

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Im Kräutergarten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552276>

### **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>**

Wege hinwegräumen? Warum musste er im Gegenteil durch sein ungeschicktes Abwehrmanöver mein kindliches Vertrauen untergraben? Meine Eltern hatten mich doch gelehrt, nicht zu lügen, warum suchten sie mich denn zu täuschen? War dies nicht einer Lüge gleich? Damals brach etwas in mir, das eigenartigerweise nie mehr gut gemacht werden konnte. Als später, nachdem ich schon verheiratet war, meine Mutter einmal über dieses Gebiet mit mir reden wollte, lehnte ich dies strikte ab. Mit allen andern Menschen konnte ich frei und offen über sämtliche Probleme sprechen, nicht aber mit meiner Mutter. Eltern sollten sich nie wundern, wenn ihnen ihre Kinder auch in spätern Jahren kein Vertrauen in diesen wichtigen Punkten entgegen bringen können, wenn sie selbst dem Kind gegenüber kein Vertrauen entgegengebracht haben. Solch ein Mangel überbrückt sich oft schwer wieder oder oft auch, je nach den daraus entstandenen Schwierigkeiten, gar nicht mehr. Alle Not, die aus dieser unangebrachten Zurückhaltung zu entstehen vermag, scheint sich empfindlich an jenen zu rächen, die in der Lage gewesen wären, das Kind davor zu bewahren, und dies sind doch in erster Linie die eignen Eltern. Wenn sich die Eltern richtig überlegen würden, wieviel unnütze Zeit mit Grübeln, Suchen und Phantasieren verlorengelassen, sie würden des Rätsels Lösung durch ein aufklärendes Wort mutig herbeiführen. Statt dessen aber überlässt man die jungen Menschen mit ihrem erwachenden Empfinden und ihren vielen ungelösten Fragen ganz einfach ihrem Schicksal und dem Zufall und meint, es sei damit getan. Entweder wird nun die Gasse die Aufklärung in unliebsamer Form übernehmen, oder aber die eigne Phantasie spinnst ein oft widersinniges Gewebe zusammen, das Empfinden wird hin und hergerissen und immer tappt der Suchende dabei qualvoll in unsicherm Dunkel. Auch mir ist dies nicht erspart geblieben, wiewohl ich als Knabe klar und ritterlich empfunden habe. Das Leben hat mir mit seiner unschönen Wirklichkeit Rätsel aufgeladen, die ich schwer zu lösen vermochte, und oft suchte ich all die auftauchenden Probleme energisch zu verdrängen. Aber mitten im Lernen standen sie wieder da, drängten sich zwischen die Fremdwörter und waren stärker und fesselnder als die monotone Sprachlehre und anderes mehr, was einzuprägen oft so langweilig und bemüht war. Plötzlich tauchte zwischen den Zeilen eine Mädchen- oder Frauengestalt auf, und wie sehr ich mich auch dagegen sträubte, weil ich lernen musste und wollte, so oft waren die Bilder der Phantasie eben stärker als die nüchterne Wirklichkeit. Wieviel wäre mir erspart geblieben, hätte ich mit meinen Eltern klar und offen über alle Probleme reden dürfen. Statt dessen erging es mir wie vielen andern, die von all den ungeklärten Rätseln bis in den Schlaf hinein verfolgt werden, davon träumen und darüber bis zur Qual phantasieren. Und dieser Qual nun suchte ich als Siebzehnjähriger mit energischem Entschluss ein Ende zu bereiten. Die Wirklichkeit sollte mir helfen, die verschiedenen Probleme zu lösen. Aber auch dies war nicht so einfach, wie ich es mir vorstellte, denn wenn mir eine meiner Schulkameradinnen gefiel, so musste ich mir auch zugleich sagen, dass es schade für sie wäre, sie in Gefahr oder auf Abwege zu bringen, für jene aber, die mir nicht gefielen, war ich mir wieder zu schade. Diese Schlussfolgerung nun bewahrte mich ganz einfach vor Torheit und als ich ein Jahr lang auf diese Weise vergebens gesucht hatte, konnte ich feststellen, dass ich im Grunde genommen geheilt war und nicht mehr unter dem Problem litt. Da ich mit offenen Augen Ausschau hielt, fielen die Schuppen von meinen Augen, da ich die Situation bejahte, zeigte sie sich mir nicht mehr unklar und rätselhaft.

In dieser Zeit begann ich auch meine Ernährung umzustellen und sonstwie neuzeitlich zu leben, was eine grosse Erleichterung darstellte und was mir in der Lebensbejahung bedeutend vorwärts verhalf.

(Fortsetzung folgt)

## Im Kräutergarten

Da und dort gibt es Gegenden in unseren Voralpen, die direkt als Kräutergärten bezeichnet werden können. Grosse Steinblöcke liegen kreuz und quer übereinander, alles ist bunt bewachsen und beblumt, so dass man nicht genug sehen und in sich aufnehmen kann. Legföhren, verkrümmte Lärchen und Tannen stehen direkt auf den grösseren Felsquadern, dass man sich wirklich fragen muss, woher diese Nadelhölzer wohl genügend Wasser erhalten, um existieren zu können? Zwischenhinein breitet sich da und dort ein dicker Teppich von einem Zwergwacholder oder einer niedern Weideart aus, welche Letztere in den Alpen und Voralpen immer wieder getroffen werden und mit ihren silbergrauen Blättchen gut zum Wacholder passen. Zwischen all diesen Pflanzen grüsst uns immer wieder das hellviolett-blühende Heidekraut, die beliebte Erika, und die so viel begehrte Alpenrose ist immer wieder von neuem eine willkommene Augenweide, die den alpinen Charakter so recht hervortreten lässt. Ausser all dem sieht das Auge ein buntes Durcheinander von allerlei Pflanzen in allen Farben und Formen. Im Grunde genommen ist es aber eigentlich kein richtiges Durcheinander. Das gewahrt jener, der näher hinschaut und nicht nur durch all die gebotenen Schönheiten rasch hindurchstürmt, seiner Bewunderung mit irgend einem oberflächlichen Ausruf Ausdruck verleihend.

Betrachtet man statt dessen irgend ein Grüppchen des grossen Alpinums, wie die Natur es schuf, dann muss man zugeben, dass alles schön geordnet und sinnvoll zusammengestellt ist, viel origineller, als es irgend einem geschickten Gärtner gelingen würde. Trotzdem die einzelnen Bilder immer wieder wechseln, ist im Ganzen eine eigenartige Harmonie, die nur die Natur selbst zustande bringt, so dass man mit vollem Recht sagen darf: «Die Welt ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.»

## Nachteile der Rohkostkuren

Es ist oft notwendig, dass man die eiweissreiche Nahrung reduziert, worunter man vor allem Eier- und Käsespeisen, sowie auch Fleisch versteht. Hoher Blutdruck, dickes Blut, Erkrankung der Venen, kurz, all diese und ähnliche Krankheiten erfordern eine Aenderung der Viskosität des Blutes, weshalb es notwendig ist, dass weniger Eiweiss eingenommen wird. Nun ist es aber nicht immer leicht, besonders nicht bei älteren Leuten, sich auf Fruchtnahrung umzustellen, denn die Fruchtsäure verträgt sich nicht so ohne weiteres mit der Magensäure, so dass die Umstellung geschickt vor sich gehen muss. Wenn man also auf Fruchtnahrung umstellt, dann ist in erster Linie zu beachten, dass man ganz langsam isst, auch die Früchte und Fruchtsäfte gut durchspeichelt und immer etwas dazu geniess, das die Fruchtsäure bindet oder etwas neutralisiert. Hierzu eignet sich Knäckebrötchen sehr gut, auch Zwieback, Haferbiscuits oder etwas Aehnliches, wie auch geröstetes Brot, kurzum irgendetwas, das aus Stärke besteht, seien es nun Flocken oder ein Gebäck.

Wer auf Rohkost umstellen will, muss bedenken, dass die Verdauungsorgane nicht plötzlich von einer Gemischtkost oder einer einseitigen Eiweissnahrung auf Rohkost umgestellt werden können. Es braucht hiezu etwas Zeit und Geduld. Man muss dabei etwas vernünftig sein und dem Körper die notwendigen Möglichkeiten bieten. Wollen wir uns die bestehende Situation bildlich vor Augen führen, dann mag uns folgendes Beispiel zur bessern Illustration dienen. Jeder Automobilist weiss, dass er nicht ohne weiteres von Schwer- auf Leichtbenzin umstellen kann, ohne den Vergaser vorerst zu ändern. Gleicherweise ist es auch bei der Verdauung. Es ist notwendig, die Verdauung auf die neugewählte Ernährungsart umzustellen. Wenn viele Diätänderungen scheitern, dann sehr oft, weil man diesem Punkt zu wenig Beachtung schenkt.