

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

**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>**

## Unsere Heilkräuter

SANICULA EUROPAEA (Sanikel)

«Es ist wahr, wir haben wenig Gesellschaft in unserm dunkeln Buchenwalde! Niemand will sich hier mehr begnügen, seitdem die Bäume so gross geworden sind, dass sie hoch über uns eine dichte, grüne Decke ausbreiten. Als der Wald noch lichter war, hatten wir noch allerlei Blumenfreunde bei uns. Jetzt ist nur noch die Goldrute vereinzelt zu sehen und um die Tannen herum etwas Sauerklee. Von Jahr zu Jahr jammerte eines nach dem andern nach mehr Licht, Luft und Sonne und still und lautlos sind sie ausgezogen, um wo anders ihr Glück zu suchen.» So stellte bedauernd die alte Stechpalme fest, während der Sanikel beruhigend den Umstand von anderm Gesichtspunkt aus beleuchtete: «Allein zu sein hat auch etwas Gutes. Bei der vielen Gesellschaft kommt man nie so recht zum Denken und zur innern Sammlung. Ich weiss wohl, wie sehr sich ein jedes von den Ausgezogenen beklagt hat, dass man bei dem Lichtmangel kein richtiges Blattgrün mehr bilden könne. Auch für uns Sanikel ist es nicht leicht mit so wenig Licht und Sonne auszukommen. Wir finden aber, dass man aus dem, was man hat, noch etwas Rechtes herstellen sollte. Bescheidenheit ist uns von jeher als hohe Tugend gegeben und uns zu eigen gemacht worden. Wir müssen nicht nur für das Grün unsres Blattkleides sorgen, denn es ist uns noch weit mehr zur Pflicht gemacht worden. Nach altem, vom Schöpfer gegebenem Rezept mischen wir wertvolle Säfte, die speziell nur im Waldboden reichlich zu finden sind. Von alters her kennt und schätzt man unsere Arbeit, und unser Name ist wegweisend dafür, denn Sanikel kommt von sanare, was heilen heisst. Als Wundheilmittel kommt uns kein Kräutlein gleich, seien es nun äusserliche Wunden oder aber auch innere in Form von Geschwüren in Magen und Darm. Nicht vergebens sagt ein altes Sprichwort, dass Sanikel im Hause den Chirurgen vertreibe.» «Ja, aber die wilde Malve, das so genannte Käsilkraut ist auch ein gutes Wundkraut und auch meine Wenigkeit darf man nicht vergessen,» mischte sich da die Goldrute, die erhaben aus dem saftiggrünen Sanikelteppich hervorragte, ergänzend in das Gespräch ein. «Gewiss ist die Wundheilwirkung von euch beiden nicht zu unterschätzen. Meinem Saftgemenge aber sind wichtige Gerbstoffe zu eigen, die beim Zuheilen der Wunden von grosser Bedeutung sind, denn sie verhindern die Bildung unschöner, harter Narben. Streut man das Pulver des getrockneten Blattes auf die Wunde, dann wird man eine hervorragende Wirkung feststellen können. Noch besser wirkt der frische Saft. Auch der Tee als Wundbadewasser reinigt und heilt erstaunlich schnell. Die Bauern in Schlesien behaupten sogar, dass das Fleisch im Topfe noch zusammenwachsen soll, wenn man es im Sanikeltee kocht. 1710 ist in Zollikon (Zürich) ein Arzneibuch erschienen, das mit einem vielsagenden Vers meinen Wert erwähnt: «Wer Gonsel und Sanikel hat, Piet (bietet) Trutz dem Wundarzt mit einem Plat'» «Bei Magenblutungen kann nur noch die Blutwurz (Tormentilla) mit Erfolg dem Sanikel die Waage halten», so fügte der Efeu beider hinter einer Buche hervorschaute, an der er sich emporgewunden hatte, wie wenn er das grösste Recht dazu hätte. Was konnte schon der Efeu vom Heilen wissen! Nur nicht so voreilig urteilen, denn oft schon haben ihn des Försters Kinder aufgesucht, wenn sie von einer Biene, einer Wespe oder Hummel gestochen worden sind. Ein zerriebenes Efeublatt auf die Stichstelle gebracht, vermag den Schmerz sofort zu tilgen. So hat alles in der Natur seinen weisen Sinn und Zweck zu erfüllen. Man muss das Gute nur zu erfahren suchen und alsdann nutzbar anwenden. Selbst der Schatten des Waldes lässt noch heilsame Werte sammeln, und wer den Sanikel einmal kennt, wird seine hilfreiche Güte nicht mehr vergessen.

## 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.

### VERBRENNUNGEN MIT RÖNTGENSTRAHLEN

Die schlimmen Folgen, die durch Verbrennungen mit Röntgenstrahlen hervorgerufen werden können, lässt das Schreiben von Frau E. L. aus Z., das ich am 13. April 1948 erhalten habe, klar erkennen.

«Mein gegenwärtiges Befinden, Ihre Aeusserung im Vortrag vom 8. März im «Karl den Grossen» in Z., sowie Ihre diversen Mitteilungen in den März-Nachrichten betreffs Bestrahlungen veranlassen mich, Ihnen zu schreiben. Ich will mich kurz fassen, aber es ist nötig, dass ich Ihnen dies einmal mitteile. — Ich glaube, wenn jemand mein Weh und meine Not versteht, so sind Sie es. Ich bin jetzt 65 Jahre alt. Mit 43 Jahren wurde ich wegen andauerndem Unwohlsein (von anfangs Dezember bis März) bestrahlt. Ich stand damals nebst unserm Haushalt beruflich täglich zehn Stunden hinter dem Ladentisch und hatte Hochbetrieb. — Als Laie hatte ich keine Ahnung, welche Folgen eine solche Behandlung haben könnte, sonst hätte ich sie nicht geschehen lassen. Nur zu bald merkte ich aber, dass ich nicht mehr war wie ehemals. Ich hatte nicht den Mut, es meinem Mann zu sagen, wie mir war, aus Angst, er könnte es nicht begreifen. So wehrte ich mich, so gut es ging, um allem gerecht zu werden. Ach, ich brauche es Ihnen ja nicht zu sagen, um wieviel unsre Ehe hätte harmonischer sein können. Doch, nun sind wir alt und die Klippen sind glücklich umfahren. Zehn Jahre später sagten mir zwei Aerzte anlässlich einer Operation (Gebärmutterensenkung und Knickung) meine Eierstöcke seien ganz verbrannt. — Wenn ich nun recht gelesen habe, wirken sich solche Störungen auch auf das Herz aus. Was Wunder, wenn mir meine Herznerven so viel zu schaffen machen! — Mir ist es oft ganz bedenklich zu Mute, so, dass ich das Gefühl habe, an Ort und Stelle umsinken zu müssen. Dabei ist es mir oft übel. Meine Hände zittern, jede Erregung, sei es Freud oder Leid, macht sich darin bemerkbar, Angstzustände beschleichen mich, so dass es mir oft wind und weh ist. Ich habe auch ein grosses Schlafbedürfnis. Ihre Mittel haben mir schon oft geholfen, wofür ich Ihnen von Herzen danke. Gewiss wissen Sie mir auch jetzt wieder Rat. Ich gedenke Ihren Vortrag am Donnerstag wieder zu besuchen. Mit den besten Wünschen grüsst Sie in Dankbarkeit  
Fr. L.»

Ihr Brief zeigt mir wieder einmal, wie so mancher ähnliche, den ich im Laufe der Zeit schon erhalten habe, was durch Bestrahlungen alles angerichtet werden kann. Man hat Ihnen also zugegeben, dass Ihre Eierstöcke verbrannt sind. Das Leid, das dadurch entsteht, haben Sie ja kennen gelernt. Dass in solchem Fall eine Frau eben keine vollwertige Frau mehr ist, das sollte man dem Laien, wie Sie richtig erwähnen, im voraus klar und deutlich sagen, denn er kann nicht von selbst ahnen, was nachher kommt. Dass es Ihnen geglückt ist, die Klippen zu umfahren, bis Sie jetzt schliesslich im Herbst des Lebens angekommen sind, das entsprang einer Geschicklichkeit, und ich gratuliere Ihnen zu diesem Erfolg. Es hätte ebenso gut Eheschwierigkeiten geben können, denn ich verstehe zwischen Ihren Zeilen zu lesen, dass Sie seit der Zeit der Bestrahlung eben nicht mehr normal empfunden haben und gewisse Voraussetzungen für die Ehe nicht mehr voll erfüllen konnten. Auch die übrigen Schwierigkeiten, die noch in Erscheinung getreten sind, wie Mangel an Vitalität, Mangel an Arbeitslust, Mangel an Kraft, waren dazu angetan, Ihre Lage zu erschweren, denn Sie mussten den Mangel durch Aufbietung Ihres ganzen Willens ersetzen und sich mühsam vorwärts schleppen. Was können wir nun tun, nachdem die Sache soweit verpfuscht und verdorben worden ist? Die innere Sekretion, die von den Eierstöcken ausgeht, können wir nicht mehr in Ordnung bringen, denn die Eierstöcke sind verbrannt. Sie arbeiten nicht mehr, weshalb wir nun auf diesen ganzen Hormonkomplex verzichten müssen. Wir können auf die übrigen Drüsen mit innerer Sekretion aber eine Einwirkung ausüben, vor allem die Schilddrüse etwas anregen und da wird Ihnen Brunnenkresse-Extrakt, also Nasturtium sehr gute Dienste leisten. Durch Sitzbäder können Sie die Stauungen beseitigen, die nun damit im Zusammenhang stehen. Machen