

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 2

**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:** 02.05.2026

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

Mittel geschluckt haben und fast als wandelnde Apotheke zu bezeichnen sind. Durch diese widernatürliche Behandlung wird dem Körper oft die natürliche Reaktionsmöglichkeit unterdrückt und somit alles herabgedrosselt. Beginnen wir nun in solch alten, verdokterten Fällen mit den Naturmitteln, die wieder beleben und alles aktiv gestalten, dann muss man manchmal an den Zauberlehrling denken, als er ausrufen musste: «Ach, wie werde ich die Geister, die ich rief, wieder los!» Man darf auf einmal nicht zuviele Teufelchen aufstöbern, sonst entsteht eine sehr unerfreuliche Situation. In der Regel sind solche Patienten, die schon alles versucht haben, am Ende ihrer Kraft und Geduld, und wenn dann nicht rasch eine sichtbare Wendung zum Guten kommt, dann brechen sie in ein Geschimpf auf den Naturarzt los, als ob dieser an all dem, was durch die Behandlung zum Vorschein kommt, Schuld wäre. Wie unklug, zu vergessen, dass aus einem Menschen nur herauskommen kann, was er durch falsche Lebensweise oder durch Gifte in sich aufgestapelt hat. Sollte er nicht froh sein, wenn er sich dessen soviel als möglich entledigen kann? Hierin liegt das Unangenehme in unserm Beruf, d. h. in der Erfüllung unsrer Aufgabe, die bestimmt nicht so leicht ist, wie sie sein könnte, wenn weniger gepfuscht würde und mehr Verständnis für die Ursachen und dementsprechenden Auswirkungen vorhanden wäre. Wenn Patienten zu uns kommen, bei denen sich durch unrichtige Behandlung kleine oder grössere innere Abszesse bilden, an die sich manchmal nicht einmal der Chirurg heranwagt, besonders, wenn solche in der Nähe der Leber auftreten, dann ist für uns die Situation sehr schwer. Macht man z. B. durch eine Baunscheidt-Behandlung oder eine ähnliche Reiztherapie eine Ableitung und Öffnung nach aussen, dann kommt ein Teil des Unrates heraus. Es ist dabei jedoch nicht zu verhindern, dass auch etwas davon in das Blut übergeht, was die Reaktionen erzeugt, die manchmal gar nicht leicht wieder zu überwinden sind, besonders bei einem ohnedies geschwächten, medizinvergifteten Körper. Gelingt nun eine solche Sache nach Ansicht des Patienten nicht so, wie er es gerne gesehen und natürlicherweise erhofft hat, dann schimpft er auf den ihn behandelnden Naturarzt in einer Art, wie er es einem Doktor der Medizin gegenüber nie wagen würde. Er vergisst dabei ganz, dass es auch für einen Naturheilkundigen keine angenehme Sache ist, sich immer und immer wieder mit sog. hoffnungslosen und verpfuschten Fällen zu befassen. Man kommt dabei in die Versuchung, solche Patienten einfach nicht mehr anzunehmen, wobei vielleicht mancher grundständige Mensch, den man noch retten könnte, der Leidtragende sein muss. Welche Schneiderin wäre damit einverstanden, immer wieder von anderen verpfuschte Kleider in Arbeit zu nehmen und wieder zurechtzuflicken, um sich dann gleichwohl noch verschreien zu lassen, wenn es dann nicht gelingt, das Endresultat so schön und gut zustande zu bringen, wie eine eigene Arbeit, die von Anfang an selbst begonnen werden konnte?

Auch das *Fieber* ist eine Abwehrmassnahme des Körpers. Es ist deshalb grundfalsch, wenn man das Fieber unterdrückt. Fieber ist ein sehr willkommener, vermehrter Verbrennungsprozess, der mit vielem aufräumt, was den Körper schädigen und sogar töten könnte. Darum muss man das Fieber unterstützen, indem man auf die Niere, den Darm und auf die Haut ableitet. Wer diese Massnahme richtig befolgt, so wie sie in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder gezeigt werden, der wird beobachten, wie das Fieber niemals zu hoch steigt und Krankheiten auch schwerer Natur durch die eigene Kraft der Natur gut überwunden werden. Wie dies getan wird, habe ich im Artikel über die Grundregeln bei Infektionskrankheiten geschrieben. (August-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten»)

*Symptome dürfen wir also niemals unterdrücken*, wenn wir den biologischen Richtlinien folgen wollen. Denken wir an die Ueberlegungen von Dr. Hahnemann, der gerade durch die Symptome der Krankheiten und Mittelwirkungen das so wertvolle sog. Aehnlichkeitsgesetz entdeckt hat.

Reaktionen müssen wir in Kauf nehmen und richtig verstehen und werten lernen, dann erst sind wir fähig, die tieferen Zusammenhänge im Naturgeschehen zu werten und auszunützen, um richtig helfend eingreifen zu können, wenigstens da, wo noch eine Hilfe möglich ist.

## Unsere Heilkräuter

**Mistel** (*Viscum album*). Wer denkt daran, wenn man zu Weihnachten und Neujahr in den Schaufenstern und auf den Märkten so viele Mistelsträuchlein sieht, die mit ihren bräunlichgrünen Zweigen und den schönen, weissen Beeren einem alten Brauche dienen, dass dieser eigenartigen Pflanze die wunderbarsten Heilkräfte innewohnen? Die Mistel dient also nicht nur einer alten Tradition, sondern auch den alten Leuten, besser gesagt, den zu früh gealterten Adern. Gegen das Nachlassen der Elastizität der Adern, d. h. bei *Arterienverkalkung und hohem Blutdruck* ist der frische Extrakt aus der Mistel eines der wunderbarsten Heilmittel. Mit Bärlauch und Weissdorn (*Grataegus*) zusammen, können die erwähnten, so tragisch verlaufenden Alterserscheinungen am besten und ohne Risiko beseitigt werden. Allerdings muss das Kochsalz und die eiweissreiche Nahrung noch stark eingeschränkt werden, wenn der Erfolg gefestigt werden soll. Wie wichtig die Mistelpflanze in der Heilkunde ist, zeigt uns das allein in Deutschland jährlich verbrauchte Quantum. Es sind dort unter normalen Verhältnissen jeweils 170—190 000 kg Misteln gebraucht worden. Der Mistelextrakt (*Viscatropfen*) hat aber noch weitere Wirkungen als nur bei hohem Blutdruck. Bei *Kopfschmerzen mit leichtem Schwindel*, bei *Schwindelanfällen mit einer Neigung nach rückwärts zu fallen*, bei *schwankendem Gange der Patienten mit Platzangst*, bei *Ameisenlaufen in den Gliedern*, wie auch bei *kalten Füssen*, sind Mistelpräparate eine dankbare Hilfe. Gegen *plötzlich einsetzendes stürmisches Herzklopfen mit Gefässkrämpfen, Atemnot und nächtlichen asthmatischen Anfällen* sind *Viscatropfen* neben den Herzmitteln eine gute Hilfe. Drei bis fünf-mal täglich fünf Tropfen genügen.

**Zinnkraut** (*Equisetum arvense*). Obschon man dieses kieselsäurehaltige Pflänzlein auch als Ackerschachtelhalm bezeichnet, findet man solches selten auf Aeckern, vielmehr kommt es auf feuchten Moorwiesen, in Lehmgruben und feuchten Waldlichtungen vor. Die Equisetumarten waren in der Steinkohlenzeit von sehr grosser Bedeutung, denn aus den Strukturen verkohlter Pflanzen sieht man, dass es damals Zinnkrautgewächse gegeben hat, die die Grösse eines mittelgrossen Baumes annahmen.

Heute müssen wir uns also mit dem kleinen, zierlichen Pflänzlein begnügen. Beachten wir jedoch seine geschmeidige Bauart! Wie ein zartes, kleines Tannenbäumchen steht es da, biegsam und zäh. Eine Ueberschwemmung kann darüber hinwegstreifen und alles zu Boden drücken, das Zinnkraut jedoch steht wieder auf. Was gibt ihm diese fast unzerstörbare Festigkeit und Biegsamkeit? Wenn wir die Aschenbestandteile untersuchen, dann sehen wir, dass Zinnkraut vom gesamten Gehalt an Mineralbestandteilen 60 bis 65 Prozent Kieselsäure und 15 Prozent Kalk enthält, sodass für alle anderen Mineralbestandteile zusammen nur noch 20 Prozent übrigbleiben.

Diese Kieselsäure ist sicherlich auch hauptsächlich an der Heilwirkung des Zinnkrautes beteiligt. *Zinnkrauttee wirkt, wie allgemein bekannt, auf die Niere*, also *harn-treibend*. Ausserdem hat *Zinnkraut eine gute Wirkung bei Blutspeien*, komme dies nun von der Lunge oder dem Magen. Was diese Wirkung anbelangt, kann nur der Blutwurzelextrakt noch konkurrieren, d. h. mit ebenso prompter Wirkung aufwarten. Auch für den *Wiederaufbau und die Regeneration kranker Genebe* ist Kieselsäure neben dem Kalk von ganz grosser Wichtigkeit. Besonders bei *Erkrankungen der Atmungsorgane* (Lunge, Bronchien, Brustfell) sowie auch bei Drüsenleiden ist die Kieselsäure ein unentbehrliches Heilmittel. Zinnkrauttee und Frischpflanzenextrakt aus diesem Pflänzlein wirken da bestimmt sehr

viel Gutes. Der Hohlzahn (*Caleopsis ochroleuca*) ist die einzige bei uns bekannte Pflanze, die mit 72 Prozent Kieselsäuregehalt dem Zinnkraut noch die Waage halten kann. Auch auf die *Haut* wirken die kieselsäurehaltigen Pflanzen sehr gut, weshalb den Zinnkrautbädern auch solch grosse Verdienste in der Behandlung der Hautleiden zugeschrieben werden dürfen.

## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Bircher-Methode

An Herrn Dr. S. Des öftern werde ich angefragt, wie ich mich zur Methode von Dr. Bircher-Benner stelle, und so will ich mich einmal prinzipiell äussern.

Schon als der verstorbene Dr. Bircher-Benner mit seinen ersten populären Arbeiten an die Öffentlichkeit getreten ist, habe ich seinen Ideen meine volle Aufmerksamkeit geschenkt. Für Dr. Bircher war die Umstellung damals kein leichtes Unternehmen, denn er hatte eine ziemlich kompakte Gegnerschaft unter den Aerzten zu gewärtigen. Dass er sich nicht zur gleichen Zeit mit den Vertretern der Naturheilkunde verband, konnte man ihm nicht übel nehmen, denn sowohl unter den Naturheilkundigen, wie auch in den Kreisen des Naturheilvereines (wie er damals hiess), waren die Verhältnisse noch nicht besonders rosig. Sie standen noch auf ziemlich wackeligen Füissen und waren unabgeklärt. Die von Dr. Bircher-Benner verbreitete Lehre einer optimalen Ernährung mit dem schönen Begriffe der aufgespeicherten Sonnenenergie in unserer rohen Pflanzennahrung ist heute noch voll gültig und rückhaltlos zu unterstützen. Dass man ihm Einseitigkeit und Phanatismus vorwirft, ist weder ihm, noch seinen Anklägern zu verargen, denn jeder Pionier muss eine gewisse Dosis Fanatismus besitzen, wenigstens in Form eines kompromislosen, konsequenten Kampfes für seine Ideen. Dass er dabei hie und da übers Ziel hinauschiess, ist nicht zu umgehen, denn alles, was wir Menschen unternehmen, ist eben unvollkommen. Dass deshalb von seinen Gegnern manches mit Recht bemängelt und bekrittelt werden kann, ist begreiflich, denn Dr. Bircher-Benner würde bestimmt heute manches anders formulieren, als er es damals getan hat, da sich die Erkenntnis mit der Erfahrung mehrt, die ein Mensch mit offenen Augen und Ohren machen muss, wenn er in der Praxis steht. Auf jeden Fall sind wir ihm alle dankbar, dass er das nach ihm benannte Müesli populär gemacht hat und dem neuzeitlich eingestellten Menschen die Vorzüge der natürlichen Ernährung, vor allem der rohen Nahrung eindringlich vor Augen geführt hat. Die neue Vitaminforschung hat ihm in den meisten Fällen recht gegeben. Obschon die reine Bircherkost nicht jedem Menschen genehm ist und auch nicht als ausschliessliche Ernährung für jeden Tisch passt, haben doch die meisten Kenner seiner Lehre etwas davon berücksichtigt und das ist an und für sich schon der Mühe Wert. Eine an und für sich einseitige Theorie zu verkündigen. Dass er Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit gibt, habe ich auch nie begreifen können, denn die praktische Erfahrung hat gezeigt, dass dies eine gute Funktion der Mund- und Bauchspeicheldrüse voraussetzt, ansonst leicht Gärungen und Darmgase entstehen können. Ich habe Dr. Bircher-Benner seinerzeit persönlich auf diesen Punkt aufmerksam gemacht, konnte ihn jedoch nicht vom Gegenteil überzeugen, da er den Standpunkt einnahm, er sehe keinen wissenschaftlichen Grund, warum Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit nicht gegessen werden sollten. Im Lauf der Jahre habe ich öfters Patienten aus dem Birchersanatorium bei mir aufgenommen, die besonders unter starken Gärungen und Darmgasen litten. Obwohl sie diesbezüglich öfters bei den massgebenden Leitern reklamierten, fanden sie doch kein Verständnis für ihre Argumente. Nachdem die Ernährung in der Zusammenstellung

etwas geändert wurde, nachdem also niemals Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit Verwendung fanden, jedoch die gleichen Nahrungsmittel wie im Bircher-Sanatorium gegeben wurden, hörten die übermässigen Gärungen in der Regel auf. Wenn nun die Bircherärzte diesem Punkte auch heute noch nicht die gebührende Beachtung schenken, kann man doch die übrigen hervorragenden Prinzipien der Birchermethode deshalb nicht herabmindern. Oft liest man Klagen, das Bircher-Sanatorium sei teuer und dem gewöhnlichen Geldbeutel unzugänglich. Zugegeben, es sei so, dann wäre es doch immer noch besser, für teures Geld etwas Gesundes zu bekommen, als mit ebensoviel Ausgaben eine schlechte Nahrung u. zudem noch chem. Medikamente zu erhalten, wie dies in anderen allopathisch eingestellten Heilanstalten der Fall ist. Zudem sind die Preise im Volks-sanatorium wirklich so gehalten, dass solches heute absolut nicht als teuer bezeichnet werden darf. Ich schreibe dies nicht, weil ich im Bircher-Sanatorium irgendwelche Aktien hätte, sondern weil dies meine Ansicht und Ueberzeugung ist. Dass sich die Bircherärzte der eigentlichen Naturmittel und Homöopathie zu wenig oder teils gar nicht bedienen, habe auch ich als Mangel empfunden. Nach meiner Ueberzeugung werden sie nach und nach auch dazukommen. Wir dürfen nicht vergessen, dass es für einen Schulmediziner nicht leicht ist, allem eingepropften Wissen den Rücken zu kehren. Wir haben bei Naturärzten, die nachträglich das Medizinstudium absolviert haben, das beste Beispiel, wenn wir beobachten, wie sie gewisse Mittel und Methoden, mit denen sie gute Erfolge erzielt haben, mit solchen vertauschen, die ihnen vielleicht unter dem neuen Doktorhute als standesgemässer erscheinen mögen.

Ich selbst bin der festen Ueberzeugung, dass die Erfolge im Bircher-Sanatorium noch besser und vor allem viel rascher in Erscheinung treten würden, wenn zugleich die Homöopathie, Kräuterheilmethoden und eventuell sogar die verschiedenen guten Methoden der Reiztherapie wie diejenige des Baunscheidtverfahrens etc. zur Anwendung kommen würden. Nun, was noch nicht ist, kann noch werden, denn die Bircherärzte sind diesbezüglich nicht unzugänglich, wie ich aus teilweise persönlicher Erfahrung weiss. Auch muss man schliesslich eine Sache zuerst gründlich kennen und studieren, bevor man sie allgemein anwenden und einführen kann. Weder die Universität, noch die Tätigkeit als Kliniker übermittelt dem Mediziner irgend welches Wissen über die Homöopathie und Naturheilmethoden. Will sich ein Arzt auf dieses Gebiet verlegen, dann muss er sich in dieser Hinsicht selbst weiter fortbilden.

Nachfolgender Brief, den ich dieser Tage von einem Pfarrer aus dem Kanton Bern erhalten habe, zeigt, wie andere Anhänger der Bircher-Methode über die erwähnten Punkte denken.

M . . . . ., Mitte Dezember 1946.

Sehr geehrter Herr Vogel!

Vor einigen Tagen erhielt ich von Bekannten Ihr Buch: «Die Nahrung als Heilfaktor» zu lesen. Ich freute mich herzlich über Ihr sachlich, nüchtern und wirklich hervorragend geschriebenes Buch. Ich finde eine weitgehende Uebereinstimmung zwischen Ihnen und Dr. Bircher. Es ist schade, dass die Bircher-Aerzte zur Ordnungstherapie nicht auch die Erkenntnisse der Homöopathie, Biochemie usw. sich zu eigen gemacht haben. Während meiner Krankheitszeit habe ich die Naturheilkunde studiert und die Auffassung drang in mir mehr und mehr durch, dass unsere klassische Schulmedizin in bezug auf ihre chemische Therapie einen Irrweg eingeschlagen hat. — Wo ist Ihr Buch erhältlich und zu welchem Preis? Ich freue mich, hie und da einem Bekannten ein solches Buch in die Hand drücken zu können. Auch Ihre «Gesundheits-Nachrichten» sind ein «Schatz», den ich nicht mehr missen möchte. So vielen Menschen, die von Krankheit geplagt sind, werden Sie indirekt ein Helfer. Es ist meine feste Ueberzeugung, dass, wenn vielleicht auch langsam, Ihr Blatt mehr und mehr Leser findet