

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 5

**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:** 26.01.2026

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

nen und daran arbeiten, um körperlich die günstige Auswirkung zu erlangen. Es ist ein Kampf, aber nicht jeder wünscht ihn zu kämpfen, und nicht jeder wird Erfolg haben dabei. Wer sich jedoch auf den naturwissenschaftlichen, ich möchte fast sagen, auf den gesunden, bibli-schen Standpunkt stellt, der wird Erfolg haben, ohne in eine falsche Prüderie oder in eine Engherzigkeit hineingesteuert zu werden. Ich werde demnächst auch in den «Gesundheits-Nachrichten» über dieses interessante Problem schreiben. Ich brauche nur noch etwas Zeit und bitte meine Leser um Geduld. Die viele Arbeit lässt mich nur zu oft erkennen, dass wohl der Wille gut ist, dass aber der Uhrzeiger viel zu schnell davonläuft.

## Unsere Heilkräuter

### Leontotom taraxacum (Löwenzahn)

«Da stehst Du ja, Du goldene Leuchte», sagte scherzend der Schmetterling zur voll geöffneten Löwenzahnblume. «Hast Du Deinen Sonnenschirm wieder voll aufgespannt? Wenn dann wieder ein Tröpfchen Regen kommt und die Sonne hinter den Wolken Versteckenspiel treibt, dann machst Du Deinen Schirm doch wieder zu Du kleine Sonnenkönigin Du!» «Sei Du nur froh», versetzte hierauf die Blume. «Dass ich Dir meine guten Süßigkeiten nicht vorenthalte, denn die Biene ist eine solch gute Kundin, dass ich ihr meinen ganzen Ueberschuss abgeben könnte! Auch die jungen Hausfrauen sind Abnehmer für meine schönen Blüten, die bestimmt eine der schönsten im Vereine der Korbblüter sind», bemerkte die Blume so nebenbei. «Sie bereiten daraus einen goldgelben, feinen Sirup, der blutreinigend wirken soll und den Kindern Katarrhe und Halsweh beseitigt. Manchmal habe ich direkt Mühe, bis ich mein schönes Sonnenschirmchen aufspannen kann, denn wenn ich mich in den ersten, warmen Tagen mit meinem noch blass grünen Blätterkleidchen zeige, dann holt man mir dieses oftmals weg, bevor ich solches überhaupt ganz angezogen habe, und ohne dass man sich weiter um mich kümmern würde, trägt man meine zarten Frühlingskleidblättchen in die Küche, schneidet solche mit jenen, die man von andern Kolleginnen, denen es ebenso ergeht wie mir, gewonnen hat und bereitet daraus einen Salat. Dieser wirkt gut auf die Leber, enthält Heilstoffe, die man Nährsalze und Vitamine nennt und hilft Gross und Klein die sogenannte Frühlingsmüdigkeit mit all den angesammelten Schläcken aus dem Körper zu schaffen. Leberkranken bekommen die zarten Bitterstoffe besonders gut. Schlimm ergeht es uns vor allem, wenn man uns ganz mitnimmt, also mitsamt unseren Wurzeln, denn dann müssen wir uns völlig opfern, damit die Leberkranken gesund werden können.

Wenn die Galle staut, dann wirken die Säftlein aus der Wurzel eröffnend. Man sagt, es seien nur die Bitterstoffe, die so günstig wirken. Man nennt sie Taraxicin, aber es sind noch ganz andere, wirksame Stoffe in der Wurzel, die den gescheitesten Menschen nicht bekannt sind. Gleichwohl aber wirken sie, und wenn sie schliesslich ja nur wirken, was tut's zur Sache, ob man sie völlig erkennt? Die Drei-malgescheiten brauchen ja nicht immer jegliches Warum zu erkennen, sonst hätten sie ja nichts mehr herauszufinden.

Auch für Zuckerkranken befindet sich noch ein wertvoller Stoff in den Wurzeln und den Blättern, das Inulin. Es soll ganz hervorragend auf die Bauchspeicheldrüse wirken.» So erzählt die Blume dem läuschenden Schmetterling. Während sie noch spricht, kommt eine Sammlerin, ihre Hand greift kräftig zu, fasst die Blätter mit samt dem Blumenstengel in der Mitte, zieht tüchtig daran und mit einem Ruck ist auch die Wurzel heraus und die Löwenzahnblume sieht nur noch durch die Spanlücken des Armkorbes, wie der Schmetterling leicht beschwingt davonsegelt.

## 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.

### Dickdarmverschleimung

An Frau N. in Sch. Wenn Sie zu Dickdarmverschleimung neigen, wäre es gut, wenn Sie ab und zu eine *Lehmkur* durchführen würden. *Lehm* reinigt nämlich den Darm ganz hervorragend. Interessant ist bei Ihnen die Wirkung der Leber- und Gallenmittel. Schon oft habe ich beobachtet, dass bei Darmstörungen, vor allem auch bei Darmverschleimungen die *Lebermittel*, besonders das gallenverflüssigende *Podophyllum* hervorragend gewirkt hat, denn wenn Galle in den Darm abgesondert wird, wirkt diese schon reinigend und desinfizierend. Nachher haben Sie ja die *Nierenmittel* eingenommen, wie Sie schreiben, und nach 10 bis 14 Tagen ist der Schmerz verschwunden. Sie hätten mit der Einnahme der Mittel nicht aufhören sollen, nachdem der Schmerz verschwunden war, denn dadurch könnte es leicht wieder einen Rückfall geben. In solchen Fällen sollte man die Mittel *Chelidonium*, *Podophyllum* und *Solidago* in reduziertem Quantum weiter einnehmen und zwar mindestens noch etwa sechs Wochen lang, bis der Körper ohne diese zusätzliche natürliche Hilfe normal arbeitet. Ihre *Lebensweise* ist sonst sehr gut. Wenn Sie das *Bircher-müsli* morgens etwas wärmen, dann ist nichts dagegen einzuwenden. Am Mittag ist das *Rohgemüse* d. h. eine Gemüseplatte nebst Kartoffeln und einem gekochten Gemüse sehr zu empfehlen. Wenn Sie den *Yoghurt* zum Mittag nicht essen mögen, können Sie ihn ohne weiteres um 4 Uhr essen und abends wieder das Bircher-müsli oder einen *Fruchtsalat* geniessen. Dass Ihnen *Oel* besser bekommt als konsistente Fette, begreife ich gut. Wer sich bei Leberstörungen einmal an das *Oel* gewöhnt hat, geht nicht mehr ohne weiteres zu den festen Fetten zurück. Dass Sie auch die *Nüsse* gut vertragen, freut mich. Nüsse, besonders Baumnüsse wirken nämlich auf die Leber ganz hervorragend. Wenn Ihnen die Milch nicht gut bekommt, dann bestätigt dies eine alte Erfahrung. Milch ist für die Niere und für Nierenkranken zu empfehlen, nicht aber für Leberkranken, denn die Milch gerinnt (koaguliert) im Magen, so dass Quark daraus entsteht, welcher bei man-gelnder Galle sehr schwer verdaulich ist.

Dass die Verdauung der Milch bei *Silofütterung* mehr Schwierigkeiten bereitet, ist eine Beobachtung, die für Landwirte interessant sein wird. Silofutter sollte nur in ganz kleinen Mengen Verwendung finden, denn das, was für den Menschen das Sauerkraut bedeutet, könnte bei den Kühen mit dem Silofutter verglichen werden, denn auch das Silofutter macht eine Milchsäuregärung durch, ähnlich wie das Sauerkraut.

So gesund Sauerkraut auch sein mag, so würde es doch keinem Menschen gut bekommen, wenn seine Nahrung zur Hälfte oder sogar zu zwei Dritteln aus Sauerkraut bestehen würde. In den Käsereien wird dieser Uebelstand am besten beobachtet und nicht umsonst weigern sich die Käser, Milch von jenen Betrieben zu verwenden, bei denen viel Silofutter gefüttert wurde. Auch die kleinen Kinder reagieren unangenehm auf *Silofutter-Milch* und bekommen öfters Durchfall. Man sollte unter allen Umständen erwirken können, dass die Landwirte *Silofutter nur mässig verwenden* dürfen. Wenn als Gegengewicht vielleicht etwas Krüsche (Kleie) verfuttert werden könnte, wäre der Uebelstand weniger gross. Besonders Leberleidende reagieren auf derartige Milch sehr stark. Wenn Sie bei sich annehmen, dass die Leber Ihr schwacher Punkt ist, dann haben Sie ganz recht, denn alle Symptome deuten darauf hin. Die gelben Ränder an den Fingernägeln, die Sie beobachten, sind ein Zeichen mangelhafter Leberfähigkeit. Auch das Weisse in den Augen wird leicht gelblich und vielfach sieht man unter den Augen bräunliche Schatten. Dieses Gelb entsteht eben dadurch, weil immer ein wenig Galle durch die Stauungen in der Leber ins Blut übergeht,