

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 8

**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>**



## Unsere Heilkräuter

QUENDEL, Wilder Thymian

«Eine eigenartige Gesellschaft, diese Quendelfamilie». Nun ist schon 14 Tage kein Tropfen Regen gefallen und doch sind die Quendels auf der Moränenkuppel so vergnügt und begasten den ganzen lieben langen Tag Bienen und Hummeln trotz der brütenden Hitze. Wie diese auf ihrem steinigen mageren Boden wohl leben, dass sie zudem noch so gastfreundlich sein können? Wir im tiefgründigen Hochmoorboden haben Mühe uns bei dieser sengenden Hitze aufrecht zu erhalten». So redete der stolze, blaugekleidete Eisenhut, auch Aconitum genannt, vor sich hin. Daran habe ich auch schon oft gedacht, brummte da die fette Meisterwurz. «Ich habe alle Mühe, den Boden um meine Füsse herum mit meinen breiten Blätterarmen noch etwas feucht zu erhalten!» Ja, diese Quendels waren mir auch schon ein Rätsel! meinte da der knollige Geissbart. «Ich kann doch noch manches als Vorrat für die magere, heisse Zeit in meinen Wurzelknollen aufspeichern und doch könnte ich bei der mageren Kost nicht leben wie die Quendelfamilie. Zudem sind sie immer so zahlreich beisammen, man sieht sie nur als grosse Familie, als ganze Sippe, niemals einzeln. Ueberall kann man sie antreffen und zwar immer nur auf trockenem, steinigem, kiesigem, magerem Boden. Sie scheinen den tiefgründigen Boden gar nicht zu lieben. Auch die Ameisen nisten gerne unter dem Schutze des Quendelteppichs». «Das stimmt dann aber nicht, mein lieber Knollengeissbart,» berichtet da ein junger Prinz der schwarzen Waldameisen. «Wir bauen unsere Dörfer und Städte schon selbst. Schau einmal dort drüben unter jener grossen Tanne, welch eine grosse, schön gebaute Ameisenstadt, kannst Du da überblicken! Fast ein Meter hoch ist sie, und schön gekuppelt steht sie als grösste in der ganzen Umgebung da!» «Du hast schon recht, mein kleiner Prinz, aber Du weisst eben nicht, dass Du noch kleinere Verwandte hast, die sich nicht so vornehm fühlen wie Deine Sippe. «Ich kenne sie schon, diese Zigeuner!» ereifert sich da eine alte, geschäftige Waldameise, die soeben des Wegs kam. «Diese roten Schwestern, wie Du sie nennst, sind nicht von altem Adel wie wir. Ueberall nisten sie herum, nehmen sich aber keine Mühe eine rechte, sehenswerte Stadt zu bauen. Es gibt noch andere, die es ebenso tun, und mit all diesen haben wir nichts zu schaffen!» «Nun möchte ich aber auch etwas zu all dem sagen», meldet sich da der wilde Thymian selbst. «Ich habe nun lange genug zugehört. Als ihr über mich sprachet, konnte ich gut schweigen, denn mir ist es egal, was man von mir denkt und aussagt, aber auf der roten Ameise lasse ich die geringschätzige Rede nicht ruhen. Ich kenne sie gut, denn sie ist öfters bei mir zu Gaste und sie ist eine fleissige Schafferin und eine ebenso gute Mutter wie jede andere, vielleicht höher stehende Ameise. Ihr scheint nicht zu wissen, dass die Säure, die als Heilmittel gebraucht wird, gerade von der roten Waldameise stammt! Wenn sie also schon weniger angesehen ist und keine so schönen und grossen Städte baut, dann ist doch ihr Fabrikat von allen Heilkundigen als das wirksamste und beste erfunden worden. Sie liefert also die vorzüglichste Ameisensäure. Dass ihr Euch alle wundert, wie ich in dieser Hitze auf meinem trockenen, steinigen Boden auskommen kann, begreife ich schon. Ihr alle, die ihr in dem fetten, kräftigen Boden immer aus dem Vollen schöpfen könnt, wisst eben nicht, dass das Sprichwort, das da heisst: «Not lernt sparen», wahr ist. Ich dürfte es nicht wagen, bei Euch unten zu wohnen, ihr Grossen würdet über mich hinausragen und würdet mich erdrücken, darum stehe ich überall da, wo es Euch nicht mehr passt. Auf mageren, steinigen Wiesen, im Heideland, in Steinbrüchen, auf Felswänden, an Wegrändern, überall da, wo es Euch nicht gefällt und es nur die Heidepflanzen und Steinbrecharten noch aushalten, bin ich zu finden». «Es ist schon verwunderlich, mein lieber Freund, meint da der bescheidene Augentrost, «wo Du das viele, fein duftende Oel hernimmst, das Du täglich zerstäuben kannst, dass man

es von weiten schon riecht und die Bienen meilenweit schon wissen, dass Du da bist und sie freundlich eingeladen sind bei Dir Nektar zu holen, damit sie ihren Honigvorrat beizeiten zusammenbringen!» «Wenn man auf so steinigem Boden auskommt und existieren will, heisst es eben ganz haushälterisch mit allem umzugehen. Besonders mit dem Wasser heisst es haushalten, wenn man nach so vielen Tagen Sonnenschein nicht verdursten will. Darum hat uns die Erfahrung gelernt, nur wenig zu trinken, auch wenn es heiss ist, denn je mehr man trinkt, desto mehr hat man Durst. Wenn man gut einteilt, dann reicht das Wasser lange aus, auch darf man die Wasserkrüge nicht nur so offen stehen lassen, sonst verdunstet zuviel. Was die Oelfabrikation anbetrifft, ist dies ein ganz besonderes Geheimnis, mein liebes Augentröstchen! Das hat uns der grosse Schöpfer selbst vermittelt, und das verraten wir niemandem. Wie wir die Mineralien lösen und die Elemente zur Bereitung dieses fein duftenden Oeles mischen, das ist Familiengeheimnis, und es bleibt auch in der Familie, wie dies schon seit Jahrtausenden der Fall ist. Auch da wissen wir sparsam zu sein und geben täglich nur soviel aus, als wir immer wieder herstellen können, damit wir immerwährend zur Verfügung haben. Nicht nur des Duftes wegen wird dieses Oel von uns bereitet, sondern in erster Linie wegen seines Heilwertes. Die Luft wird dadurch von schlechten Elementen, von zellzerstörenden Keimen aller Art gereinigt. Ein gewisser Stoff, Thymol genannt, kann sogar sehr gefährliche Krankheitskeime zerstören. Der städtische Thymian, der in den Gärten wohnt und deshalb einen anderen Beinamen bekommen hat und Thymus vulgaris genannt wird, versteht die Herstellung des Oeles noch zu steigern, denn infolge der reichlichen Nahrung enthält sein Oel noch mehr Thymol, und es werden daher grosse Kulturen angelegt, um Thymol in reichen Mengen gewinnen zu können. Uns nennt man zum Unterschied «wilder Thymian» und mit dem lateinischen Namen Thymus serpyllum.

Nimmt man zwei Teile Thymian- und Quendelöl und vermengt solches mit acht Teilen Oliven- oder Sonnenblumenöl, dann hat man ein feines Einreiböl gegen Rheumatismus.

Gegen üblen Mundgeruch wirkt das Kauen von Quendel und Thymian ganz vorzüglich, und man sagt, dass nur noch die Petersilie den gleichen Dienst leiste, wenn die Blättchen roh gekaut werden. Sogar der Knoblauchgeruch kann beseitigt werden, wenn man Thymian, Quendel oder Petersilienblättchen kaut.

«Unsere vorzüglichste Heilwirkung, die schon seit Jahrtausenden bekannt ist», betont nun die ganze Quendelfamilie, «verlegt sich wohlthuend auf die Hauttätigkeit. Alle jene, die uns für Bäder zuhilfe nehmen, werden bestätigen können, dass Bäder mit Quendel die Hauttätigkeit anregen, die Blutzirkulation fördern und die Stauungen in den Gefässen beseitigen. Für die Sitzbäder der Frauen gibt es bestimmt nichts Besseres als Quendel und manches Mädchen hätte weniger Schwierigkeiten mit dem Unterleib, wenn es wenigstens nur alle Wochen ein Quendelbad oder noch besser, ein Sitzbad mit Quendelabsud nehmen würde. Zur Pflege des Unterleibes, vor allem der so wichtigen Eierstocktätigkeit sind Quendelsitzbäder von ganz grossem Werte, und man sagt, dass Frauen, die diese Bäder regelmässig durchführen, länger jung und frisch bleiben. Aber auch für die Kleinkinder gibt es kein besseres Kräutlein zum Baden als den Quendel. Es ist eine wahre Freude zu beobachten, wie die Kleinen im Quendelbad frisch und fröhlich werden. Sie erhalten zudem noch eine viel reinere und widerstandsfähigere Haut. Nur darf weder der Thymian, noch auch der Quendel gekocht werden, da sonst das heilwirkende Oel verdampft. Man sollte also die beiden Kräuter nur mit heissem Wasser überbrühen und so ins Badewasser giessen. Am besten ist es, wenn man ein Kräuter-säcklein nimmt, damit nicht alle in der Badewanne herum-schwimmt. Auch für Dämpfe und Inhalationen gegen Bronchitis, besonders bei veralteter Form, hat sich Quendel sehr bewährt.



Alte Namensbezeichnungen wie Marienbettstroh und Frauenkraut zeigen an, dass im Mittelalter aus getrocknetem Quendel Kissen gemacht wurden, die gegen Frauenleiden wundersam geholfen haben sollen.

«Man muss wirklich zugeben», meldet sich da das Hagröschen, «unser Quendel ist ein wertvoller Kamerad, und ich begreife einfach nicht, warum man ihm den Namen «wilder Thymian» gegeben hat, vielleicht deshalb, weil er sich nicht in den Gärten und fetten Wiesen aufhalten will und sich bescheiden mit magerem Boden begnügt?» Still sinnt Hagröschen vor sich hin und stellt fest, dass es doch etwas Besonderes auf sich habe, anspruchslos und bescheiden zu sein und dennoch etwas Wertvolles und Nützliches leisten zu können.

## 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.

### Kropfbeschwerden und Kurzsichtigkeit

Am 27. März erhielt ich von einer Patientin folgenden Bericht:

Ich danke Ihnen für die mir am 13. März zugesandten Mittel. Die Rasayana-Kur tat mir sehr gut, ebenso die Podophyllumtabletten und der Spezial-Nierentee. Die Kopfschmerzen haben sehr stark abgenommen und sind viel weniger streng. Ich bin darüber ganz glücklich.

Mit den Nieren gehts ebenfalls besser, auch mit dem Herzen. Sogar die Krampfaderen sind zurückgegangen.

Die Mittel sind nun zu Ende und möchte um weitere bitten. Sie teilten mir mit, dass ich unbedingt noch Calcium-Komplex, Chelidonium D2 und das Biocarottin nehmen müsse.

Was könnte ich gegen das Kröpfchen tun, das vor einem Jahr buchstäblich über Nacht auftauchte? (nach einem mit aller Gewalt unterdrückten Aerger. Ich war vorher ganz frei davon.) Der Kropf ging zwar wieder zurück, doch nicht ganz weg und wird seither immer wieder grösser und kleiner.

Meine Augen lassen auch zu wünschen übrig. Trage zwar seit 1½ Jahren eine Brille, finde, dass sie mir schon hilft, aber dass ich sonst eher immer schlechter sehe. Lesen ohne Brille kann ich, wenn ich den Artikel weit von mir weg halte. Bestimmt können Sie mir auch da helfen und bitte höflich um ein Mittel. Es grüsst Sie hochachtungsvoll Frau G. in G.

Werte Frau G.! Ihre Mitteilung hat mich sehr gefreut und ich bin froh, dass Sie eine solche Besserung verspüren d. h. dass Ihnen die Mittel so gut geholfen haben. Wenn man die Naturmittel pünktlich einnimmt und in Bezug auf Diät und Lebensweise das Notwendige tut, dann hat man auch einen Erfolg insofern der Körper noch regenerationsfähig ist. Was nun das Kröpfchen anbelangt, ist dies nicht so einfach, denn jeder Kropf reagiert wieder anders. Ob es sich nun um eine Ueber- oder Unterfunktion der Schilddrüse handelt, das ist ein Unterschied, und man muss da bei der Behandlung sehr vorsichtig sein. Wenn jemand behauptet, er könne den Kropf ohne weiteres beseitigen, dann verspricht er zu viel. Ich habe sehr gute Erfahrungen gemacht mit *Nasturtium*, einem einfachen Frischpflanzenpräparat aus der Brunnenkresse hergestellt. Wenn Sie nachts kein Herzklopfen haben, dann dürfen Sie auch das homöopathische Mittel *Fuccus vesiculosus* gebrauchen. Dieses Mittel wirkt sehr gut. Es ist leicht jodhaltig, hat aber ein pflanzlich gebundenes Jod, und ist demnach nicht mit den übrigen Jodpräparaten zu vergleichen. Mit Jod muss man sehr vorsichtig sein, auf jeden Fall darf man keine allopathischen d. h. keine massiven Joddosen verwenden, denn dies ist eine schwere Gefahr. Machen Sie nachts auch Lehmwickel mit *Lehm* und *Johannisöl* und Eichenrindenabsud. Sie können abwechselungsweise Brunnenkresse auch direkt zur Zubereitung von Tee verwenden. Auch Zinnkrauttee hat sich sehr gut bewährt. Wenn der Kropf auf diese Mittelchen reagiert, was ja in 60 bis 80 Prozent von Fällen beobachtet werden kann, dann fahren Sie mit diesen Mitteln weiter, andernfalls berichten Sie mir sofort, damit ich Ihnen noch stärkere Mittel senden kann. Ihr

Vertrauen, dass ich Ihnen auch für die Augen helfen kann, ist rührend, aber ich kann wirklich nicht alles. Es gibt eben wieder Fälle, in denen der Optiker eingreifen muss, denn ein gewisses Nachlassen des Augenlichtes, besonders diese Kurzsichtigkeit, ist eine Erscheinung, die mit dem Alter kommt. Man kann sie wohl aufhalten, man kann sie verringern mit guten Naturmitteln, indem man Stoffwechselstörungen beseitigt, man kann sie aber nicht ganz beheben. Es ist dies nicht möglich, denn es handelt sich da um eine normale Alterserscheinung, d. h. um eine Erscheinung, die mit dem Alter normalerweise beobachtet werden kann, nicht bei jedem Menschen in gleichem Masse. Nehmen Sie nun die erwähnten Mittel ein, denn alles können wir nicht gleichzeitig bekämpfen. Nachher werde ich Ihnen dann auch etwas für die Augen schicken.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### «Elegante» Geburt

Unterm 16. Mai 1947 erhielt ich von einer Patientin folgenden Bericht:

Ich möchte meiner Bestellung nachfolgend ein paar Worte beifügen: Vor acht Wochen haben wir ein Mädelchen bekommen. Obschon ich ziemlich schmal gebaut bin, ging die Geburt «elegant» vor sich, wie sich die Hebamme ausdrückte, elegant dank Ihrem *Hypericum-Komplex*. Während der ganzen Schwangerschaft habe ich *Calcium-Komplex* genommen, was wohl bewirkt hat, dass die Kleine so überaus kräftig war, als sie zur Welt kam. Ueberhaupt; Ihre Mittel sind einfach grossartig. Doch Sie sind solche Loblieder bestimmt schon längst gewohnt.

Kürzlich haben Sie doch in Bern einen Vortrag gehalten. Mein Mann las allerdings die Anzeige zu spät, sodass er nicht daran teilnehmen konnte. Er war deshalb auch verärgert. Er hätte Sie gerne einmal persönlich gehört, denn wir verdanken Ihnen gar vieles.

Mit freundlichem Gruss! Frau L. in Bern

Antwort an Frau L.: Werte Frau L., Ihr Brief hat mich herzlich gefreut. Ich erhalte allerdings öfters derartige Mitteilungen, und doch ist es mir immer wieder eine freudige Bestätigung, dass es wertvoll ist, diese Mittel immer und überall zu empfehlen, um den Frauen die notwendige Hilfe zu leisten; denn es ist ja schwer genug, was Frauen in dieser Hinsicht mitzumachen haben, und wenn der Körper dann noch doppelte Schwierigkeiten bereitet, ist die Last noch grösser. Kann man dies jedoch mit ganz einfachen Naturmitteln vermindern, dann ist sicherlich jeder Frau viel geholfen.

Was nun den Aerger Ihres Mannes anbelangt, betrifft das versäumte Vortrags in Bern, darf er ihn ruhig vergessen, denn ich habe den Vortrag auf einer Platte d. h. mit dem «Textophon» aufgenommen und werde ihn nun in der Zeitung erscheinen lassen. Sie werden also den Vortrag fast wörtlich in der Zeitung lesen können, und ich hoffe, auch andere Leser der «Gesundheits-Nachrichten» werden an diesem Vortrag, der sehr grossen Anklang gefunden hat in Bern, Verständnis haben und sich freuen, wenn er veröffentlicht wird. Ich bin froh, wenn Sie mich weiterhin über die Mittelwirkung orientieren, damit ich von Zeit zu Zeit wieder eine Veröffentlichung machen kann, denn alle guten Erfahrungen sind auch für andere Frauen von grossem Nutzen.

### «Nusskämbe» als Herzmittel

Sehr geehrter Herr Vogel! Im heutigen Blättli «Gesundheits-Nachrichten» lese ich eine Nachricht über Herzkranz-Arterienverkalkung.

Vor Jahren hat mir eine alte Frau den Tee von den «Nusskämbe», eben die holzigen Teile der Innenwände der Baumnüsse angeraten gegen hohes Fieber. Ich lag damals einige Wochen im Bett wegen Herzgeschichten und hatte ständig Fieber. Bald meinte der Arzt, es seien Lungengeschichten, dann wieder eine Nierenerkrankung. Man hat das Blut, Wasser, Sputum alles untersucht und nichts gefunden. Herzweh hatte ich stark, aber der Arzt meinte,