

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

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

**Heft:** 4

**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:** 20.02.2026

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

der jemanden verhindert, die „Gesundheits-Nachrichten“ oder sonst eine Zeitung zu abonnieren aus Besorgnis, daß der Dorfarzt Kenntnis davon erhalten könnte, ist sehr betrübend und leider nicht einmal selten. Was nützt uns eine solche Rücksichtnahme, wenn wir dann schließlich in die gleiche Lage kommen wie diese erwähnte Frau?

Gerne will ich in der nächsten Nummer zum Wohle meiner Leser die Regeln bekannt geben, die befolgt werden müssen, um sich vor Verstopfung und deren Folgen schützen zu können.

## Unsere Heilkräuter

**Die Brennesseln.** Wenn nun bald der Schnee gänzlich verschwindet und die warmen Frühlingswinde wieder Wärme in den Boden bringen, dann regt sich manches Leben wieder in dem Schoß der Mutter Erde. An sonnigen Hängen, früheren Schutthalde und Wegböschungen, stupfen die grünen, fein gesägten Blatträndchen der Brennesseln hervor. Niemand achtet auf sie, still und schlicht mischen sie ihre Säfte und bereiten eine Medizin, die vielen Menschen zur Gesundheit und sogar als Lebensretter dienen könnten, wenn sie es nur wüssten und anwenden würden. Wie mancher Lungenkranke wäre im Davosertale nicht erbleicht, wenn er beizeiten zur verachteten Brennessel gegangen und bei ihr Hilfe gesucht hätte. Bei manchem Kinde würden die Drüsen am Halse verschwinden und seine wachsfarbenen, bleichen Bäcklein würden wieder leuchtendes Rot bekommen, wenn die Eltern wüssten, welch wunderbare Säflein die verachtete Brennessel bereit hält. Manch schwer verdienter Batzen würde nicht umsonst in den Apothekers Kasse klimmen, wenn die kleinen, jungen Brennesselkinder ihre Hilfe jeden Frühling darbringen könnten.

Es gibt kein Kraut, das ihr gleichkommt bei Blutarmut, Bleichsucht, Rachitis, Skrofulosis und bei Erkrankungen der Atmungsorgane und vor allem der Lymphdrüsen.

Nicht umsonst hat ihr die Natur das schützende, brennende Mäntelchen gegeben, denn ohne dies kämen wir sicherlich nicht dazu, ihre Heilkräfte in Anspruch zu nehmen, da die Tiere alles wegfressen würden, denn die Tiere finden mit Hilfe des Instinktes ohne weiteres, was gut ist. Da unsere wiederkauenden Vierfüßer sowieso viel gute Kräutlein verschmausen können, hat die Brennessel vielleicht das schützende Mäntelchen, damit der Mensch von ihrem Nutzen und Heile ebenfalls etwas abbekommt und profitieren kann.

In meiner Praxis habe ich schon so viel Wundervolles in der Zusammenarbeit mit diesem Kräutlein erfahren und kann deshalb nicht anders, als immer wieder davon berichten und erzählen, was es alles erwirken kann, wenn wir ihm Gelegenheit geben, seine Heilkräfte an uns anzuwenden.

Die Brennessel enthält viel Kalk, Phosphor, Eisen und noch viele andere wichtige Mineralbestandteile, und was speziell wichtig ist, sie gehört zu den seltenen Pflanzen, die viel Vitamin D enthalten. Daß dieses Vitamin vor allem für die Bildung von Knochen, sowie zur Assimilation des Nahrungskalkes wichtig ist, das haben wir erfahren, und gerade deshalb wirkt die Einnahme von rohen Brennesseln (als Saft oder Brei) so rasch und zuverlässig bei Rachitis. Vor vielen Jahren habe ich in Winterthur einen Vortrag gehalten und dabei erklärt, wie die Brennessel bei Tuberkulosegefährdeten als eine wunderbare Hilfe Verwendung finden kann. Nach zirka einem Jahr hielt ich wieder im gleichen Saale einen Vortrag, an dem sich ein Mann aus der Zuhörerschaft meldete, der vor dem ganzen Publikum bestätigte, daß er vor einem Jahre im gleichen Saale vernommen habe, welche wunderbare Heilkräfte die Brennessel enthalte. Zu Hause sei seine Frau auf der Lunge schwer erkrankt gewesen. Da ihm die Aerzte kein erfreuliches Bild entworfen hätten, habe er vom ersten Tage an begonnen, der Frau kalkreiche Nahrung zu geben und täglich etwas rohen Brennesselsaft oder feingewiegte, rohe Brennesseln in die Suppe zu mengen. Nach Verlauf eines Jahres nun war die Frau zum Erstaunen der Aerzte wieder als

eine gesunde Frau zu bezeichnen. Ich selbst war ebenso überrascht durch diese Mitteilung, wie die zirka 300 Zuhörer, die damals im Saale waren. Ich gebe zu, daß es eine große Mühe darstellt, täglich auf die Brennesselsuche zu gehen, um die geernteten Pflanzen durch die kleine Hackmaschine zu drehen und den Saft auszupressen. Aber es lohnt sich, wenn damit einem Menschen die Gesundheit wiedergegeben werden kann.

Die jungen Brennesseln können auch nur ganz fein geschnitten werden und wie Suppengrün unter die Suppe gemengt werden. Da der Saft nicht gut schmeckt, sollte man ihn ebenfalls in einer Gemüse-, Kartoffel- oder Haferuppe einnehmen. Es braucht als Medikament nur einen Eßlöffel Saft pro Tag für eine erwachsene Person und für ein Kind  $\frac{1}{2}$  bis 1 Teelöffel voll, einem Kleinkind aber gibt man 5 bis 10 Tropfen Saft pro Tag in verschiedene Schoppen oder Breili verteilt. Wer nur einen Teil der Heilwirkung zu profitieren wünscht, dafür aber einen Leckerbissen genießen möchte, der dämpfe die jungen Brennesseln mit etwas Zwiebeln in Oel oder Nussela und er erhält dadurch eine feine spinatartige Speise, die zu Kartoffelbrei oder Rösti ganz ausgezeichnet schmeckt und zudem noch sehr gesund ist. Suchen wir also sofort nach geeigneten Orten, an denen wir uns immer wieder mit jungen Brennesseln versorgen können, denn wenn wir die jungen Triebe immer wieder pflücken, haben wir auch monatlang immer wieder etwas zu ernten. Vielleicht denken nun etliche Leser, sie hätten keine Zeit zum Suchen und Zubereiten und wünschen den Saft fertig zu kaufen. Bestimmt gibt es dies, auch als Rohextrakt in Tropfen. Wir stellen in unserem Laboratorium selbst solchen her, jedoch kein Präparat wirkt so gut und billig, wie der immer frisch geerntete Saft oder die frisch von der Halde geholte Pflanze.

Auch in meinem Calcium-Komplex ist Urtica beigegeben. Urtica ist nämlich nur der lateinische Name der Brennessel, und deshalb kann man unter dem schönen, vielseitigen Namen Calc-Komplex mit Urtica nichts anderes verstehen als ein Kalkpräparat mit verschiedenen Kalkarten oder -Verbindungen unter Zusatz von Brennesseln, die allerdings roh beigegeben worden sind. Wie die Homöopathie die Brennessel gebraucht, ist in der letzten Nummer bereits geschildert worden.

## Ihnen zu dienen . . .

das war der Grundgedanke, als wir im April 1944 - mitten in drückenden Einschränkungen - den „NUXO-REZEPT-DIENST“ ins Leben riefen. Wir wollten Ihnen damit die Rationierungssorgen erleichtern und helfen, auch in schweren Zeiten nahrhaft und abwechslungsreich zu kochen.

Nach dem Widerhall zu schließen, den der „NUXO-REZEPT-DIENST“ fand, ist uns die Verwirklichung dieser Absicht weitgehend gelungen. Viele NUXO-Kundinnen erwarten jeweils die neuen Rezepte mit Geduld und probieren sie gleich nach Erscheinen aus.

Bisher brachten wir 11 Nummern mit total 55 erprobten, feinen Rezepten. Wer alle sammelt, besitzt nun eine schöne Auswahl, auf die er immer gerne zurückgreift.

Auch in den Nr. 12 (April 1946), 13 (Juni 1946) usw. veröffentlichten wir lauter Original-Rezepte. So wird der „NUXO-REZEPT-DIENST“ für Sie eine „Fundgrube“ bleiben — ein Weg zu schmackhafter, wertvoller Kost.

Profitieren Sie davon!

**J. KLAESI, NUXO-WERK AG, RAPPERSWIL IX**