

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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>**



Land nicht seinen Ertrag abliefern könnte! Nein, das ginge nicht an, nie und nimmer! Im Gegenteil. Tüchtiger muss der Mensch werden! Forschen, ergründen, leisten, einheimen, unermüdlich, rastlos! Will er seine Freizeit, seine Ferien zu Recht geniessen, dann soll er in der knappen Arbeitszeit gedrängte Arbeit leisten. Er soll durch Kurse aller Art ertüchtigen und durch die Ertüchtigung immer leistungsfähiger, immer rascher werden.

Und unser Land, warum sollte es ruhen? Hat nicht die Wissenschaft massenhafte Möglichkeiten gefunden, um das Jahr der Ruhe auszumerzen und Höchstleistungen aus dem Boden herauszuwirtschaften? Ja aber, ein Aber ist doch dabei, dessen Folgen wir hartherzig auszukosten haben, an Leib und Seele, an Gesundheit, Gesinnung, Herz und Gemüt. Der Grossvater würde lächeln über das Fiasko und die Alten, die das Jahr der Ruhe noch kannten, würden traurig den Kopf schütteln über jene Ungehorsamen, die es aus lauter Habsucht missachtet, zur Seite geschoben und in die Vergessenheit gebracht haben. So lange das heutige Ausbeutesystem Höchstleistungen fordert, wird es nicht neu erstehen, wenn aber alles menschliche Bemühen versagt haben wird, dann wird erneut beachtet werden, was von göttlicher Warte aus als gut eingerichtet worden ist.

## Unsere Heilkräuter

### VIOLA TRICOLOR (Stiefmütterchen)

«Schau dir einmal die Tollkirsche an. Wie schön glänzen ihre tief-schwarzen Beeren doch heute. So einladend und verlockend, ja man kann fast sagen, herausfordernd stellen sie sich zur Schau, dass ich befürchte, die Kinder vom nahen Bauernhaus könnten der Versuchung nicht widerstehen, wenn sie zu uns kommen und sie wie eine gute Kirsche kosten, um nachher elendiglich daran zugrunde zu gehen.»

So jammerte Stiefmütterchen zur Schafgarbe, die üppig, wie noch nie im Brachacker neben ihm stand. «Ach, du kleines, du besorgtes Allerweltsmütterchen du. Jetzt ängstigst du dich gar noch um die grossen Menschenkinder und heissest doch nur Stiefmütterchen. Mich nimmt nur wunder, wer dir den verkehrten Namen zugeordnet hat, denn man kann den Sinn doch schliesslich auch nicht umkehren und wännen, du heissest so, weil man dich selbst stiefmütterlich behandeln würde. Jeder freut sich ja ohne weiteres an deinem hübschen Gesichtchen, weshalb man dich ja auch in den Gärten grossgezogen hat. Sei dem nun aber wie ihm wolle, Mütterchen, ich tröste dich und versichere dir, dass ich mit meinen vielen Schwestern in der Runde so eindrucklich die Kinder herbeilocke, dass sie die Tollkirsche ganz übersehen müssen und mit grossen Sträussen beladen, freudig nach Hause eilen. Es ist schon wahr, die Tollkirsche gehört nicht auf unsern Acker, denn wie leicht kann sie hier unten Unheil anrichten. Sie hätte doch ganz bestimmt oben im Kahlschlag, wo eine ganze Kolonie Tollkirschenstauden stehen, noch genügend Platz gehabt. Was braucht sie uns hier unten zu beunruhigen!» «Weisst du, ich glaube,» fiel da das Stiefmütterchen ein «Sie kann bei uns ihrem stolzen Namen besser Ehre bereiten, heisst sie doch auf lateinisch Belladonna, was in unserer Sprache «schöne Frau» bedeutet. Dort oben im Kahlschlag sehen sie nur wenig Menschen und auch wir Blumen sind dort nicht so reich vertreten, dass sie gross beachtet und bewundert werden könnten. Siehst du, wie sie sich bei uns hervortut mit ihrem schwarzen Auge? Hoffentlich lässt sich keiner von ihr verführen, denn ihr Gift wirkt tödlich.» «Sehr gut,» meinte hierauf die Schafgarbe, dann gleicht sie ja wirklich all jenen schönen Frauen, die wohl ihre Schönheit zur Schau tragen, innerlich aber der Güte ermangeln und wie ein Giftaushauch auf andere wirken.» Die Königskerze nickte bestätigend, denn ihre Vorfahren hatten lange Zeit in der Gartenecke des schönen Hauses gewohnt, das unten an der Strasse stand. Erst, als ein neuer Eisen-  
hag errichtet wurde, mussten die Königskerzen ihren

Standort wechseln. Die Grossmutter aber, die dort noch aufgewachsen war, wusste manch ein trauriges Geschichtchen von schönen Frauen zu erzählen, die nur für sich, aber selten für ihre Kinder Zeit gefunden haben. «Die hätten schön eher als du, deinen Namen verdient, denn sie waren vielfach sehr stiefmütterlich gegen ihre Kinder», stellte die Königskerze erbittert fest. «Ach lass das nur», beschwichtigte das Stiefmütterchen. «Sieh, ich fühle mich gar nicht gekränkt. Ob man mich nun als Stiefmutter betrachtet, oder ob man mich stiefmütterlich behandelt, das spielt gar keine Rolle für mich. Wichtig ist mir nur, dass ich mit meinen Säften helfen kann. Letztes Jahr habe ich den Jammer der Bäurin völlig stillen können. Ihre Kinder hatten das ganze Gesicht voll Ausschläge und das Jüngste von ihnen war mit Milchschorf geplagt. Es half nichts, dass man es in Zinnkraut badete. Auch Kälkkräut und Sanikel konnten bei den grösseren Buben nichts ausrichten, wiewohl sie sonst in ähnlichen Fällen prompt geholfen haben. Ich weiss, dass die Bäurin auf Anraten einer städtischen Verwandten, dem Mandelmilchschoppen einige Tropfen von meinem Saft beigefügt hat, dass sie das Kindchen ferner in einem Badewasser mit Stiefmütterchentee badete und siehe da, der Milchschorf verschwand, wie er gekommen war. Auch den Buben hat sie Tee bereitet, hat sie täglich zweimal damit gewaschen und bald war ihre Haut wieder sauber. — Wenn Erwachsene sich mit einem Ekzem herumplagen, dann habe ich auch schon helfen können, besonders, wenn der Urin der Kranken gleich noch wie Katzenharn.»

So unterhielten sich die verschiedenen Pflanzen auf dem Brachacker und vergassen dabei ganz die Sorge um die Kinder, die in der Hitze lieber den nahen Bach aufgesucht hatten, um bei ihm sich zu tummeln und ihre Wasserräder laufen zu lassen.

## 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.

### Von verschiedenen Mitteln, ihrer Verwendung und Wirksamkeit

Es ist stets erfreulich, wenn sich auch Krankenschwestern und Pflegerinnen um natürliche Hilfeleistungen bemühen, stehen sie doch unmittelbar an der Quelle, um sie segensreich anwenden zu können. — So erkundigte sich im August eine Schwester, die besorgte Pflegerin in einem Bürgerheim ist, um verschiedene Fragen, deren Beantwortung auch andere Leser interessieren mag. Sie schrieb wie folgt:

«Erlauben Sie, eine Bitte an Sie zu richten. Ich las in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Schöllkraut und seiner guten Wirkung. Da setzte ich die durch die Hackmaschine getriebene rotgelbe Wurzel in Schnaps an, um Tropfen zu gewinnen und bei Bedarf für mich selbst oder für unsere alten Leute bei Leber- und Gallenstörungen davon zu verwenden. Ich möchte Sie höflich bitten, mir zu sagen, wieviel Tropfen auf einmal und wie oft im Tag einzunehmen sind, denn bis dahin hielt ich das Schöllkraut für innerlichen Gebrauch als Gift. — Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie mir auch sagen würden, wozu Schotte gut ist. Unser Käser gibt mir schon etwa für Stopfung. — Wieviel homöopathisches Jod darf man nehmen bei Bronchialkatarrh? Bei Fieber nehme ich etwa 20 Tropfen Aconit in einem Glas Wasser schluckweise per Tag. Ich muss mich oft mit einfachen Mitteln behelfen, wenn man in einer Armenanstalt ist, wo man alles gratis gibt. Die guten, alten Leuten leiden an mancherlei Leiden. Ich selbst leide nur im Winter an Bronchitis und das ganze Jahr über an Blähungen. Ich weiss nicht, was dagegen gut ist. Wenn Sie ein einfaches Mittel wüssten, wäre ich sehr dankbar. Ich bin eben auch schon 75 Jahre alt, noch ziemlich gesund, nur im Winter happens es etwas. Das Herz ist noch ziemlich gut. — Für all Ihre Rezepte, die man so gut verwenden kann, herzlichen Dank und freundliche Grüsse  
Schw. Cl. aus W.»

Die Antwort lautete, wie folgt: «Es freut mich, dass Sie für Ihre alten Leuten so vieles aus den «Gesundheits-Nachrichten» verwerten können. Gerne will ich Ihnen Bescheid geben, wie Sie für Leberstörungen das Schöllkraut



verwenden können. Wenn Sie Schöllkrautwurzeln, eventuell auch etwas Kraut durch die Hackmaschine gedreht und dies in Schnaps angesetzt haben, dann lassen Sie dies einige Zeit stehen. Sie erhalten dann eine gelbliche Tinktur, die Sie durch einen Trichter, in den Sie etwas Watte gelegt haben, filtrieren lassen. Wenn alles schön abgetropft ist, können Sie die erhaltene Tinktur in einem gut verschlossenen Fläschchen aufbewahren. Geben Sie Ihren Leuten, wenn Sie irgend welche Leberstörungen haben, 3mal täglich etwa 2 Tropfen in etwas Wasser ein. Die Leberstörungen beobachten Sie am besten dadurch, indem Sie die Farbe des Stuhls kontrollieren. Ist dieser etwas hell oder geht die Farbe ins Graue über, dann arbeitet die Leber schlecht. Es ist dann wenig Galle vorhanden. Sobald der Stuhl grau ist, sollte Podophyllum D 3 gegeben werden, damit mehr Galle fließt. Wenn ältere Leute rechts unter den Rippen über Schmerzen klagen, besonders nach Einnahme von fettgebackenen Speisen, wie Rösti und dergleichen mehr, dann wird ihnen Chelidonium gute Dienste leisten. Wie Sie als Schwester ja ohne weiteres wissen werden, produziert die Leber eben Galle, und wenn zu wenig davon ausgeschieden wird, dann gibt es eine Stauung, und das Fett wird schlecht verarbeitet, weshalb es nach Einnahme fetter Speisen die erwähnten Störungen ergibt. Wenn Sie dies beachten, können Sie Ihren alten Leuten eine grosse Hilfe sein, denn wie Sie ja schreiben, ist es besonders in einem Altersheim finanziell schwer, durchzukommen. Vergessen Sie auch nicht, Ihren Schutzbefohlenen viel Löwenzahnsalat zu geben, besonders im Frühling, wenn der Löwenzahn noch sehr zart ist. Sie können ganz gut im Garten eine kleine Löwenzahnkultur durchführen. Graben Sie Löwenzahnwurzeln, legen Sie diese in Rinnen in die Erde und decken sie mit Erde und ca. 10 cm Torfmoos und feiner Walderde zu. Nach ca. 14 Tagen bis 3 Wochen können Sie den Torfmoos wegnehmen, und Sie werden schöne, junge Triebe vorfinden. Diese werden, wo sie an die Luft kommen, grüne Spizzen aufweisen, während sie unten gelb sind. Wenn Sie die Schosse schneiden, dann erhalten Sie einen schmackhaften Löwenzahnsalat, der gut mundet und zugleich ein vorzügliches Lebermittel ist. Wollen Sie das ganze Jahr über eine einfache und billige Bezugsquelle davon besitzen, dann decken Sie nach dem Abschneiden die Pflanzen wieder wie das erste Mal zu, und Sie werden alle 3—4 Wochen eine neue Ernte erhalten. Die Natur bietet uns immer reichliche Möglichkeiten, wenn wir wissen, wie wir solche auswerten können. Es ist gut, wenn Sie von Ihrem Käser Schotte erhalten können. Sie werden wohl in der Nähe eine Käseerei haben oder wohl gar im Heim über eine eigne Käseerei verfügen? Die saure Schotte hat eine blutreinigende Wirkung, wirkt zudem gut auf die Magen- und Darmschleimhäute, wie auch gegen Verstopfung, was wirklich vorteilhaft ist.

Mit dem Gebrauch von Jod müssen Sie aufpassen und immer nur homöopathisches Jod in hoher Verdünnung einnehmen. Wenn Sie bei Katarrhen Jod in der sechsten oder einer noch höheren Potenz in kleinen Dosen einnehmen, dann werden Sie nicht schnell etwas damit verderben können. Ist der Katarrh kupert, dann nehmen Sie kein Jod mehr ein. Bei allen, die rasch Herzklopfen haben, bei denen Sie einen scharfen Blick und etwas grosse Augen wahrnehmen, besonders bei Frauen, dürfen Sie kein Jod verabreichen. Verwenden Sie bei diesen Feststellungen lieber Bibernellwurzeln für einen gewöhnlichen, wie auch für einen Bronchialkatarrh. Sie werden solche leicht in Ihrer Umgebung finden können, denn in Ihrer Gegend wachsen Bibernellwurzeln. Die Patienten können dann die rohen Wurzeln tagsüber kauen. Für den Winter können Sie die Wurzeln trocknen. Auf diese Weise werden Sie den Katarrh rasch beseitigen können. Bei Heiserkeit sammeln Sie Vogelbeeren und geben solche abwechselungsweise mit den Bibernellwurzeln zum Kauen.

Bei Fieber ist es gut, wenn Sie Aconitum geben, aber nie unter D 3, besser ist D 4, besonders für alte Leuten. Geben Sie davon 5 Tropfen in ein Glas Wasser und nehmen es tagsüber schluckweise ein. Bei fieberhaften Erkrankun-

gen ist es immer gut und nötig, auch auf die Nieren einzuwirken, indem man sie mit Goldrutentee anregt. Man kann auch statt dem Tee Solidago, also Goldrutentropfen einnehmen, die aus der Goldrute zubereitet werden.

Bei Blähungen werden heisse Wickel auf den Bauch gute Dienste leisten. Auch muss langsam gegessen und gut eingespeichelt werden. Dies ist sehr vorteilhaft. Wenn Sie saure Schotte geben, wird auch diese gut gegen die Blähungen wirken. Vermeiden Sie es unbedingt, Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit zu geben, denn auch dies kann Gärungen verursachen. Wenn Sie diese Ratschläge beachten, dann können Sie gegen Blähungen auf natürliche Art und Weise etwas unternehmen.

### Naturärztliche Fragen

Da der Kampf um Sein oder Nichtsein naturärztlichen Könnens durch die Prüfungsangelegenheit im Baselland wieder eigentlich aktiv geworden ist, möchte ich ein Schreiben, das ich schon im Frühling veröffentlichen wollte, mangels Platz aber nicht veröffentlichen konnte, bekannt geben. In aufrichtigster Weise bekennt der Schreiber seine miss-trauische Abneigung gegen die Naturheilkunde wie folgt:

«Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen meine Bewunderung aussprechen. Bis vor einem Jahr habe ich die Naturheilkunde mehr oder weniger als Pfscherei betrachtet, bis mir ein Arbeitskamerad Ihre Zeitung empfahl, welche ich darauf abonnierte und aufmerksam las. Ich bin erstaunt über die Erfolge. Verschiedenes habe ich selbst ausprobiert. Da ich aber noch ein Neuling bin und fast keine Kräuter kenne, möchte ich Sie bitten, mir vielleicht ein Büchlein zu empfehlen, in welchem die hauptsächlichsten Kräuter abgebildet sind. Dann weiss ich auch nicht, was z. B. D 2, D 3 und Urtinktur bedeutet. Für die Aufklärung bin ich Ihnen dankbar.»

Herrn Z. aus J.

Meine Antwort lautete wie folgt: «Es freut mich, dass Sie durch meine Zeitung die Ueberzeugung bekommen haben, dass die Naturheilmethode wirklich etwas Wertvolles ist, und Sie werden je länger je mehr davon überzeugt werden. Ich weiss schon, dass auf diesem Gebiet leider viel Pfscherei getrieben wird, aber das ist nicht der Naturheilmethode zur Last zu legen, sondern eben gewissenlosen Elementen, denen es nur um materiellen Erfolg zu tun ist. Will man diesen Elementen nicht zum Opfer fallen, aber um ihretwillen auch nicht die Naturheilmethode in Bausch und Bogen verwerfen, dann heisst es eben gründlich prüfen und selbst tüchtig studieren, damit man mit der Materie, der man misstraut, vertraut wird, so dass man weder auf die eine, noch auf die andere Art irgendwie getäuscht werden kann. Was man selbst erprobt hat, das kann man auch beurteilen und wer der Natur ablauscht, was sie zu bieten vermag, der nimmt mancherlei Nützliches und Wissenswertes mit sich.

Wenn Sie sich nach einem Kräuterbüchlein erkundigen, so kann ich Ihnen verschiedene nennen. Für den Anfang wird Ihnen dasjenige von Pfarrer Künzle zusammen mit dem Bilderatlas sicher gute Dienste leisten. Auch das Kräuterbuch von Pfarrer Kneipp ist zu empfehlen. Wer weiter in die Kräuterkunde eindringen will, findet an dem grossen Kräuterbuch von Dr. Losch eine äusserst anregende Hilfe. Es ist zwar etwas teuer und womöglich im Buchhandel nicht mehr erhältlich. Gelegentlich werde auch ich ein kleines Kräuterbuch herausgeben und hiezu die bereits in den «Gesundheits-Nachrichten» erschienenen Kräuterartikel verwenden. Aber bis es so weit ist, kann bei meiner vielen andern Arbeit noch reichlich Zeit vergehen. Sie erkundigen sich auch über Urtinkturen und Potenzen. Gerne will ich Ihnen auch hierüber einige dienliche Winke geben, damit Sie einigermassen eine Vorstellung davon haben, die Ihnen die Wesensart der Angelegenheit in gewissem Sinn erklärt.

Eine Urtinktur ist eine Pflanzentinktur, die ohne Wasserverdünnung direkt aus der Pflanze, entweder aus dem gepressten Saft oder aus einem Perkolat gewonnen wird. Die Urtinktur von Avena Sativa wird z. B. wie folgt zubereitet: Der blühende Hafer wird in irgend einer Maschine zerkleinert, der Saft wird ausgepresst, und dieser reine Presssaft aus der ganzen Pflanze wird zur Hälfte mit reinem



Weingeist vermengt, was dann die Urtinktur von Avena Sativa, wie die Pflanze auf lateinisch heisst, ergibt.

Was nun die Potenzen wie D 1, D 2, D 3 u. s. w. anbelangt, so will ich Ihnen auch hierüber Bescheid geben und zwar in einer Art und Weise, wie Sie es am ehesten verstehen können. D 1 ist die erste Dezimal-Potenz, ist also zehnfach verdünnter Urstoff. D heisst Dezimal-Potenz. Wird nun ein Teil der Urtinktur mit 9 Teilen Verdünnungsstoff, also verdünntem Weingeist vermengt, dann erhält man die erste Dezimal-Potenz, welche also zehnfach verdünnter Urstoff ist. D 2 ist hundertfach und D 3 tausendfach verdünnte Urtinktur oder Urstoff. Am besten prägen Sie sich das soeben Erwähnte ein, wenn Sie z. B. bei D 3 an 3 Nullen mit einer Eins davor denken, was 1000 (tausend) ergibt. Bei D 4 denken Sie an 4 Nullen mit einer Eins davor, was 10 000 (zehntausend) und bei D 5 an 5 Nullen mit einer Eins, was 100 000 (hunderttausend)-fache Verdünnung bedeutet, während D 6 die millionenfache Verdünnung bezeichnet. So ergeben sich die verschiedenen Verdünnungen. Bei starken Stoffen, bei Giften, so z. B. bei Belladonna, bei den Schlangengiften, wie Vipera und Lachesis, ist der Urstoff, also die Urtinktur giftig, so dass sie einen Menschen töten könnte. Potenzieren wir aber auf D 8 oder D 12 hinauf, also auf viel milliardenfache Verdünnung, dann erhalten wir die wunderbarsten Heilmittel, wie sonderbar dies auch klingen mag. Das homöopathische Prinzip heisst: «Kleine Reize regen an, während grosse Reize zerstören». Die Urtinktur einer giftigen Pflanze wird auf den menschlichen Körper einen starken, also vergiftenden und somit zerstörenden Reiz ausüben. In ganz feiner Verdünnung aber wird der gleiche Stoff, der vorher vergiftend wirkte, das Gegenteil ermöglichen, nämlich eine Heilung zu stande bringen. So ist es z. B. mit Nux vomica, der Brechnuss, die als Urtinktur Brechen verursacht, während sie in hoher Verdünnung das Brechen zu beseitigen vermag. Die Ursache des Brechens wird durch den hochverdünnten Stoff beruhigt und die unangenehme Reaktion verschwindet. Coffein, das bekanntlich die Nerven aufregt, wirkt in ganz hoher Verdünnung nervenberuhigend.

Ich werde gelegentlich einmal wieder über diese Punkte schreiben, aber ich hoffe, Sie haben nun im Prinzip verstanden, wie es sich mit den Urtinkturen und Potenzen verhält.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Ein Urteil von vielen

Kurz und bündig schreibt eine dankbare Mutter über den Eindruck und die Verwertungsmöglichkeit der Broschüre «Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben» wie folgt:

«Ihr Büchlein über das Geschlechtsleben habe ich eingekauft. Man ist so froh, endlich einmal etwas Brauchbares von dieser Art zu haben, welches man den Jungen zu lesen geben kann. Hoffentlich bekommen Sie kein einziges «Büchlein» retour, es wäre jammerschade. In jeder Familie sollte dieses zu finden sein. Es dankt Ihnen dafür  
Fr. S. aus M.»

Der Wunsch dieser Mutter ist nicht ganz in Erfüllung gegangen, denn, wenn schon ein schöner Prozentsatz der ausgesandten Broschüren eingelöst worden ist, so sind doch auch welche wieder zurückgekommen und zwar jedenfalls zum grossen Teil darum, weil mancher Abonnent unserer Zeitung nicht beachtet hat, dass noch ein zweiter, ergänzender Vortrag in der Broschüre enthalten ist. Was sollte er also mit ihr beginnen, da er den ersten Vortrag doch bereits in den «Gesundheits-Nachrichten» gelesen hat? Es ist daher immer gut, alles gründlich zu prüfen, denn nicht immer liegt, was man sucht, gleich an der Oberfläche. — Wer also auch den zweiten Vortrag noch lesen möchte, kann die Broschüre jederzeit bei der Redaktion nachbestellen.

### «Wem nid isch z'rote, dem isch nid z'hälfe»

Diese Tatsache stellte eine bekannte, junge Frau bei ihren vergeblichen Bemühungen, andern zu raten und zu helfen, fest. Da sie sich selbst aber hat raten lassen, hat sie für sich äusserst erfreuliche Erfolge erzielt, wie dies nachstehender Bericht bestätigt:

«Wie Sie aus meinen frühern Bestellungen ersehen konnten, habe ich meine Adresse geändert und bin seit einem Jahr glücklich verheiratet. Am 28. November vorigen Jahres brachte ich, dank Ihrer Ernährungstherapie, welche ich während den vollen 9 Monaten konsequent durchgeführt habe, einen gesunden Knaben zur Welt. Die immer wieder empfohlenen Kalk- und Hypericumpräparate habe ich auch nicht bloss auf die Seite gestellt, sondern vorschriftgemäss eingenommen und sicher täglich davon profitiert. — Sie können sich wohl denken, welch grosses Glück dies für mich und meine Familie bedeutet, dass ich trotz einem versteiften Hüftgelenk normal gebären konnte! Das Kind war, wie gewünscht, nicht mehr als 5 Pfund schwer, dafür aber munter und kräftig. Dem Kleinen hat bis zum heutigen Tag noch nie etwas gefehlt, und er gedeiht wunderbar. — Ueberall, wo ich Gelegenheit habe, gebe ich Ihre Ratschläge an werdende Mütter weiter. Leider findet die Umkehr zur natürlichen Ernährung nicht immer vollen Anklang, so dass ich mir sagen muss: «Wem nid isch z'rote, dem isch nid z'hälfe.»  
Fr. M. aus M.

## Warenkunde

### WILDFRÜCHTE

#### Hagebutten und Berberitzenbeeren

Wieder ist die Zeit gekommen, wo wir Wildfrüchte, die reich an Vitamine sind, sammeln und verwerten sollten. Schon öfters habe ich auf die Hagebutten, wie auch auf die Berberitzenbeeren hingewiesen, da beide Wildfrüchte sehr reich an Vitamin C sind. Nicht nur den Gehalt an Vitamine, sondern auch die schöne rote Farbe haben beide Wildfrüchte gemeinsam. Wenn es da und dort an den Hängen unsrer Voralpen rot aufleuchtet, dann werden wir meist auf vollreife Hagebutten oder Berberitzenbeeren stossen. Wir gehen nicht unachtsam an ihnen vorüber, denn sie ergeben entweder eine herrliche Confitüre oder lassen sich auch zu rohem Mark verarbeiten. In den «Gesundheits-Nachrichten» habe ich bereits schon früher Anhaltspunkte hierüber gegeben. Aus den Berberitzen lässt sich zudem ein guter Sirup herstellen, der geschmacklich sehr fein und auch noch durststillend ist.

#### Weissdornbeeren

Auch die Weissdornbeeren (Fructus crataegus oxyantha) können zu einer noch ganz schön gelierenden Confitüre verarbeitet werden. Sie wird vor allem bei Herz- und Gefässkrankheiten als natürliche Medizin wirken. Das Frischpflanzenpräparat dieser Weissdornfrüchte wird in der Pflanzenheilkunde und auch in der Homöopathie sehr viel gebraucht.

#### Vogelbeeren

Wo ein Vogelbeerbaum steht, zeigt auch er zur Herbstzeit seine schönen roten Beeren. Man kann diese trocknen und in diesem Zustand dienen sie als zuverlässiges Mittel gegen Heiserkeit, indem man solche bei Bedarf zerkaut, worauf das Uebel rasch verschwinden wird. Auch als Confitüre werden die vollreifen Früchte da und dort auf dem Lande noch verwendet.

Da nunmehr der Zucker ja nicht mehr rationiert ist, sollte man die Verwertung der Wildfrüchte wieder in Betracht ziehen, denn die daraus hergestellten Nahrungsmittel verdienen es zu Recht, zugleich auch noch als Heilmittel bezeichnet zu werden.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

• Wir senden Ihren Bekannten von den «Gesundheits-Nachrichten» gerne Probenummern gratis! Geben Sie uns bitte Adressen bekannt!