

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 3

**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:** 24.12.2025

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

Störungen zu unternehmen. Man sollte entweder den Urin korrekt und richtig untersuchen lassen, oder aber zur direkten Kontrolle zu einem Arzt gehen. Es ist nicht nötig, sich deshalb mit Medizinmitteln vergiften zu lassen. Man kann sich ganz einfach eine genaue Diagnose stellen lassen, worauf man, wenn immer möglich den Uebelstand mit natürlichen Methoden zu beheben sucht. Vielfach genügen Sitzbäder, Spülungen mit Molkenkonzentrat oder irgend eine natürliche Anwendung, die die Störungen behebt und durch die Wiederbringung einer normalen Zirkulation dem Körper die Möglichkeit gibt, vieles selbst zu heilen. Man hat viel zu wenig Vertrauen in die Heiltendenz des Körpers. Der Körper besitzt eine kolossale Kraft zum Heilen, wenn man ihm dazu die Möglichkeit gibt. Man sollte darauf achten, die Mängel zu beheben, Stauungen zu beseitigen und in bezug auf Ernährung und Lebensweise, sowie hinsichtlich physikalischer Anwendungen alles zu tun, was möglich ist, um den Körper zu unterstützen, denn auf diese Weise wird er sich selbst wieder regenerieren und heilen können. Wenn ein Leiden so ist, dass man ihm ohne Lebensgefahr auf natürliche Heilweise erfolgreich beikommen kann, dann wird die Naturheilmethode nicht zur Operation raten. Wenn sich aber ein Patient zu spät meldet und das Leiden schon so weit vorgeschritten ist, dass man keine Zeit mehr hätte, auf natürliche Art und Weise zu einem Erfolg zu kommen, so dass Zerfallserscheinungen oder eine Sepsis befürchtet werden müsste, dann muss die geschickte Hand des Chirurgen helfen. Nachher aber muss der geschwächte Körper zur vollständigen Heilung, zur Kräftigung und Vorbeugung richtig gepflegt und behandelt werden.

## Berichte aus dem Ausland

Schon seit einiger Zeit gehen allenthalben aus dem Ausland Berichte bei uns ein, aus Deutschland, Oesterreich, Belgien, Griechenland, ja sogar aus Südafrika und Argentinien haben bekannte Schweizerfamilien geschrieben. Die Länder, die am meisten vom Kriege betroffen waren, sind schlimm daran, auch in bezug auf Heilmittel, da es ihnen oft am Einfachsten und Geringsten gebricht. Kein Wunder, dass jede Hilfe überaus dankbaren Anklang findet. Es ist erfreulich, Berichte zu erhalten, die zeigen, dass selbst der geschwächte Zustand der Kriegsbedrängten, ja sogar ihre Schwerkranke prompt und erfolgreich auf die natürlichen Heilmittel reagieren. Wir selbst, die wir noch alle Rohstoffe zur Verfügung haben, würden diesen Umstand weit mehr schätzen, wenn wir wüssten, wie traurig es diesbezüglich im Ausland aussieht. Wieviel schon könnte geholfen werden, wenn die Leidenden wüssten, welch wunderbare Heilwerte in der freien Natur heranwachsen. Die wenigsten kennen zum Beispiel die vorteilhafte Wirkung der verachteten Brennessel, noch wissen sie über andere Kräuter, die ihnen helfen könnten, Bescheid. Auch von kompetenten Amtsstellen aus wird wenig oder nichts getan, um die Menschen aufzuklären und ihnen zu zeigen, wie sie sich vielfach selbst helfen könnten. Medikamente sind nicht erhältlich, und die Leute wissen vielfach gar nicht, was sie mit ihren bleichsüchtigen und blutarmen Kindern anfangen sollen, wissen nicht, wieviel wertvolle Heilkraft all das viele, wildwachsende, verachtete Unkraut in sich birgt. Die wenigsten von ihnen kennen die Heilkräuter und verstehen es daher auch nicht, sich solche nutzbar zu machen, um die Not zu lindern.

Schon viele Nummern der «Gesundheits-Nachrichten», nebst entsprechenden Briefen sind zur wohltuenden Aufklärung ins Ausland gewandert. Hat man einem Menschen die Möglichkeit verschafft, dass er in der Not zur Selbsthilfe greifen kann, dann hat man ihm die denkbar beste Hilfe dargeboten. Man sollte im Grossen für Aufklärung sorgen können. Sollten Leser Beziehungen zu ausländischen Schriftstellern und Zeitungsverlegern haben, dann möchte man mir dies mitteilen, denn ich stelle gerne interessante Artikel zur Verfügung, die zeigen, wie leicht man mit Pflan-

zen, die selbst in den Ruinen zu gedeihen vermögen, wie Brennesseln, Schafgarben und andre mehr, die Not lindern kann. Wer mir also im Interesse armer, ausländischer Kranke die vorgeschlagenen Angaben unterbreiten könnte, würde mithelfen, einen Weg aus der Not zu schaffen und zwar einen vernünftigen, denn wer sich in der Not durch Weisheit und Umsicht selbst helfen kann, ist besser dran, als wer vergebens auf Hilfe warten muss.

## Unsere Heilkräuter

### NASTURTIUM (Brunnenkresse)

Das Schneeschmelzwasser hat uns doch lange Zeit sehr übel zugesetzt! Diese kalte Brühe liess einen doch wahrhaftig nie zu einer molligen Wärme kommen! «Du hast recht, kleine Brunnenkresse», versicherte der frisch keimende Geissbart. «Gut ist es, dass ich meine schönen Blüten noch nicht geöffnet habe! Das gäbe eine schöne Geschichte! Stell Dir einmal vor, Brunnenkresse, meine schönen Blütendolde hat man mit dem struppigen Bart einer Geiss verglichen und mich demnach Geissbart genannt! So etwas! Kannst Du das verstehen? Ist sie nicht viel eher mit ihren Hunderten von Blüten mit dem feingewirkten Fächer einer Königin zu vergleichen? Aber sag mir einmal, warum denn Du Brunnenkresse genannt wirst? Stehst Du nun nicht, so lange ich mich überhaupt besinnen kann, bei uns im Wassergraben unsrer alten Landstrasse?» «Ja, ich gerade schon, aber der Name könnte Dich doch gewiss auf den Gedanken bringen, dass ich, das heisst, meine Vorfahren dereinst immer in der Nähe der grossen Brunnen gestanden sind, die früher überall auf dem Lande ganz selbstverständlich waren! Damals haben uns die Frauen gut gekannt und gern gesehen. Im Saft meiner Blätter ist nämlich eine feine Würze, die jedem Salat eine ganz spezielle Note gibt. Aber noch weit Wichtigeres ist in meinen Blättern enthalten als nur dies, ein Stoff, den man sonst nur in den Meerpflanzen findet. Es ist für mich allerdings kein Leichtes, ihn in genügender Menge aus dem Wasser und dem Boden zu ziehen. Jod, wird er genannt, und er soll auf die Schilddrüse, die Eierstücke und sogar auf die Leber eine ganz hervorragende Wirkung haben. Die vornehmen Mädchen haben dies von je gewusst, und wenn eines von ihnen einen dicken Hals bekam oder an Körpergewicht unliebsam zunahm, dann war meine ganze Familie ihrer Blättchen nicht mehr sicher. Roh assen sie solche, schon morgens nüchtern und abends wieder vor dem Zubettgehen. Auch bereiteten sie einen Brei aus meinen rohen Blättchen und legten ihn um den Hals. Keine drei Monate soll es jeweils gedauert haben, und Hals und Körper waren wieder schlank, wie eine Weide. Zur Blutreinigung, als Magenstärkungsmittel und auch als Anregung der Nierentätigkeit sind die Säfte meiner Blätter bekannt und bewährt. Bei entzündetem Zahnfleisch und Mundgeschwüren gibt es nichts Besseres als meine Blätter, die roh, direkt über das Zahnfleisch gerieben, schnell helfen und heilen». «Ja, aber Deine Blätter sind nicht gut zum Essen. Sie sind so eigenartig scharf, als ob man Senfkörner zerbeißen würde», berichtigte ein kleines Bachstelzchen, das gerade dahen stolzieren kam. «Da hast Du schon recht», antwortete ihm prompt die Brunnenkresse. «es ist aber auch ein ähnlicher Stoff in meinen Blättchen enthalten, wie ihn die Senfkörner besitzen, eine Senfoelart, die den scharfen Geschmack erwirken. Und gerade darin liegt eine Hauptwirkung meiner Heilwerte! Auch lockere Zähne werden wieder fest, wenn man meine Blätter isst und die Zähne kräftig damit massiert. Wenn nur alle, denen ich helfen könnte, wüssten, wie gut meine Säfte sind, und wie gerne ich damit ihre Uebel beheben würde! Für etwas Nützliches sollte man doch da sein, sonst ist das Leben nicht lebenswert!» «Du bist doch immer die gleiche, sprichwörtliche Bescheidenheit», stellte befriedigt die alte Weide fest. «Es wäre wirklich an der Zeit, dass man Dich ein wenig mehr achten und beachten würdel»