

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 1

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>

Haarpflege

Die meisten Menschen halten sehr viel darauf, eine gute Haarpflege durchzuführen, haben dabei aber nicht erfasst, dass die Grundbedingungen dazu von innen heraus erwirkt werden müssen. Das Beheben gewisser Mängel wird sich auf äussere Erscheinungen vorteilhaft auswirken. Des öfters berichten Patienten nach Einnahme eines Kieselsäure- und biologischen Kalkpräparates ganz erfreut und zugleich erstaunt: «Mein Haar ist wieder schöner geworden.»

Eine gute Haarpflege wird den Haaren gewiss zum Nutzen sein, so auch ein gutes Haarwasser. Werden aber die innern Voraussetzungen nicht in Ordnung gebracht, wird vor allem nicht dafür gesorgt, dass genügend Kalk und Kieselsäure vorhanden ist, dann nützt auch alle äussere Behandlung nicht viel. Wie einfach sind vielfach die innern Voraussetzungen zu schaffen. In der Regel fehlt es, wie bereits erwähnt, an Kalk und Kieselsäure, sind aber beispielsweise bei Frauen die Haare überaus fett, dann fehlt es an der Eierstockstätigkeit. Die Eierstöcke müssen dann unbedingt behandelt werden. Es ist notwendig, neben einem guten Eierstockpräparat, wie Ovasan D 3, auch regelmässig Sitzbäder durchzuführen, damit die richtige Durchblutung in Erscheinung tritt. Sind die Stauungen gross, dann können diese mit Hilfe von Hypericum beseitigt werden. Auf diese Art und Weise kann man indirekt vorteilhaft auf die Haare einwirken. Wer sich einer solchen Behandlung unterzieht, hat nicht nur den Vorzug, seinen Haaren einen gesundheitlichen Nutzen zu verschaffen, nein, auch das gesamte Allgemeinbefinden wird davon profitieren, denn noch viele Körperfunktionen hängen von einer guten Drüsentätigkeit ab.

Unsere Heilkräuter

Cetraria islandica (Isländisch Moos)

«Isländisch Moos nennt man mich, dabei bin ich gar kein Moos, sondern eine Flechte, weshalb ich zurecht auch noch den Namen «Lichen islandicus» trage, denn mit dieser lateinischen Bezeichnung kennzeichnet man die Flechten.» Diese Erklärung hörte ein kleines, zartes Moos, das in seinem grünen Jäckchen zierlich dastand und fast verächtlich erwähnte: «So, also nur eine Flechte bist du? Ich hätte es mir ja zwar denken können, denn Du bist so eigenartig struppig und hast auch keine schöne, grüne Farbe wie wir Moose.» Nochmals dachte es stille bei sich: «Also, nur eine Flechte» und schätzte es doppelt, dass es als echtes Moos sogar zu winterlicher Zeit noch grün bleiben durfte wie die Legföhren und Arven. Lächelnd bestärkte der ebenfalls noch grüne Seidelbast mit seinen rotleuchtenden Beeren die Wertschätzung der kleinen Pflanze. «Du hast ganz recht,» begann er bestätigend, «dass du dich an deinem grünen Kleide erfreust. Wir haben da den andern Pflanzen gegenüber ein schönes Vorrecht voraus, dass wir grünen dürfen, bis der weisse Schnee kommt und eine warme Decke über uns ausbreitet, so dass auch wir schlafen und ruhen müssen, mögen wir nun wollen oder nicht. Siehst du, das zeigt dir, dass wir uns eigentlich gar nicht rühmen sollten, denn wir haben uns unsere Vorzüge nicht selbst gegeben, sondern wir alle haben sie erhalten und sie sind zum Nutzen aller mannigfaltig gestaltet. Es sollte uns daher ferne liegen, uns über andere zu erheben, denn je besser wir dienen können, umdesto mehr Verantwortung haben wir. Weissst du auch, welcher Aufgabe du mit deinen Schwestern und Verwandten nachkommst? Es ist eine schöne Pflicht, die du erfüllst, denn du deckst den Waldboden und bewahrt ihn vor dem Austrocknen, wenn die Sonne mit allzugrosser Freundlichkeit durch Zweige und Aeste dringt, um auch die kleinen und kleinsten Bewohner im Walde zu besuchen und zu begrüßen. Nicht nur die kleinen Blumenkinder ständen in Gefahr verdursten zu müssen, sogar die grossen Bäume müssten Schlimmes fürchten, wenn du mit deiner Verwandtschaft nicht getreu-

Aerger Euch nicht!

«Ach was, schon wieder ein Jahr herum, schon wieder bezahlen!» — Warum sich aber ärgern, wenn das Abonnement erneuert werden muss? Haben nicht die vielen Ratschläge das ganze Jahr hindurch gute Dienste geleistet? Fr. 4.50 sind kein Vermögen. Mit ihnen aber kann das kostbare Gut der Gesundheit gehütet und gefestigt werden! Die nächste Poststelle ist nicht weit und schon kann durch die getätigte Zahlung der Aerger aus dem Feld geschafft werden.

«Ja, aber wir, die wir unser Abonnement schon bezahlt haben, wir haben gewiss allen Grund, uns an dem grünen Schein zu ärgern! Warum wird er auch uns noch beigelegt? Heisst das etwa, wir sollten nochmals bezahlen?» —

Nein, sicherlich nicht. Wir legen nur jeder Nummer einfachheitshalber einen Einzahlungsschein bei, um uns Arbeit zu ersparen, nicht aber, um unsere Abonnenten damit zu erzürnen. Freuen Sie sich also, wenn Sie die Fr. 4.50 schon bezahlt haben, denn dann können Sie solche anderweitig verwerten.

«Ach, so verhält sich die Sache? Also kein Grund, um sich zu ärgern. Um desto besser! Doch, eben fällt mir ein, mein Freund wünscht die «Gesundheits-Nachrichten» ja auch. Dem könnte ich jetzt den Einzahlungsschein gleich übergeben. Oder, wie wärs, wenn ich selbst ihn damit beschenken würde? Ich will mirs überlegen!»

lich deine stillen Pflichten ausüben würdest. So, wie du mit den Deinen dem Walde hilfst, so hat nun das unscheinbare isländische Moos die Möglichkeit, den Menschen zu helfen, und es freut sich im Stillen stets darüber. Ist sein Kleid auch nicht so auffallend schön wie das deine in seiner angenehmen grünen Farbe, schiltst du sein Aussehen auch struppig, so wisse, dass es zum Glück nicht nur auf das Aeusserere ankommt, sondern eben, wie gesagt, vor allem auf den guten Kern, der das Nützliche schafft. Der innere Gehalt bestimmt den eigentlichen Wert. So ist es auch beim isländisch Moos, das Bitterstoffe besitzt, die wie ein Tonikum auf den Magen wirken. Die Schleimstoffe sind heilender Balsam für die oberen Luftwege. Bei Halsweh und Katarrh, besonders, wenn es sich um veraltete Brust- oder Bronchialkatarrhe handelt, wirkt der Tee aus isländisch Moos, mit Kandiszucker zubereitet, ganz hervorragend. Schon im Mittelalter, ja, sogar im Altertum kannte man die Tugenden dieser hilfreichen Flechte. Sie hat auch mit der Renntierflechte etwas gemein, nämlich den hohen Gehalt an Kohlehydrate, denn im isländisch Moos ist 40 % Flechtenstärke enthalten. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn die Pflanze in Island als gesundes, bekömmliches Nahrungsmittel verarbeitet wird. Die Isländer verreiben sogar die getrocknete Flechte zu Mehl und backen daraus ein kuchenartiges Brot. Hierzulande könnte man dies nicht, denn bei uns kommt diese Flechte nicht so häufig vor, wie auf Island, jener eigenartigen Insel im hohen Norden, wo unsere Freundin überreichlich gedeiht. Sie ist denn auch, wie es der Name verrät, die Heimat unseres soeben besungenen Pflänzchens, mag es sich nun jener fernen Insel mit ihren Schneebergen und den warmen Quellen, die von einem unruhigen Erdinnern zeugen, erinnern oder nicht.» So berichtete der Seidelbast und das grüne Moos, das sich noch soeben gross und wichtig vorgekommen war, fragte erstaunt: «Woher weisst du denn all diese Dinge? Wenn dir dies alles bekannt ist, weisst du vielleicht auch, wieso es kam, dass isländisch Moos nicht in seiner Heimat geblieben ist?» Nein, das weiss auch ich nicht, aber wir könnten ja einmal die Dohlen fragen. Sie haben mir nämlich schon manches kund getan. «Was wollt ihr von uns vernehmen?» frug rasch eine jener Segelkünstler, die beson-

ders nah an den Erzählenden vorbeigeflogen war und soeben noch einen Teil der Frage erhascht hatte. «So schwer ist es nicht, die Antwort zu finden, wenn man nicht wie ihr Pflanzen mit den Wurzeln fest im Boden verankert ist, sondern frei in den Lüften fliegt und dahinschwebt! Aber eben deshalb, weil ihr nicht fliegen könnt, ist es für euch so schwer, zu denken, auch ihr wäret einmal mit dem Winde dahin geflogen, damals nämlich, als ihr noch sehr klein wäret, als euch eure sorgsame Mutter aus ihren Samentäschchen schüttelte, damit ihr, getragen vom Wind, irgendwohin in fruchtbares Erdreich fallen möget, um euer eigenes Leben zu leben, nach der Art und Weise, wie es schon Eure Mütter gelebt haben!» So erklärte die Dohle. «Ja, das können wir schon verstehen, das haben wir auch schon mit angesehen, nur das eine können wir nicht begreifen, die unendlich grosse Reise, die unser isländisch Moos da hat zurücklegen müssen, bis es bei uns war! Ist das denn wirklich möglich?» So werweissten die Pflanzen unter sich, während die Dohle sich darüber belustigte. «Warum sollte es denn nicht möglich sein? Wieviele Wunder umfasst die Erde; man muss sie nur gewahr werden; aber eben, ihr seid auf eurem Flecklein Erde festgebannt und könnt nur beobachten, was um euch herum geschieht. Ein anderes Mal will ich euch mehr erzählen, denn ich habe noch Schwestern, die nahe bei den Menschen wohnen und um ihre Türme kreisen, wie wir um die hohen Felsen der Berge schweben. Sie wissen viel von Wundern zu erzählen, wenschon die Menschen selbst all das, was sie finden und entdecken und sich nutzbar machen gar bald als selbstverständlich betrachten und nicht darüber nachdenken, dass sie nur die Finder, nicht aber die Schöpfer der Naturgesetze sein können. Da haben wir Kinder der freien Natur es denn schon noch anders! Wir erkennen unsere Abhängigkeit. Selbst wenn wir solch grosse Reisen vornehmen dürfen, wie unser isländisch Moos und andre Samenkinder sie dann und wann ausführen können, bleiben wir hübsch bescheiden, wissen wir doch, dass wir selbst so etwas Interessantes nicht hätten anordnen können!» So erzählte die Dohle, um sich alsdann vom nächsten Windstoss hoch in die Lüfte hinauftragen zu lassen. «Hab ich es dir nicht gesagt,» nickte hierauf andächtig der Seidelbast, «dass wir allen Grund haben, bescheiden zu sein? Gell, nun verachtest du auch unsere isländische Flechte nicht mehr, ist doch auch sie still und schlicht trotz ihrer Vorzüge und der grossen Reise, die sie einst hat ausführen dürfen!» Dankbar lächelte das isländische Moos seiner Verteidigerin zu. Es war ein angenehmes Gefühl zu wissen, dass kein Grund zu ehrgeiziger Ueberhebung gegeben war, und dass somit die angekündigte Fehde im Keim erstickte. Es war auch an der Zeit, Vernunft walten zu lassen, denn soeben fing es leise an zu schneien und sobald es im Späthjahr in den Bergen zu schneien beginnt, heisst es für die kleinen Pflanzen ruhen und schlafen.

Ein Versuch — heisst stets

Haferbiscuit
mit
Weizenkeimlingen
gesüsst mit
Rohrzucker

erhältlich im Reformhaus, wo
nicht, direkt von der Vertriebsstelle
J. von Tobel, Moosseedorf

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.

Schutz vor Rückfällen

Es ist bei jedem Krankheitsfall notwendig und angebracht, die erzielte Heilung durch eine entsprechende *Nachkur* zu unterstützen und zu festigen. Die Einsicht hierüber ist für den Rekonvaleszenten von grösster Bedeutung. Nachfolgendes Schreiben nebst Antwort zeigt die richtige Einstellung hierüber.

«Mit diesen Zeilen möchte ich Ihnen zur Kenntnis bringen, dass unser Sohn nach achtmonatigem Aufenthalt in Clavadel seit Mitte September wieder zu Hause ist und seine Arbeit bereits teilweise wieder aufgenommen hat. An diesem schönen Erfolg dürften wohl die Naturmittel einen nicht geringen Anteil haben. — Ich möchte Sie nun höflich anfragen, ob Sie uns vielleicht für die Festigung seines Gesundheitszustandes noch weitere Mittel verabreichen und uns weitere Direktiven geben könnten. (Alter unseres Sohnes 22 Jahre.) Für Ihren Rat danken wir Ihnen im voraus.»

Wert Frau M.! Es freut mich, dass es nun gelungen ist, Ihren Sohn nach dem achtmonatlichen Aufenthalt in Clavadel als geheilt heimzunehmen. Nun ist es vernünftig von Ihnen, dass Sie weitere Direktiven verlangen, denn es ist immer notwendig, dass man nachher mit natürlichen Anwendungen weiterfährt, indem man den Körper unterstützt. Viele Patienten machen den grossen Fehler, dass sie glauben, sie könnten nach der Sanatoriumsbehandlung den Körper beanspruchen wie früher, weil alles wieder widerstandsfähig und in Ordnung sei. Gerade dadurch entstehen die vielen Rückfälle. — Es ist nun dringend notwendig, dass Ihr Sohn weiterhin *salzarm lebt*, dass er *Eier- und Käsespeisen*, sowie *Schweinefleisch* und *Wurstwaren* möglichst meidet, sich dafür aber umdesto fruchtzuckerreicher ernährt und viel *Weinbeeren*, *Malagatrauben*, *Sultaninen* und dergleichen mehr geniesst. Er soll nebst reichlich Früchten auch vor allem *Gemüse* essen, nur nicht etwa beides zur gleichen Mahlzeit, da dies leicht Gärungen erzeugt. Er soll sich möglichst stark an diese Diät halten. Auch muss er unbedingt *langsam essen* und alles *gut einspeicheln* und *gründlich kauen*. Die Verdauung muss immer gut sein und die Nieren müssen ebenfalls unterstützt werden, damit die verbleibenden flüchtigen Giftstoffe von der Krankheit her noch ausgeschieden werden, weshalb *Solidago* und *Nierentee* nötig sind. Auch der bekannte *Kalk mit Urlica* darf nicht fehlen. Eine gute *Hautpflege* unterstützt das Erreichte. Der Körper sollte täglich einmal tüchtig abgebürstet und mit einem guten Salboel eingerieben werden. Auch die *Atmung* spielt eine nicht geringe Rolle. Auf Spaziergängen lässt sich leicht eine gute Ausatmungsgymnastik durchführen. Vor *Erkältungen* sollte sich Ihr Sohn unbedingt schützen und sich nach allfälligem Schwitzen immer warm abwaschen oder doch zum mindesten trocken frottieren, denn zurückgeschlagener Schweiß kann sehr ungünstig wirken. Den ganzen Zustand könnte man noch besser konsolidieren und festigen, wenn man eine *Ponndorf-Impfung* durchführen würde, denn es ist notwendig, dass der Körper wieder Immunitätsstoffe bildet, damit er gegen Rückfälle gesichert ist und mehr Widerstandsfähigkeit erhält.

Regelung der Nierentätigkeit vor und während der Schwangerschaft

Von welcher grossen Bedeutung es ist, während der Schwangerschaft die Nieren richtig zu pflegen, zeigen zwei nachfolgende Berichte. Frau W. aus R. sandte den Urin zur Untersuchung ein und schilderte zugleich ihren Zustand während der zweiten Schwangerschaft:

«Hatte vor zwei Jahren, kurz vor der Geburt unsres zweiten Kindes Eiweiss im Wasser. Meine Beine waren ganz geschwollen. Auch Gesicht und Hände waren am Morgen aufgedunsen. Ich ging dann zu unserm Hausarzt, der bereits ziemlich viel Eiweiss feststellte. Er verordnete salzlose Kost und viel Ruhe. Auf meine Frage, ob er mir keine