

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**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:** 02.05.2026

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

*braucht, und dass ein grosser Appetit zu Fortschritten beitragen kann. Gerne hoffe ich, dass Sie an Hand meiner Angaben mir die richtige Dosis Ihrer Präparate verordnen können und danke Ihnen zum voraus für Ihre Bemühungen.»*

*Meine Antwort hierauf lautete:* Auch bei Ihnen möchte ich das oben Gesagte in Anwendung gebracht wissen. Wenn ich auch viele schöne Berichte erhielt, so möchte ich ja nicht behaupten, dass nun alle anderen Behandlungsmethoden damit ausgeschaltet werden können. Im Gegenteil, die ganze Licht- und Lufttherapie, wird sie richtig durchgeführt, ist ein nicht zu unterschätzender Heilfaktor.

Wenn meine natürlichen Hilfsmittel einen wesentlichen Punkt zur Heilung beitragen können, dann bin ich froh, wenn es mir gelingt, auch Ihnen in dieser Weise behilflich zu sein. Was ich in der Regel etwas beanstande, ist die Ernährung. Ich kenne solche in Ihrem Sanatorium nicht, würde es jedoch begrüßen, wenn Sie mir gelegentlich vielleicht von einer ganzen Woche mitteilen könnten, was Sie morgens, mittags und abends, sowie als Zwischenmahlzeit, vorgesetzt erhalten. Wenn ich die Ernährung auch nicht ändern kann, kann ich Ihnen vielleicht doch raten, was Sie als Ergänzung, vor allem an frischen Früchten noch beifügen müssen, um in den Besitz aller notwendigen Vitamine, Fermente und Mineralbestandteile zu kommen. Die Wichtigkeit einer optimalen Ernährung, d. h. einer genügenden Ernährung nicht in bezug auf das Quantum, sondern in bezug auf den Gehalt, wird in den Sanatorien noch viel zu wenig berücksichtigt. Dabei ist in erster Linie nicht das Quantum, sondern die Qualität wichtig. Ich weiss wohl, dass verschiedene Aerzte, und ich kenne solche persönlich, die sich mit mir über diesen Punkt schon ausgesprochen haben, mit der wirtschaftlichen Leitung auf Kriegsfuss stehen, da etliche Aerzte eine bessere Ernährung zu erreichen suchen, die wirtschaftliche Leitung jedoch, vielleicht aus rein materiellen oder arbeitstechnischen Gründen, eine Aenderung der alten, gewohnten Ernährungsweise strikte ablehnt. Dies ist ein sehr betrüblicher Umstand, und es wäre mir recht, wenn im Interesse der Patienten in dieser Hinsicht in unserem Schweizerland, d. h. in den Sanatorien und Heil-Instituten eine Aenderung eintreten würde.

Halten Sie mich auf jeden Fall auch über den Punkt der Ernährung auf dem Laufenden, und ich hoffe, dass auch Sie, wie die zwei erwähnten Mitpatienten, gute und rasche Erfolge erzielen, zum Staunen Ihres Arztes und zu Ihrer Freude.  
Teufen, den 15. März 1947.

## Unsere Heilkräuter

**Huflattich (Tussilago Farfara).** Vor vielen Tausend Jahren, an einem schönen Sommertage, als die Blümlein alle bunt durcheinander standen und sich im Rhythmus der symphonischen Töne der Insektenmusikanten hin- und herwiegen, meldete sich der hochaufgeschossene, schlanke Wiesengeissbart zum Gespräch. «Wisst ihr, dass es bald wieder kalt wird und der Winter kommt, der uns alle wieder zudeckt und alles mit frostigem eisigem Kristall überzieht?» so redete es inmitten einer fröhlichen Blumenschaar, die sich im Hauche der sommerlichen Wärme wohl fühlte, und es schien, als wolle er Spielverderber werden, dieser hochaufgeschossene Geissbart, der seinen Kopf sowieso immer über alle Blumen der

Wiese ins Blaue des Himmels steckte. Sogar dann, wenn er tief unten am Bachbett steht und das beste Wasser wegtrinkt, reckt er seine schlanke Gestalt so hoch in die Luft, dass man ihn trotzdem noch vom Waldrande her sehen kann. Nur das Johanniskraut kann neben ihm noch aufkommen, und gleich meldet es sich auch zum Wort mit der beschwichtigenden Bemerkung, die wie ein Seufzer aus tiefstem Herzen zu kommen scheint: «Ja, der Winter, auch ich kenne ihn, wenn er kommt und manche meiner schönsten Samendolden konnte ich nicht mehr ausreifen lassen und schon ist er da mit seinem kalten, weissen Zauberkristall.» «Wie ist es im Winter?», fragten da eifrig das Veilchen, die schöne blaue Glockenblume und noch andere kleine Blümlein. «Der Winter ist ein unerbittlicher Geselle», meldete hierauf die Distel, «auch ich habe Mühe, meine Samenkinder noch in Sicherheit zu bringen, und wenn mir der gütige Herbst nicht genügend Windstärke schicken würde, könnte ich sie niemals mehr so vielseitig plazieren, trotz den guten Schirmflügeln, die ich ihnen anfertige». «Was wisst auch ihr vom Winter», etwas geringschätzig sagte es die Hagrose, «da können meine Fruchtkinder etwas erzählen, die mit ihren roten Herbströcklein mitten im Rauhref und Schneesturm ausharren müssen, manchmal viele Monate lang!» «Ich liebe den Winter, er hat auch etwas Schönes», murmelte leise die Helleborus, die man verächtlich als schwarze und ihre Schwester sogar als stinkende Nieswurz bezeichnet, «ich finde auch, der Winter habe etwas für sich. Mich deckt er immer schön zu. Unter der weissen Decke von Schnee bin ich immer fein geschützt gegen alle kalten Winde. Wenn es dann wieder wärmer wird, nimmt mir die Sonne das Deckbett weg, und ich stehe mit meinen Blütenglöcklein ganz alleine da. Wenn ihr alle noch schläft und erfreue die Herzen aller Menschen, die mich sehen. Ihr solltet sehen, wie dankbar sie sind, wenn sie frierend, in dicke Wolle gehüllt, umhergehen. Viele sind krank zu dieser Zeit, husten und schneutzen und bringen den zähen Schleim nicht aus ihren Lungen und Bronchien hinaus. Niemand ist da, der ihnen beisteht, da alle Pflanzenkinder noch schlafen, und ich ihnen eben nicht helfen kann!» Das hörte die kleine Tussilago. Sie war zu bescheiden, um sich zum Worte zu melden, wusste aber, dass sie ein gutes Heilmittelchen besitze, das den Schleim lösen und den schlimmsten Hustenreiz nehmen kann. Nun sann sie darüber nach, wie sie es anstellen müsste, um den Menschen helfen zu können. Im Winter konnte sie nicht kommen, denn sie war zu klein, um ihr Köpflein durch die dicke Schneedecke stecken zu können, jedoch früh im Frühling wollte sie es einmal versuchen. So machte sie sich also still bereit, und kaum war der Schnee weg, wollte sie auch bereits schon all den hustenden und verschleimten Menschen zu Hilfe eilen, um ihnen zu helfen, ihre Luftwege wieder sauber zu bekommen, damit sie tief atmen und auch wieder singen könnten. Aber oh weh, es gab immer noch einige kalte Schneeschauer und ihr Kleidchen war noch nicht fertig. Nur das grüne Sommermäntelchen hatte ihr der Schneider versprochen und auch dieses konnte sie erst nach ein bis zwei Monaten haben. Solange konnte sie nicht mehr warten und ohne etwas zu sagen, kam sie einfach ohne Mäntelchen und steckte ihr lachendes Gesichtchen aus dem schweren Lehmboden heraus, denn dieser wurde ihr zugewiesen, weil sie sich viel Sonne ausbedingte und sie ihren heilwirkenden Schleim zudem nicht ohne Lehm bereiten kann. Es scheint

**Die „Gesundheits-Nachrichten“ im Hause, ersparen Ihnen viel Leiden.  
Sie beraten in Krankheitsfällen zuverlässig!  
Denken Sie dazum auch an Ihre Freunde, indem Sie sie weiterempfehlen.**

ihr gefallen zu haben damals, denn seither kommt sie jeden Frühling als Erste. Kaum ist das erste Plätzchen frei vom Schnee am Wegrande, so steckt sie auch schon ihr goldenes, lachendes Köpfchen hinaus und bietet sich als liebe, bescheidene Hilfe an. Ihr Schneider aber ist immer noch der gleiche, das Mäntelchen bringt er einfach nicht beizeiten fertig, und so erhält Tussilago ihr schönes, grünes Kleidchen immer erst zu spät, vielfach erst, wenn ihre Samenkinderchen schon da sind. Das stört jedoch Tussilago nicht im geringsten und ihr liebliches Gesichtchen verzieht sich nicht einmal, wenn es auch regnet oder gar nochmals schneit. Sie hat es nicht, wie der Löwenzahn, der nur fröhlich lachen kann, wenn die Sonne scheint, sich aber den Kragen über die Ohren zieht und traurig ist, wenn es regnet. Tussilago ist auch immer bereit zu helfen, ohne zu brennen oder zu beißen wie es andere tun. Rupft man das ganze Blütenköpfchen und isst solches roh, dann pinselt Tussilago den Hals aus und bald ist alles wieder sauber und von Eiter und Schleim befreit. Im Magen schüttet Tussilago seine Kübelchen, die mit allerlei Mineralien gefüllt sind, aus. Bitterstoffe und Gerbsäuren wirken tonisierend. Auch Vitamine und Fermente hat das kleine Ding zusammengerafft und gibt alles freimütig, ohne Entgelt. Nur ein bisschen Aufmerksamkeit genügt ihm, um seinen Helferwillen betätigen zu können. Auch zum Brusttee, Species pectorales leistet Tussilago einen erheblichen Beitrag und mit seiner Hilfe kann man den feinsten Sirup herstellen, den besonders die kleinen Schleckmäuler gerne einnehmen. Tussilagotropfen in heissem Zuckerwasser eingenommen, werden auch von solchen Kranken ertragen, die stärkere Mittelchen nicht einnehmen können. Aber auch das immer wieder zu spät fertiggestellte Mäntelchen der Tussilago, also ihre Blätter, können uns grosse Dienste leisten. Legt man die rohen Blätter auf die Brust oder auf kranke, erkältete Körperteile und zwar eines neben das andere, deckt man alsdann mit einem dünnen Tuch und legt sich so in die heisse Sonne, dann ziehen die Blätter eine Menge Gift heraus. Man kann diese Anwendung auch bei Schwerkranken im Bette unter einem Wickel direkt auf die Haut auflegen und der Kranke spürt bald eine Erleichterung, besonders bei alten, verhookten Katarrhen. Asthmatiker erhalten auch gute Linderung, wenn sie Huflattichblätter räuchern und den Rauch einatmen. In den Balkanländern macht man mit Haflattichblättern Umschläge bei Kopf- und Ohrenschmerzen.

So vielseitig ist die Hilfeleistung, die unsere kleine Tussilago mit ihrem grünen Blätterkleidchen zu bieten vermag.

## 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.

### Blasenstörungen

Aus Basel erhalte ich unterm 2. März 1947 ein Schreiben folgenden Inhalts:

*Möchte Sie herzlich bitten, mir mitzuteilen, was ich in folgendem Fall tun kann. Mein 76jähriger Vater, viele Jahre Schlaf sehr schlecht, 3—4 Mal nachts wasserlösend, hatte nach einer Erkältung Brennen beim Wasserlösen. Nach Teetrinken hörte das Brennen auf und nach Einnehmen von Lapidar für Blase und Niere gingen Steine, Gries und auch Blut fort. Das Wasser war oft trüb, dick und milchig. Jetzt ist das Wasser wieder heller aber eben, es ist auch wieder Blut gekommen, wie er sagte mehr Gerinsel. Der Patient trank immer viel Tee, arbeitete viel, lebte sehr einfach, war aber immer sehr starker Raucher (Pfeife) und hatte einen starken Auswurf, auch trank er mässig Wein.*

Leider ist der Brief ohne Unterschrift gekommen, deshalb konnte ich ihn nicht persönlich beantworten und kann Ihnen auch nichts zustellen, denn Sie haben ganz ver-

gessen, Ihren Namen unter den Brief zu schreiben. Schreiben Sie aber Ihrem Vater, der sich im Badischen befindet, er soll nun folgende Tees einnehmen: 40 Teile Katzenschwanztee, 10 Teile Birkenblätter, 5 Teile Attichwurzeln, 40 Teile Goldrute, 5 Teile Wacholdernadeln. Diesen Tee soll er trinken, aber nur schluckweise. Er soll ferner, wenn irgendmöglich in Absud von kleinem Kostens (wilder Thymian oder Wendel genannt) Sitzbäder machen, Dauer von ½—1 Stunde bei 37 Grad Celsius. Giessen Sie während des Sitzbades heisses Wasser nach, damit die Temperatur gleichbleibt. Noch besser wären Dämpfe. Man gibt das kochende Wasser mit dem Absud in einen Eimer, legt ein Brett darüber und setzt sich darauf und deckt sich mit warmen Tüchern zu. Sollte Ihr Vater diese Mittel nicht bekommen, obwohl es in seiner Gegend wächst, dann soll er Wacholdernadeln nehmen und Dämpfe damit machen. Innerlich soll er Sabal D 2, Populus D 2 und Staphisagria D 3 einnehmen, denn ich bin überzeugt, dass die Störung nicht nur mit der Blase, sondern auch noch mit der Prostata zusammenhängt, besonders bei diesem Alter. Gleichzeitig soll er das starke Rauchen reduzieren, bis er geheilt ist. Wenn er diese Mittel in Deutschland nicht bekommt, dann können Sie ihm solche ja schicken, da es jetzt möglich ist, Medikamente nach dem Ausland zu senden.

Zugleich möchte ich den Schreiber der Zeilen auffordern, in Zukunft bei den Briefen die Unterschriften nicht zu vergessen. Wir erhalten selten, aber doch hie und da Briefe ohne Unterschrift und dann wundern sich die Leute, warum sie keine Antwort erhalten. Es wäre überhaupt gut, wenn sich alle Patienten, die eine Anfrage stellen, merken würden, ihre Adresse genau zu schreiben, denn es ist für mich peinlich, wenn ich mir Mühe gebe jemandem eine Antwort zu schicken, wenn vielleicht sogar eine Urin-Analyse gemacht werden muss, die Post aber, weil ungenügend adressiert, wieder zurückkommt und man, wie in Ihrem Falle, keine Möglichkeit hat, dem Patienten, der sicher auf Antwort wartet, eine solche zukommen zu lassen.

### Sodbrennen und Bruchanlagen

Herr R. aus B. berichtet:

*Ich kann Ihnen mitteilen, dass Ihr Centauri-Pulver und das Gastronol gegen den chronischen Magenkatarrh eine Wohltat sind. Ja, ich habe keine Magenkrämpfe und Magenschmerzen mehr, nur hin und wieder nach dem Essen etwas bitteres Aufstossen oder dann Druckgefühle. Da ich das Leiden noch ganz los werden möchte, frage ich Sie an, ob ich mit den Mitteln noch weiter kuren soll. Auch nehme ich Rasayana Nr. 1, Chelidonium und Podophyllum ein.*

*Dann möchte ich noch anfragen, ob ich und meine Familie von Ihrem Calcium fluoratum einnehmen sollten, denn ich bin 1941 das zweite Mal wegen Listenbruch operiert worden, und wenn ich aufgetrieben bin, oder einen Tag keinen Stuhl habe, so spüre ich immer Schmerzen. Auch meine Kinder leiden an einem schwachen Bauchfell, sie haben Anlagen zu Nabelbrüchen. Mein Vater trägt schon 42 Jahre lang ein doppeltes Bruchband. Wie kann ich meine Kinder von diesen Leiden bewahren?*

Es freut mich, dass bei Ihnen die Mittel so gut gewirkt haben. Centauripulver ist speziell gegen Uebersäuerung und Sodbrennen, und Gastronol heilt die Magenschleimhäute sowohl bei Katarrhen, wie auch bei Geschwüren. Das bittere Aufstossen zeigt, dass die Darmtätigkeit noch nicht ganz in Ordnung ist, d. h. dass immer noch etwas Galle im Magen zurückgestaut wird. Mit Chelidonium und Podophyllum werden Sie das mit der Zeit wegbringen können, vorausgesetzt, dass Sie immer dafür sorgen, dass die Darmtätigkeit in Ordnung ist, d. h. dass Sie keine Verstopfung dulden.

Bei einer Anlage zu Brüchen ist Calcium fluoratum hervorragend. Sie können es in der 6. oder 12. Potenz einnehmen. Dieses Mittel ist jedoch im Calcium-Komplex