Meinung sein. Einige reformisch eingestellte Ärzte, wie z. B. Dr. Brauchle, finden es unnötig, andere empfehlen es. Auf jeden Fall wirkt die Verdunkelung des Zimmers günstig auf die Bindehaut. Man soll dabei aber die Durchlüftung auf keinen Fall vergessen. Die erwähnten Komplikationen treten aber nur auf, wenn die Pflege vernachlässigt worden ist, oder wenn schlummernde Herde durch den Fieberprozeß aufgewühlt worden sind. Sehr oft kommt es zu einer eitrigen Mittelohrentzündung oder zu katarrhalischer Lungenentzündung, auch ruhrähnliche Durchfälle sind nicht selten. Bei letzterer wirkt die Lehmbehandlung mit einigen Tropfen Tormalinextrakt ganz hervorragend. Auch Millefolium oder Schafgarbentee hat sich bewährt. Nicht selten meldet sich als Nachkrankheit auch der Keuchhusten. Darum ist es gut, wenn man den Kindern nach Masern oder einer ähnlichen Infektionskrankheit ein biologisches Kalkpräparat (Calciumkomplex m. Urtica) und ein Vitamin-D-Präparat (Vitaforce) verabreicht.

## Unsere Heilkräuter.

Wie oft sind wir in Verlegenheit mit den Getränken und tun deshalb gut, wieder einmal in der Vorratskammer etwas besser herumzukramen. Die Teekräuter sind nämlich nur tote Zellengerippe. Auch die getrockneten Pflanzen haben immer noch ein leises Atmen, wenn man so sagen darf, und benötigen ein gewisses Maß frischer Luft. Es ist deshalb gut, wenn wir gerade jetzt alle Büchsen öffnen, die Kräuter auf ein sauberes Papier schütten, die Büchsen auswischen und wieder neu einfüllen. Vergessen wir dabei nicht, daß jede Büchse im Deckel zwei kleine Löchlein haben muß, denn die Kräuter ersticken, wenn sie gar keine Frischluftzufuhr haben. Die nötigen Löchlein kann man leicht mit Hilfe von Nagel und Hammer links und rechts gegen den Deckelrand hin einschlagen. Sehr gut sind die Teekräuter auch, wenn man sie in Baumwollsäcklein lagert, die am besten auf dem Estrich, event. am Firstbalken aufgehängt werden. Wer ein Vorratskämmerchen hat, kann sich an der Decke ein Brett oder eine Latte anbringen, Schraubhaken hineindrehen, woran die Kräutersäckli, es können auch mit Kräutern gefüllte Papiersäcke sein, aufgehängt werden. Ein Etiquettchen daran, läßt immer sofort erkennen, welches Kräutlein im Säcklein aufbewahrt wird, von welchem Jahrgang und event. noch wie es wirkt, damit die Kinder, wenn sie uns beim Herunterholen behilflich sind, sofort sehen, was mit den benötigten Kräutlein erwirkt werden kann. So wird ein doppelter Zweck erfüllt, wir haben Ordnung, lernen die Kinder Ordnung halten und zugleich mit der Materie der Kräuterheilkunde vertraut werden. Es ist also mit dem Sammeln und Heimschleppen der Kräuter nicht getan, wir sollen sie auch richtig aufbewahren und verwenden. Haben wir nun unsere Kräuter wie vorgeschlagen sortiert und geordnet und die älteren, die nicht mehr so schön sind, zu Badekräutern gemischt, damit sie immer noch einen Dienst tun können, dann wird uns unser Vorrat gute Dienste zu leisten vermögen. Doch haben wir dort in der Ecke nicht noch ein Paketchen aus dem Reformhause mit Hagebuttenkernlitee vergessen? Den nehmen wir uns zum Gebrauch in die Küche.

**Hagebutten.** Nicht nur die schönen, bescheidenen Hageroschen, eigentlich zu Unrecht „Rosa canina“ d. h. Hundrosen genannt, erfreuen unser Auge, auch die schönen Früchtchen prunken mit ihrem leuchtenden Rot wie verpätete Blüten in der Herbstlandschaft. Ja sogar im Winter stehen sie da wie kleine Heinzelmännchen mit weißen Pelzkäpplein, diese Hagebuttenzwergli, wenn ein Rosenstrauch im Herbst nicht völlig abgeerntet worden ist. Manch hungriger Vogelmagen erhält, wenn alles unter Eis und Schnee erstarrt ist, dadurch noch ein gutes und nahrhaftes Frühstück serviert. Gut ist dieses Mal, weil die vollreife Hagebutte viel Zucker enthält und sehr süß, wie die beste Konfitüre schmeckt. Nahrhaft ist diese Speise, weil sie außer dem Zucker noch viele Nährsalze, wie Kalk, Kieselsäure, Magnesium und Phosphor enthält. Phosphor ist gut für das Gehirn, und sicherlich haben unsere kleinen, gefiederten Freunde im Winter manches zu sorgen und zu denken und wer weiß, ob der Phosphor der Hagebutte nicht auch noch dafür sorgt, daß das Federkleid der leichtbeschwingten Wintergäste immer so schön glänzt, allerdings kann da auch die Kieselsäure mitbeteiligt sein. Die Ruhe aber, trotz ihrer lebendigen Bewegtheit, haben unsere lieblichen kleinen Minnesänger sicherlich von dem hohen Vitamin-C-Gehalt der Hagebutte, denn Vitamin C wirkt beruhigend auf die Nerven.

Nun wissen wir also, warum die Hagebuttenprodukte auch für uns so wertvoll sind. Die Natur zeigt uns immer wieder neue Wege, und die vielgepriesene Wissenschaft kann uns höchstens nur eine Erklärung geben, warum es so ist, und manchmal stimmt auch diese Erklärung erst noch nicht einmal, oder erst, nachdem sie einige Male ihre Argumentierung geändert und revidiert hat. Nun, soviel wissen wir jetzt, daß die Hagebutte einer unserer besten Vitamin-C-Lieferanten ist. Hagebuttenmark ist also nicht nur eine feinschmeckende, leicht säuerliche Konfitüre, sondern ein Heilmittel und eine Nervennahrung nach dem alten Grundsatz: „Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen

Nahrungsmittel sein". Vergessen wir jedoch nicht, daß das Hagebuttenmark nicht gekocht sein darf, wenn es die volle Wirkung haben soll. Wie rohes Hagebuttenmark hergestellt wird, werde ich im Herbst mitteilen. Sollte ich mein Versprechen aber vergessen, dann werde ich gerne wieder daran erinnert werden. Heute jedoch möchte ich meinerseits all meinen lieben Freunden in Erinnerung rufen, daß das Hagebuttenmark, das vielleicht noch unangefochten im Küchenschrank steht, jetzt die besten Dienste leistet, denn jetzt ist eine vitaminarme Zeit, und Nervenkraft haben wir alle sehr nötig. Wer dieses hervorragende Produkt noch nicht kennt, wird es vielleicht im Reformhaus oder in der Drogerie erhalten können. Täglich ein Stück Brot gut, d.h. etwas dick damit bestrichen, reicht zur Deckung des normalen Vitaminbedarfs aus. Hagebuttenmark mit Trauben- oder Fruchtzucker gesüßt, hat zudem noch den Vorteil, die besten Zuckerarten zu besitzen, die leicht assimilierbar sind und als hervorragende Verbrennungswerte ins Blut übergehen können. Es ist zudem noch couponfrei, was in Bezug auf die Süßstoffe heute auch nicht zu verachten ist.

Die Hagebuttenkernli wollen wir anschließend auch nicht vergessen, denn diese sind für uns ebenfalls sehr wichtig. Der daraus bereitete Tee ist sehr fein im Aroma, besonders wenn wir noch ein wenig Zitronensaft oder je nach der Liebhaberei etwas Milch beigeben. Vielleicht ist es der reiche Gehalt an Kieselsäure, der diesem Tee die gute Wirkung auf die Niere verschafft, denn Schwerkranke, die keine anderen Kräutertees mehr ertragen, können ohne Sorge mit einem Hagebuttenteeeli bedient werden.

Jetzt brauchen wir also bis zum nächsten Herbst unser Hagebuttenteeeli noch auf, und wenn wir dann wieder über Feld und Weiden wandern, bringen wir jeweils etwas Hagebutten mit nach Hause. Aus dem Fleische wird Mark bereitet und die Kernli werden als Tee für den Winter bei Seite gelegt.

## Homöopathie.

**Urtica.** Der Frischpflanzenextrakt aus der Brennessel wird in der Homöopathie als Urtica-Urtinktur bezeichnet. Dieser enthält außer Glykosiden, Gerbstoff und Ameisensäuren auch noch viel Kieselsäure (40 g. pro 100 g. Aschenbestandteile) ebensoviel Kalk, Phosphor, Eisen, Natrium und auch etwas Schwefel.

Gegen arthritische Leiden, Gelenkentzündungen gichtiger Art, bei verminderter, satzigem (griesigem) Urin mit leichtem Blasenreiz wirkt Urtica sehr zuverlässig.

Vielfach sondert die Haut in solchen Fällen auch eine scharfe Ausscheidung ab, oft mit einer unangenehmen Aus-

dünstung verbunden, was als Folge der mangelhaften Nierentätigkeit in Erscheinung tritt. Mit der Zeit verschlimmert sich dieser Zustand bis zu einem flechteartigen Ausschlag, der besonders nachts zu brennen und jucken beginnt. In solchen Fällen wird Urtica-Urtinktur genommen und zwar 10 Tropfen in einem Glas Wasser, das tagsüber schluckweise getrunken wird. Zur Unterstützung der Niere kann mit Vorteil noch Solidago gegeben werden. Beide Mittel können abwechselnd schluckweise getrunken werden.

**Crataegus oxyacantha.** Aus den Beeren des Weißdornes, die uns im Herbst in ganzen Trauben von den stacheligen Büschen am Wegrande und auf den Weiden anblitzen, wird das herrliche Mittelchen Crataegus hergestellt. Als wir noch Knaben waren, waren sie uns schon als Mehlbeeren bekannt, und wenn wir auch weiter nichts von ihnen wußten, als daß sie gesund seien, haben wir sie jedenfalls nur in Ermangelung von etwas Besserem gleichwohl gegessen. Bestimmt hatten wir diese Beeren aber in der Jugend noch nicht nötig, denn Crataegus ist ein Herzmittel, das sich besonders bei Herzmuskelbeschwerden sehr bewährt. Bei Arterienverkalkung, erhöhtem Blutdruck und vor allem bei bereits verhärteten und vereengten Herzkrankarterien ist Crataegus das beste, harmloseste und zuverlässigste Mittel. Wird die Wirkung durch eine Beigabe von Arnika noch verstärkt, dann haben wir den Arterio-Komplex, der vielen älteren Patienten das Leben wieder erträglich und lebenswert zu gestalten vermag.

Bei Herzbräune (Angina pectoris), wenn zeitweise ein Herzkrampf bei sehr schwacher Herzaktivität mit heftigen Stichen in der Herzgegend in Erscheinung tritt und Atemnot und Angstgefühle mit unregelmäßigem Puls vorhanden sind, dann haben wir in Crataegus-Urtinktur eine gute Hilfe. In einem solchen Falle werden alle  $\frac{1}{2}$  Std. 5—10 Tropfen eingenommen, bis die schwerste Zeit vorüber ist und dann genügen noch 3 Mal täglich 5 Tropfen.

Bei Herzerweiterung helfen in erster Linie die Herzhorizontale und zugleich Crataegus D 2.

## Rohes Hagebuttenmark

mit reinem Frucht- und Traubenzucker gesüßt, ist couponfrei erhältlich per  $\frac{1}{2}$  kg Dose Fr. 3.70, im

Reformhaus von Tobel, Neuengasse 30, Bern  
Reformhaus Hager, Bälliz, Thun  
Reformhaus Epprecht, Zugstrasse 13, Wädenswil  
Reformhaus Brülsauer, Ludretikonerstrasse, Thalwil  
Reformhaus Fleischmann, Feldbergstrasse 89, Basel

## Bei Appetitlosigkeit, Magen- u. Darmbeschwerden

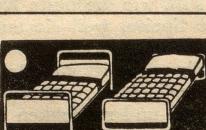
Verliere nicht den Mut  
**Valentine** tut Dir gut!

**Valentine-Balsam** wird hergestellt nach den Rezepten der Kapuziner Pater von Notre Dame des Grâces; notariell verurkundet seit 1672.

**Valentine** ist mehr als Geldwert,  
denn er hat Goldwert.

Zu ziehen in Drogerien und Apotheken oder direkt vom schweizerischen Generaldepositär:

P. Schouwrey, Fribourg, Rue des Ecoles 4



### Schöne Betten

von Fr. 65.— an

liefern wir Ihnen gerne auch auf Kredit.  
Ferner Obermatratzen mit guter warmer  
Füllung in div. Qualitäten. Auf Wunsch  
angenommene Zahlungs-Möglichkeiten.  
Verlangen Sie Gratis-Prospekt. 95

Bettfabrik Schreiber, Sucowerk  
St. Gallen 6 Ost, Schlössistr. 26

### Drucksachen

für jeden Bedarf  
ein- und mehrfarbig  
prompt und zuverlässig  
aus der

Buchdruckerei  
Kaufmann-Furrer  
Mülheim

Tischfertige Salatsauce mit und ohne Öl Marken Nüralphorn und Millfin

liefert



Citrovin A. G. Zofingen  
feinstes Zitronenessig fein - weitreichend - bekömmlich  
1 Löffel Citrovin in 1 Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend  
Kräuteressig: Finera Reiner Zitronensaft: Kitron