

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 7

## Inhaltsverzeichnis

### 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>**

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20  
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Sanikel. - 2. Die Nerven. - 3. Infektiöses Leber- und Gallenleiden. 4. Knochenerweichung und Deformierung der Beckenknochen. - 5. Vom Kräutersammeln und vergifteten Nahrungsmitteln. - 6. Unsere Heilkräuter: Sanikel. - 7. Fragen und Antworten: a) Verbrennungen mit Röntgenstrahlen; b) Folgen einer Kropfoperation; c) Leiden der Atmungsorgane bei Jugendlichen. - 8. Aus dem Leserkreis: a) Aerztliche Auswertung der Urinanalyse; b) So sollte es sein; c) Lupusleiden und Herzschwäche. - 9. Warenkunde: Yoghurt. - 10. Wichtige Mitteilungen: a) Broschüre; b) Urinsendungen; c) Tel. Anruf.

## Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(3. Fortsetzung)

Manchmal ist die Leber schuld an einem Missbehagen. Mancher Mensch ist von Zeit zu Zeit misstimmt, unerträglich, nervös und ohne Geduld, ohne dass er die Ursache seiner schlechten Laune erkennen könnte. Würde er sich aber besser beobachten, dann könnte er vielleicht feststellen, dass er zu fette Speisen gegessen, zuviel in Fettsbackenes genossen hat, wenn seine gute Stimmung nachlässt, wenn er verärgert und verdrossen wird. Fehlt es ihm da nicht vielleicht an der Leber? Sagt der Volksmund nicht mit Recht, es sei jemandem etwas über die Leber gekrochen, wenn er verstimmt und widrig ist und nichts ertragen mag? Warum? Weil es ihm eben auf der Leber fehlt. Sie arbeitet nicht mehr richtig. Nimmt er beispielsweise viel Fett auf, dann kann dieses nicht mehr normal gespalten werden in Fettsäure und Glycerin, wie dies beim normalen Verdauungsprozess vor sich geht, weil zu wenig Galle ausgeschieden wird. Dann entsteht natürlich eine Schwierigkeit, die auf das gesamte Empfinden einwirkt und die Misstimung hervorruft. In solchem Fall muss man nicht die Nerven, sondern die Leber behandeln. Wir haben hierzu einfache Möglichkeiten zur Hand. So besitzen wir z. B. in dem überall verbreiteten Löwenzahn (*Taraxacum*) ein einfaches Lebermittel. Man raffelt die Löwenzahnwürzelchen fein und mengt sie unter den Salat und schon haben wir ein hilfreiches Mittel gegen unsre Leberbeschwerden. Halten wir die Augen offen, dann treffen wir noch manches gute Mittel an, so das Schöllkraut (*Chelidonium*), das gelb blüht, und dessen Würzelchen wir durch die Hackmaschine treiben, um sie in Alkohol anzusetzen und den entstandenen Extrakt tropfenweise einzunehmen. Es ist dies eines der wunderbarsten Lebermittel. In der Homöopathie kennt man z. B. das *Podophyllum*, wie man es nennt, das die Galle verflüssigt. Es gibt vieles, das auf die Leber wirkt, so fast alle bitteren Kräuter. Auch der Löwenzahnsalat, der im Frühling zubereitet wird, wirkt günstig. Auf diese Weise können wir unsern Organen oft behilflich sein. Wichtig ist aber vor allen Dingen sich in erster Linie jeweils nach unsrer Disposition zu richten und im Falle von Leberbeschwerden eben weniger Fett zu essen. Das ist

## Sanikel

Unscheinbar, im Wald verborgen,  
Leb ich meine stillen Tage,  
Kenne weder Leid, noch Sorgen,  
Und mit Müh' ich mich nicht plage.  
Zwischen Aesten seh' ich gleiten,  
Ein'ge warme Sonnenstrahlen,  
Fröhlich kann ich mich bereiten,  
Um den Boden zu bemalen.  
Und mit grünen Blättern schmücke  
Gern' ich seine braune Farbe,  
Nebenbei mit Hilf beglücke  
Manchen ich, dass er nicht darbe,  
Nicht zu kurz an Freuden komme;  
Denn es gibt gar viele Leiden,  
Zur Behebung gern ich fromme,  
Bin ich auch nur schlicht, bescheiden,  
Bin ich auch im Pflanzenreiche  
Nur ein unscheinbares Blatt,  
Leb' ich unter einer Buche, Tanne oder Eiche,  
Niemals werd' ich davon satt,  
Aus dem Waldeboden mir zu holen  
Mit geheimnisvoller Kraft,  
Alles, was mir anbefohlen  
Und was Linderung verschafft.  
Wenn nun jemand nicht sollt wissen,  
Wer im Grunde ich mag sein,  
Darf er gleichwohl mich begrüssen,  
Denn ich bin «Sanikel» klein.

das Einfachste, denn es gibt nichts Besseres als seine Organe zu schonen, wenn diese es nötig haben. Man muss eben auf den Schweinebraten verzichten können, bei dem einem das Fett die Mundwinkel herunterläuft. So vernünftig sollte man sich beim Auftreten von Beschwerden eben einstellen.

Nun folgt ein weiterer wichtiger Faktor, den ich genau erklären möchte. Wer schon am Meer gewesen ist, hat den Rhythmus von Flut und Ebbe beobachten können. Diesen Rhythmus nun finden wir in der gesamten Natur, wo immer wir hinblicken. Einmal haben wir Regen, dann Sonnenschein, einmal kühl, dann warm, immer folgt eines dem andern in schönem Rhythmus, so auch Licht und Finsternis, Tag und Nacht. Auch in den Nerven besteht ein gewisser Rhythmus, den wir nicht ausser acht lassen dürfen. Der Rhythmus der Nerven ist wie bei Ebbe und Flut: Spannung und Entspannung. Hier nun fehlen wir Menschen viel, denn wir leben sehr oft ständig in der Spannung, statt uns abwechselungsweise wieder zu entspannen,