

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 4

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>

immer noch zu turnen, reden sie am Stammtisch nur noch über diesen Sport. Statt wie früher zu laufen, zu marschieren, zu wandern, setzen sie sich nur noch ins Auto und fahren mühelos dahin, wohin sie früher ihre Füße getragen haben. Dies alles nun hilft mit, dass sie dick und fest werden, das Herz wird verfettet und ihre ganze Art, ihr Naturell scheint einzuschlafen. So werden sie entgegen ihrer Naturanlage plump und unbeweglich. Der Blutdruck steigt, besonders auch, weil sie sich auf gutes Essen und Trinken verlegen, statt ihrem Naturell entsprechend, den normalen Rhythmus von Bewegung und Ruhe einzuhalten. Wer trotz seinem Bewegungsnaturell nur geistig arbeitet, wird eine Ueberkomprimierung im Gefäßsystem erhalten. Das Blut steigt zum Kopf, der Schlaf lässt zu wünschen übrig, die Gedanken rasen durch das Gehirn. Als Geschäftsleute werden solch unterdrückte Bewegungsnaturen keine Ruhe mehr erreichen, es sei denn, sie fänden sich zu den biologischen Erfordernissen ihre Naturells zurück. Früh morgens würde ihnen eine Wanderung oder aber auch eine nützliche Gartenarbeit den notwendigen Ausgleich verschaffen, so dass sie sich alsdann tagsüber ruhig wieder auf dem Bureau geistiger Arbeit widmen könnten. Wer dazu verurteilt ist, stets nur Kopfarbeit zu erledigen, Bureauarbeit zu besorgen, einer ruhigen Arbeit nachzukommen, wiewohl er ein Bewegungsnaturell ist, der muss dafür sorgen, dass er immer von Zeit zu Zeit entweder eine Skitour durchführt, eine Bergtour unternimmt, im Garten arbeitet oder sich nach gewisser Zeit irgendwie sonst kräftig betätigt. Er sollte schwitzen, transpirieren können, so dass seine Zellen wieder in einen richtigen Stoffwechsel kommen, damit es ihm wieder wohl wird. Wenn er müde wird, darf er sich nicht ohne weiteres gehen lassen. Gemeint ist mit der Müdigkeit natürlich nicht jene nach getaner Arbeit, nach der man ruhig schlafen kann, sondern jene Müdigkeit, die durch Mangel an normalem Rhythmus entsteht, jene einschläfernde, energiearme Müdigkeit. Ist man von dieser befallen, dann heisst es, wieder einmal eine kräftige Tour unternehmen. Anfangs wird es schwer gehen, denn man hat förmlich Blei in den Beinen. Richtige Ausatmungsgymnastik wird den zweiten Atem bringen, und plötzlich ist alles wie gelockert und geölt, und man kommt wie neugeboren heim. Dieser notwendige Ausgleich ist beim Bewegungsnaturell zu berücksichtigen. Was nun die andern Naturelle beachten müssen, werde ich später einmal eingehend beleuchten.

Es wird nun leicht jemand einwenden, dass man sich nicht nach seinem Naturell richten und sich entsprechend betätigen kann, wenn man an seine Arbeit gebunden ist. Bei gutem Willen wird sich aber zu irgend einer Zeit doch ein entsprechender Ausgleich finden lassen. Im Sommer kann man sich vor Beginn der Arbeitszeit, seinem Naturell entsprechend, schon tüchtig bewegen, denn es ist hiezu ja schon früh genug Tag. Man kann einen strammen Lauf unternehmen oder aber mit der Bewegung auch eine nützliche Arbeit verbinden. Wie froh ist die Frau, wenn sich der Mann um die Arbeiten im Garten kümmert! Auch abends nach vollendetem Tagewerk ist es möglich noch einen kleinen Marsch zu unternehmen, ja selbst über die Mittagszeit mag es dem einen oder andern gelingen, sich eine Viertelstunde Bewegung zu verschaffen, von jenen vielen nicht zu reden, die alsdann von ihrer Arbeitsstätte nach Hause marschieren müssen. Einen gewissen Ausgleich kann man sich auch durch irgendwelche manuelle Arbeiten, wie Holz spalten und dergleichen mehr, ermöglichen. Der Engländer geht nicht vergebens ins Weekend, wo er sich von seiner steifen Bureauarbeit erholen kann, indem er sich in kurzen Kniehosen entspannt auf dem Lande herum tummelt. Es ist der normale Ausgleich, der seinem Naturell entspricht und den er sich, um leistungsfähig bleiben zu können, auch immer wieder verschaffen muss. So sollten auch wir, unsern Verhältnissen entsprechend, unserm Naturell Rechnung tragen und immer wieder für den notwendigen Ausgleich besorgt sein. Die freien Nachmittage bieten hiezu gewiss ebenfalls eine entsprechende Möglichkeit, nicht zu reden von den Sonntagen,

die, wenn sie voll Sonnenschein erstrahlen, ohnedies ins Freie hinauslocken. Also, lassen wir uns nicht zu sehr von unsern Sorgen einspinnen, von unsern vielen Pflichten umgarnen und einspannen, lassen wir uns nicht träger Ruhe ergehen, sondern sorgen wir für den notwendigen Ausgleich, denn es wird sich lohnen.

Unsere Heilkräuter

CHELIDONIUM (Schöllkraut)

«Ein eigenartig schwüler Wind streift um unsere alten Burgmauern und ich glaube, es will mit dem Frühling nun doch ernst werden,» plauderte das Schöllkraut, während es mit sichtlichem Wohlbehagen sein schön grünes Blattrosettenröckchen zurechtstreichelte. Es freute sich kindlich daran, wie ihm der Wind durch die gezackten Falten strich. «Nun kommt bald wieder etwas Leben in unsere Einsamkeit! Eltern werden mit ihren Kindern den Wald um die Burg herum bald wieder beleben und auch andere Spaziergänger werden ihn wieder besuchen. Ich habe zwar keine Freude, wenn sie wieder kommen, all diese grossen und kleinen Räuber,» jammerte voll Besorgnis das Schlüsselblümchen, das sich kurz zuvor doch noch so herzlich an seinen leuchtend gelben Blumenäuglein gefreut hatte! «Ja, wenn der Rummel wieder los geht und alles zusammengegrafft wird, was farbig ist und in die Augen sticht, dann ist es für uns nicht mehr gemütlich.» «Mir ist es auch angst und bang,» versicherte das Veilchen, «wenn ich schon als Waldveilchen nicht so gut rieche, wie meine edle Schwester, die Viola odorata, so bin ich gleichwohl schön und mein Kleidchen ist ebenso zierlich, wie dasjenige meiner Schwester. Aber so ist es im Leben, das einfach nach dem hascht, was in die Augen fällt, ohne vorerst zu prüfen, ob es das Gesuchte ist. Das ist der Grund, warum man dann nachher, wenn man der Prüfung nicht entspricht, einfach achtlos weggeworfen wird. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie letztes Jahr da und dort überall solch in Eile zusammengerupfte Sträusschen herumlagen und armselig verwelken mussten, ohne jemandem eine Freude bereiten zu können.» «Ach, dies alles ist gewiss nicht so schlimm,» meinte das Schöllkraut, das sich seine gute Laune nicht verderben lassen wollte. «Du hast gut reden, denn wer begehrt deine unscheinbaren Blüten? Du bist nicht so anziehend, wie wir und wirst gerne in Ruhe gelassen,» wagte ein kleines Massliebchen, das etwas abseits aus einer Mauernische hervorschaute, wenn auch etwas schüchtern, festzustellen. «Na nu, so ganz richtig sind eure Argumente nicht, ihr kleinen, gesprächigen Blumenfräuleinchen! Meine Urgrossmutter, die Kreuzwegeiche, die steinalt geworden ist, erzählte mir, als ich noch ein kleines, schlankes Ding war, manch spannende Geschichte und dabei einige Episoden von Schöllkrauts Vorfahren. Damals herrschte noch ein ganz anderes Leben im Burgwald. Auf unserer Wildsteinpflasterung sprühte es noch feurige Funken aus den Hufen stolzer Rosse, die Ritter und Knappen auf Jagden und Kriegszügen begleiteten. Was ihr heute seht und als euer Heim betrachtet, ist nur ein spärlicher Ueberrest einer stolzen Burg, die mit ihren hohen Zinnen trutzig in das weite Land hinausschaute. Das war eine Zeit, und ich will euch und vor allem dir, Schöllkraut, einiges von deinen Vorfahren erzählen. Ein edles Fräulein aus dem Schloss, das den Werbungen eines jungen Ritters nicht widerstehen konnte, noch wollte, hatte einen grossen Kummer. An seinen Armen war seine zarte, gepflegte Haut durch Warzen verunstaltet, so dass es im heissesten Sommer immer lange Aermel tragen musste, um vor dem Geliebten die hässlichen Warzen verstecken zu können. Als er sie an einem besonders heissen Tag einmal frug, warum sie sich nicht etwas leichtere Kleider wähle, sagte sie mit leiser Abwehr und einem leicht verlegenen Lächeln, dass sie es eben so liebe! Nur eine ihrer Kammerzofen kannte das leidige Uebel. Eines Tages nun beobachtete diese ein Mädchen, das in der Nähe der Burgmauer beim Burggraben ein Kräutlein suchte und abrupfte, um dessen

Saft alsdann auf den Arm zu tupfen. Neugierig, wie Kammerjungfern manchmal waren, ging sie hin, um das Mädchen nach seinem Tun zu befragen. Verschämt wies dieses auf unser Schöllkraut und seinen eignen Unterarm hin, der genau so mit Warzen verunstaltet war, wie derjenige des Schlossfräuleins.» Ist dies ein Mittel zur Vertreibung der Warzen?« frug die Kammerzofe mit sichtlicher Erregung, worauf das Mädchen ein Blättchen des Schöllkrautes nahm und der Zofe den herausfliessenden gelben Saft zeigte, den es auf alle seine Warzen tupfte. Es erklärte dabei, dass man im Dorf allgemein wisse, dass die Warzen verschwänden, wenn man sie öfters mit Schöllkrautsaft betupfe. «Wenn dies wahr ist und der Saft wirkt, dann wird dies dein Glück bedeuten, mein Kind,» sagte die Kammerzofe und eilte davon. Täglich musste nun unser Schöllkraut, samt all seinen Verwandten seine Blätter hergeben, um auch das Edelfräulein von seinem Uebel zu befreien und siehe da, als der Sommer mit seinen heissen Tagen ins Land zog, konnte unser Schlossfräulein ebenfalls leichtere Kleidung tragen, denn keine Warzen verunstalteten mehr seine Arme. Das Bauernmädchen aber, das das Geheimnis kund getan hatte, weilte auf dem Schloss und freute sich auf die nahende Hochzeit, die es mit einem freien Bauern feiern durfte. All dieses Glück hatte es unserm Schöllkraut zu verdanken.»

Alles war noch ganz von dieser interessanten Geschichte benommen, als die alte Eiche bereits wieder mit einer weiteren Erzählung begann. «Ein Ritter, der zum Volke sehr gut war und daher seine Achtung genoss, bekam, jedenfalls vom reichlichen Essen und Trinken ein Leberleiden, dem die besten Heilkünstler der damaligen Zeit nicht beizukommen vermochten. Ein alter Mann, dem der Ritter seinerzeit gegen einen harten Nachbarn zu seinem Recht verholten hatte, empfahl ihm zum Dank die heilwirkende Schöllkrautwurzel, deren Saft die Leber zu reinigen vermöge, wie dies keiner andern Pflanze gelänge. Der Ritter schenkte dem Hinweis Glauben, liess sich einige Wurzeln bringen, setzte sie mit einem alten Burgwein an und trank morgens und abends ein kleines Gläschen davon. Nach einem halben Jahr schon war er wieder gesund und fröhlich zum Nutzen der ganzen Talschaft. So, meine lieben Blumenfräuleinchen, glaubt ihr nun immer noch, Schöllkraut sei zu nichts nütze? Wenn es heute nicht mehr so begehrt ist, so nur deshalb, weil viele die Wunderkraft seiner Säfte überhaupt nicht kennen! Habt ihr übrigens nicht auch schon beobachtet, dass manchmal Schwalben herbeifliegen, um von unserm Schöllkraut ein Blättchen wegzuzupfen? Damit heilen sie die Augen ihrer Jungen, wenn eines von ihnen nicht gut sieht. Bekannte Kräuterkundige, wie Theophrast, Dioskurides und sogar ein Bischof von Sevilla, der im sechsten Jahrhundert gelebt hat, sollen, wie man sich dies so erzählt, von dieser Begebenheit geschrieben haben. Weil die Schwalben mit Schöllkraut die Aeuglein ihrer Kinder heilen, darum nennt man die Pflanze vielerorts auch Schwalbenkraut.

Dass wir unser Schöllkraut aber hier in unserm Burgwald antreffen, ist gar nicht so selbstverständlich, denn stünde nicht die Burgruine da, der es aus Erinnerung an die alten Geschlechter, die einst hier gelebt haben, die Treue hält, dann wäre es wohl kaum unter uns, denn es ist ein Freund der Menschen und lebt nur in ihrer Nähe. Sogar in den Städten, alten Mauern entlang, trifft man seine Schwestern. Solange noch ein Mauerrest besteht, scheint aber unser Schöllkraut und mit ihm seine Kinder den einstigen Ritterfamilien treu zu verbleiben! Schade, dass man Schöllkraut vielerorts ganz vergessen hat. Es ist zu hoffen, dass man seiner Heilkraft bald wieder mehr Beachtung schenken wird. Die krampf lösende Fähigkeit seines Saftes soll noch stärker sein als diejenige des Mohns und noch länger anhalten als die Wirkung des Belladonna-saftes, den unsere Nachbarin an der untern Burgmauer, die Tollkirsche meine ich, liefert, die zur Zeit vor sich hinbrütet, als ob sie sich besinnen wolle, ob sie auch dieses Jahr ihre heilwirkenden Giftsäfte wieder gleich mischen wolle, wie sie es das letzte Jahr getan hat.

Mit keiner andern, ungiftigen Pflanze sollen Gallenkrämpfe bei Gelbsucht so gut beseitigt werden wie mit Schöllkraut. *Chelidonium majus* heisst unser Schöllkraut übrigens auf lateinisch, und wenn ihr schon sagt, es habe kein schönes Kleid, dann sollt ihr nur auch wissen, dass kein Geringerer als der grosse und berühmte Maler, Albrecht Dürer, seiner in einem Bilde gedacht hat. Es ist ein kleines Meisterwerk, dessen Original sich in der Albertina in Wien befindet. Wer es gesehen hat, wird auch unser Schöllkraut nicht mehr vergessen, so typisch naturgetreu hat es dieser Künstler wiedergegeben.

Alles, was mit Galle und Leber zusammenhängt, sei es Fieber oder gelbe Hautflecken, seien es Bauchschmerzen rechts unter den Rippen oder Brechreiz mit Gallenerbrechen, überall hilft der Saft unseres Schöllkrautes, und man sagt sogar, dass es schon helfe, wenn man die frischen Blätter in den Schuhen trage. Auch Zahnweh kann man vielfach zum Verschwinden bringen, wenn man eine rohe Schöllkrautwurzel in den Mund nimmt.

So, und nun wisst ihr Bescheid, ihr vorlauten Blumenmädchen, und lasst es euch nur gesagt sein, mit der Schönheit allein ist es nicht immer getan!»

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.

LEBER- UND GALLENLEIDEN

Am 3. Januar 1948 erhielt ich aus Burgdorf einen Bericht, der wie folgt lautete:

«Meine Schwägerin ist schon viele Wochen in ärztlicher Behandlung wegen Gallen- und Leberstörungen. Nach ärztlicher Diagnose sei Gallengries vorhanden und raten die Aerzte zu einer Operation. Beiliegend erhalten Sie den Urin. Die Koliken treten oft auf. Die Schmerzen beginnen im Magen und gehen dann gegen das Kreuz und dann erst auf die Gallenblase. Dabei heftiges Erbrechen, anschliessend hohes Fieber. Nach den Anfällen grenzenlose Schwäche, dass sie das Bett nicht verlassen kann. Nachfolgend dann Gallenerbrechen. Gesichtsfarbe ganz gelb. Alter 51 Jahre. Bitte Herr Vogel, können Sie nicht eine Ausnahme machen und sich des Falls annehmen, ich bin überzeugt, dass Ihre Mittel und Ihr Rat auch meiner Schwägerin helfen. Aber sofortige Hilfe ist notwendig.»

Gleichzeitig erhielt ich den Urin dieser Patientin. Darin waren Spuren von Eiweiss enthalten, viel Zellen aus der Niere, einzelne aus dem Nierenbecken und verschiedene Zylindroide. Dann war aber auch Urobilin, viel Urobilinogen, viel Gallenfarbstoff (Bilirubin) und auch Gallensäure vorhanden, etwas Melanin, dann Indikan, Skatol und Indol. Die ersten Befunde bestätigten die geschilderte Situation in der Leber und Galle. Indikan, Skatol und Indol zeigten die Stoffwechselstörung, an welcher die Bauchspeicheldrüse stark beteiligt war. Es hatte viel Fäulnis Körper, die natürlich mit dem Gallenleiden im Zusammenhang standen. Auch die stark positive Diazo-Reaktion bestätigte das Gesagte. — Ich empfahl der Patientin beim Auftreten starker Schmerzen *Atropinum sulf. D3* zu verwenden. Sie musste ferner das hervorragende Mittel *Solidago* d. h. Frischpflanzenextrakt aus der Goldrute, auf lateinisch *Solidago virgaurea* einnehmen, nebst verdünntem Schöllkrautsaft, bekannt unter dem lateinischen Namen *Chelidonium D2* und das homöopathische Pflanzenmittel *Podophyllum D3*, alles ganz einfache, natürliche, zum Teil homöopathische Mittel. Unterstützt wurde die Kur noch mit Einnahme von eingedicktem Saft aus Carotten, also mit *Biocarottin* und *Kalk*. — Am 25. Februar 1948 erhielt ich von der Patientin nun folgenden Bericht:

«Ich sende Ihnen nochmals das Wasser zur Kontrolle. Ich muss Ihnen mitteilen, dass mir die Mittel sehr gut getan haben. Ich hatte nie mehr so starke Schmerzen und das *Atropinum sulf. D3* habe ich nur einmal gebraucht. Aber es ist noch nicht ganz so, wie es sein sollte und deshalb möchte ich nochmals eine Kur machen.»

Daraus ist ersichtlich, mit welch einfachen und natürlichen Mitteln manche Gallenblasen-Operation verhindert werden