

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

**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>**

oben hinaus genug, aber schliesslich gehört dies alles noch zum Menue und ist somit im Preise inbegriffen. Wenn man inzwischen mit dem nun vertrauter gewordenen Tischnachbar etwas plaudert, dann hat das Gespeiste genügend Zeit, sich zu setzen und als Folge haben die Früchte schon noch Platz. Morgen kommt dann die Crème an die Reihe und Uebermorgen probiert man die Glacé, denn sie soll hier mit reinem Fruchtmarm und echtem Zucker zubereitet werden.

Nach dem Essen gibt's ein kleines Schläfchen, dann folgt ein Spaziergang im schönen Hotelgarten, schliesslich muss man sich auch das Dorf und die Läden ein bisschen anschauen. Zu viel kann man jeweils nicht unternehmen, denn man muss schliesslich ja beizeiten wieder zum Nachessen erscheinen, besonders, da es heute Abend Fondue gibt, das der Chef einzigartig gut soll bereiten können. Er soll Spezialist sein auf solche Delikatessen. Im Grunde genommen ist der Leckerbissen ja nur Käse, und man hat lange genug zu wenig Käseration erhalten, sodass man es nun profitieren muss, denn wozu geht man eigentlich in die Ferien! Das Nachessen war wirklich Ia. Man hatte nicht zuviel gesagt und unter den Gästen war ein Lob! Heute Abend geht es aber nicht so früh in die Federn, es soll da eine originelle Bar sein, die sehr amüsante Unterhaltung zu bieten vermag mit dementsprechender Musik. Das muss man doch auch einmal gesehen haben, denn schliesslich kann man am Morgen wieder ausschlafen und für das Gemüt muss man doch auch etwas haben! Lachen ist ja gesund und hilft verdauen, das sagt sogar Dr. Keller in Cademario und Fröhlichkeit gehört gewiss zur Naturheilmethode.

So vergeht Tag für Tag. Vierzehn Tage, drei, ja sogar vier Wochen gehen schnell vorüber, und wenn man einmal mit allem so recht vertraut und überall eingeführt ist, sind die Ferien zu Ende. Da wäre man eigentlich erst so recht in Form gewesen, um ausruhen zu können, denn die Müdigkeit merkt man erst recht, wenn man einige Zeit ausgespannt hat und wenn man mit dem eigentlichen Ausruhen beginnen könnte, muss man schon wieder an die Heimreise denken.

Zuhause kommt man müde an, und nun beginnen die Pflichten des Geschäftes und die Last des Alltags wieder. Man erzählt, wie es schön war, rühmt die herrliche Sonne und vor allem das wunderbare Essen und begeistert seine Freunde auch, in das Hotel oder die Pension zu gehen, wo ein solch «bäumiges» Essen geboten wird! Im Stillen gibt man sich nur ungern zu, dass die Leber wieder mehr Schmerzen verursache, die Niere wieder etwas zu spannen beginne, das Rheuma eher schlimmer geworden sei und das Wasser wieder weniger gut weg gehe als vor den Ferien. Nun ja, die Presten kommen eigentlich erst so recht zum Vorschein, wenn man einmal etwas ausgesetzt hat, und schliesslich hat man ja einen guten Arzt oder Naturarzt, dem man wieder telefonieren und das Wasser schicken kann. Der hat bis jetzt immer wieder geholfen, und man hört und liest, wie er in viel schlimmeren Fällen helfen konnte, er wird nun auch wieder etwas haben, das schnell und gut wirkt!

So geht es in der Regel, meine lieben Leser, denn ich beobachte dies in meiner Praxis jedes Jahr. Nach den Ferien kommen all die Stoffwechsel-, Leber-, Niere- und Bauchspeicheldrüsenstörungen derart vermehrt zur Behandlung, dass wir zeitweise überhaupt nicht mehr nachkommen neben der vielen anderen Arbeit. Wieviel wird oft gerade in den Ferien wieder verdorben durch eine Ueberlastung der Verdauungsorgane mit zu reichlicher Eiweissnahrung und vor allem mit Zusammenstellungen, die absolut nicht zusammen passen! Vor allem sollte man zu einem Essen nicht verschiedene Eiweisspeisen geniessen, wie z. B. Fleisch, Eier, Käse und noch Hülsenfrüchte. Das ist des Guten zuviel. Dann sollte man auf keinen Fall Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit nehmen, da dies sehr gerne Gärungen und Darmgase d. h. einen aufgetriebenen Leib gibt. Zu einer Käsespeise sollte man niemals noch eine Süssigkeit zum Dessert einnehmen. Ich habe diesen

## VORTRAG IN ÖRLIKON

von Herrn A. VOGEL, TEUFEN

Dienstag, den 4. November, abends 8 Uhr  
im Volkshaus Baumacker

Thema:

«Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben»

## VORTRAG IN THUN

Donnerstag, 13. November, 20.00 Uhr, im Hotel Falken

Thema: Liebe und Leidenschaft

Alle Freunde und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» von Thun und Umgebung möchten sich die Zeit an diesem Abend frei halten. Sie werden für den reservierten Abend bestimmt reichlich entschädigt.

Herbst einmal in der Nähe von Brissago in einem schönen, grossen Hotel mit einer wunderbaren Gartenanlage zu Mittag gegessen und dabei meine üblichen Beobachtungen machen können. Bei einigen Gästen konnte ich feststellen, dass sie, nachdem sie reichlich Fleisch, Gemüse, Käseschnitten und Salat gegessen hatten, noch eine grosse Glacé zum Dessert verschlangen. Ich dachte da an Dr. von Borosini, der einmal geschrieben hat, man solle aus dem Magen kein Vergnügungsort machen und ein anderer biologisch eingestellter Arzt ging noch weiter und sagte, dass man im Magen nicht alles durcheinander mengen, also keine Schweinetränke oder -truhe bereiten dürfe, wenn man gesund bleiben wolle. Wie man seine Ferien verbringen, und was man beim Essen beachten sollte, das werde ich in einem späteren Aufsätze berichten.

## Unsere Heilkräuter

### Euphrasia (Augentrost)

«Wie oft war es mir schon ein Trost, wenn ich Tag für Tag in Dein stets freundliches Gesichtchen schauen konnte! Mag es trocken sein, oder mögen kalte Herbstnebel über unsere Weide ziehen, immer bist Du gleich fröhlich und es ist wirklich begreiflich, dass man Dir den Namen «Augentrost» gegeben hat.» So liebenswürdig begrüsst ein noch spät blühendes Tausendguldenkräutlein, das soeben seinen Morgentrank aus den silbern glänzenden Tautropfen schlürfte, den lieblichen Augentrost. «Ja, ja, das Augentrostlein kann wohl fröhlich sein,» meldeten sich hierauf einige Gräschen, die sich ebenfalls am frischen Tauwein gütlich taten. «Wir Gräser müssen uns alles mühsam aus dem Boden holen und unsere Wurzeltüfchen haben viel Arbeit, bis all die Nährsalze gesucht und zubereitet sind. Ist dann etwas bereit, dann regt sich der bequeme Augentrost und nimmt uns immer einen Teil weg. Nicht umsonst nennt man diesen zierlichen Herrn in gewissen Gegenden «Weiddieb» und sogar «Heuschelm!» «Seid nur nicht so vorlaut, Ihr Gräser, die Ihr Euch überall breit macht, wo nur ein Flecklein Erde frei wird!» So mischte sich der gut genährte Spitzwegerich in das Gespräch ein. «Unser Augentrostchen», so fuhr er gut gelaunt weiter, «wird zwar zu den Halbschmarotzern gerechnet, jedoch bei alle dem dürfen wir eines nicht vergessen, dass es auch noch eigene Würzelchen hat und manches für sich selbst aus dem Boden heraus holt. Wenn es nun gerne auch noch mit den Gräsern mitspeist, dann gönnt ihm doch

diese kleine Gastlichkeit, denn es tut auch viel Gutes mit seinen aufgespeicherten Säften und sein stets freundliches Gesichtchen hat uns schon oft wohlgetan. Wie mancher kam schon zu uns mit schlechten Augen, die rot unterlaufen und entzündet waren, auf die Alpweide, und Augentrost hat ihm helfen können. Man sagt, dass sogar eine Königin von England ihr fast erblasstes Augenlicht durch die Hilfe des kleinen Augentrostchens, wieder habe zurück-erlangen können! In alten Büchern soll zu lesen sein, dass selbst ein angesehenener katalanischer Arzt «Arnoldus de Nova Villa», der gegen Ende des 13. Jahrhunderts auf der berühmten Medizinschule in Montpellier lehrte, dem Augentrost ein sehr grosses Loblied gesungen habe, indem er seine Kräfte pries, die gegen die Dunkelheit der Augen gut wirke und etlichen, die lange Zeit nichts gesehen hätten, das Licht wieder zu spenden vermochte.

Ausserlich kann man mit Augentrosttee oder -tropfen die Augen auswaschen und innerlich kann man den heilsamen Saft auch zugleich einnehmen. Alte Aerzte sollen wunderbare Augenwasser bereitet haben, wozu die Säfte des Augentrostes, der Extrakt von Kamille und Fenchel und auch etwas von der kräftigen Wurzel unserer Bergarnica genommen worden war. Der bekannte Pfarrer, Sebastian Kneipp, der Kräuter- und Wasserheilkuren geschickt zusammen vereinigt hat, nahm sogar noch Harz aus einer fernen Pflanze, die Aloe genannt wird, dazu! Augentrostchen hörte zu, es sagte gar nichts, nur seine Auglein leuchteten, wie sie schon vor Jahrtausenden geleuchtet hatten, bescheiden und doch so innig und lieblich zur Freude und zum Troste aller, die seine schlichte Einfachheit beachten.

## 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.

### Nierenleiden

Von Fr. L. in B. erhielten wir am 1. September 1947 folgendes Schreiben:

«Ich danke Ihnen herzlich für die prompte Zustellung der beiden Analysen, sowie der Mittel. An ein Nierenleiden hätte ich gar nicht gedacht und bin deshalb froh, dass ich Sie kennen lernte. Wir haben sofort mit dem Einnehmen der Mittel begonnen. Am vierten Tage war es, als wäre Generalmobilmachung in meinem Körper. Ein Klemmen, Reissen und Stechen ging durch denselben, und ich hatte das Gefühl, als ob ich krank werden würde. Aber nun geht es wieder besser. Ich sollte wohl noch 1 Fläschchen Solidago und eine Flasche Molkenkonzentrat haben. Ueber den Erfolg mit den Sitzbädern werde ich Ihnen gerne Bericht geben. Ihre Frage wegen den kalten Füssen muss ich mit ja beantworten, denn ich hatte letzten Winter immer beim Sitzen eiskalte Füsse. Auch Ihre Vermutung einer Stauung ist richtig. Sie befindet sich im linken Bein und macht sich bei grosser Müdigkeit schmerzhaft bemerkbar.

Antwort an Fr. L.: Oft bekomme ich Briefe, die ähnlich lauten, wie Ihr Bericht, denn oft haben Patienten gar keine Ahnung davon, dass die Niere oder sonst ein Organ nicht in Ordnung ist. Besonders, was die Niere anbetrifft, sollte man sorgfältig und vorsichtig sein in der Kontrolle ihres Zustandes. Vielfach beobachtet man im Rücken ein spannendes, zusammenziehendes Gefühl. Das Wasser ist in der Farbe nicht immer gleich, einmal heller, dann etwas dunkler. Es gibt verschiedene Symptome, die darauf hindeuten, dass man der Niere etwas mehr Aufmerksamkeit schenken muss. Auch nach Erkältungen spürt man dieses eigenartige Spannen, das bis zu einem leichten, dumpfen Schmerz werden kann. Deshalb ist es notwendig, dass man von Zeit zu Zeit den Urin untersuchen lässt, um zu sehen, wie es mit der Niere bestellt ist. Gibt man nun die guten, einfachen Naturmittel, dann kann es passieren, dass eine solche Generalmobilmachung, wie Sie sich ausdrücken, in Erscheinung treten kann, die sich mit einem Klemmen, Beissen und Stechen äussert, denn die Mittel arbeiten, sie beginnen an dem «Verhockten» herumzuschaffen, wenn man so sagen kann, und dann spürt man eben diese Re-

aktionen, die aber trotz dem Weitereinnehmen der Mittel wieder vergehen. Lässt man während dieser Zeit den Urin untersuchen, dann trifft man im Sediment, d. h. im Satz sehr viel harnsaure Kristalle. Man kann dies selbst nachprüfen. Wenn man den Urin stehen lässt, dann gibt es einen roten Satz wie Ziegelsteinmehl. Dies sind Urate, vor allem Harnsäure-Kristalle. Wenn man die erwähnten Merkmale etwas besser kennen würde, könnte man sich weit besser beobachten. Es ist daher notwendig, dass man immer wieder daran erinnert wird. Für jeden ist es wertvoll und günstig, seinen eignen Körper zu beobachten. Aus Ihrem Analysenbild habe ich herausgefunden, dass Sie Stauungen haben, ebenso habe ich aus Ihrem Zustand auf kalte Füsse geschlossen, was Sie mir beides bestätigen. Man darf nun allerdings nicht in das Extrem fallen und beim Beobachten seines Körpers überängstlich werden, so dass man jede Kleinigkeit sofort als eine Krankheitsmeldung bewertet. Günstig und notwendig aber ist es, wenn man die stichhaltigen Symptome zur rechten Zeit beachtet, um vorbeugen und eingreifen zu können.

### Geburtserleichterung - Milchbildende Mittel - Kopfweh und Periodenstörungen - Nasse Brustfellentzündung

Am 24. September 1947 gelangte Frau H. aus A. mit verschiedenen wichtigen Fragen an uns. Sie schrieb wie folgt:

- Diesmal komme ich gleich mit einigen Anliegen. Erstens bitte ich Sie höflich um Zusendung einer Schachtel Calcium-Komplex mit Urtica. Ich nehme die Pillen nun schon mehr als ein Jahr. Schon bei meiner letzten Schwangerschaft brauchte ich Calcium- und Hypericum-Komplex während der drei letzten Monate und die Geburt verlief sehr gut. Auch Krampfadern zeigten sich nicht. Die Pillen nahm ich auch während des Stillens ein und jetzt wieder bei der neuen Schwangerschaft. Und ich darf Ihnen schreiben, es geht mir ausserordentlich gut. Darf ich Sie nun noch etliches fragen?
1. Wie kann die Muttermilch vermehrt werden? Gibt es da auch ein Mittel?
  2. Wir haben ein siebzehnjähriges Mädchen, sehr gross und schlank, welches die Periode sehr unregelmässig bekommt. Es leidet sehr viel an Kopfweh. Gibt es da Tee, der hilft? Sind Frauenmänteli gut?
  3. Eine liebe Verwandte hat schon längere Zeit Brustfellentzündung. Stimmt das, dass man das Wasser mit Zwiebelwickeln wegbringt? Greift das die Haut nicht zu stark an? Oder welche Naturmittel könnten da in Frage kommen? Sie steht in ärztlicher Behandlung, aber wir sehen so gar keinen Erfolg!

Entschuldigen Sie, dass ich Sie mit so vielen Fragen belästige. Vielen Dank im voraus. Mit freundl. Grüssen!

Antwort auf das Schreiben von Frau H.: Werte Frau H.! Es freut mich, dass auch Sie zu den Frauen gehören, die mit Hypericum- und Calcium-Komplex so gute Erfolge erzielt haben. Ich erhalte so viele gute Berichte, dass ich mir manchmal sagen muss, man sollte eigentlich jeder Frau diese zwei Mittel ohne weiteres zusenden können für die Zeit der Schwangerschaft. Die Krankenkasse würde damit, selbst bei Gratisverabfolgung ein Geschäft machen, da nach der Geburt viel weniger Schwierigkeiten in Erscheinung treten, was Thrombosen, Embolien und all die verschiedenen Nachwehen anbetrifft, die eine Geburt nach sich ziehen kann. Was Ihre verschiedenen Fragen anbelangt, will ich sie wie folgt beantworten.

Zum Vermehren der Muttermilch gibt es verschiedene Mittel: 1. Rhicinus communis ist ein sehr gutes Mittelchen, homöopathisch, das man in der dritten Potenz gibt. 2. Lactabono, ein Spezialmittel aus dem Frischpflanzenextrakt der bitteren Kreuzblume, lateinisch Polygala amara, nebst 7-8 andern Kräutersäften. Die Hauptwirkung des Mittels kommt in erster Linie von der bitteren Kreuzblume her. Mit diesen zwei Mitteln kann man die Milchdrüsen anregen, so dass sie mehr Milch produzieren. Es ist aber auch gut, wenn man zudem viel Mandeln und Rosinen isst. Am besten lässt man die Mandeln und Rosinen durch die Hackmaschine, was ein feines Nussfruchtmark ergibt, das man direkt aufs Brot streichen oder ins Birchermüesli verwenden kann.

Was Ihre zweite Frage anbetrifft, möchte ich Ihnen mitteilen, dass Sie bei Ihrem 17jährigen Mädchen, das die Periode unregelmässig erhält und unter starkem Kopfweh