

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**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:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

aber auf alle Fälle gut sein, zuerst die Natur arbeiten zu lassen und ihre Heil- und Regenerationskraft durch gute Naturmittel und natürliche Anwendungen zu fördern und zu unterstützen suchen. Sind die Mittel gut und sind sie richtig gewählt, dann fällt erfreulicherweise sehr oft die Notwendigkeit einer Operation dahin. Wenn man solche aber nicht umgehen kann, dann sollte der Patient nie vergessen, sich sowohl vor, als auch nach der Operation richtig zu pflegen, zu kräftigen und auszuheilen.

## Unsere Heilkräuter

*Equisetum arvense (Schachtelhalm, Zinnkraut)*

Wie freue ich mich doch, dass du hübscher Schmetterling zu mir zu Besuch kommst! Gerade auf meine Schultern setzest du dich nieder, damit ich dich richtig eingehend beschauen kann. Wie schön du bist! Fein gekörnt fliessen deine Farben zusammen und der duftige, zarte Staub über den weichen Tragflächen ist so etwas Eigenartiges, dass ich mich glücklich schätze, dich so ganz in meiner Nähe zu haben. Wie die schönste Blume siehst du aus, und da ich selbst keine Blumen trage, ist mir ganz wunderbar zu Mute, dich bei mir zu wissen. Nun fühle ich, wie es wäre, wenn sich mein grösster Wunsch erfüllen würde, und auch ich armer Schachtelhalm Blumen her vorbringen dürfte! Ich weiss nur, dass ich im frühen Frühling ähnlich wie die Pestwurz einen kahlen Blütenstengel treibe, der meine Samenkinder ins Leben ruft. Aber die Schönheit einer eigentlichen Blüte kenne ich nicht. Nur in schlachtem Grün stehe ich da, und weil in unsrer feuchten Waldlichtung ohnedies alles grün ist, beachtet mich weit und breit niemand! So begann das Zinnkraut mitten aus seiner Freude heraus zu jammern. Aber die Feuerlilie wusste es besser, wie schwer es war, schön und begehr zu sein. Sie wusste, wieviel Unheil, Leid und Verderben damit verbunden ist und schätzte es daher sehr, auf einer kleinen, steinernen Insel in der Sumpfwiese neben dem Zwergwacholder, abseits der üblichen Pfade leben zu dürfen. «Wer ist in der Umgebung mehr begehr als wir Feuerlilien mit unsren leuchtenden Kelchen! Niemand kann widerstehen, bei unserm Anblick. Jeder glaubt uns pflücken zu müssen, denn wir können ja nicht fliehen wie der Schmetterling, und so sind wir selten und seltener geworden und nur, wer an ganz günstiger Stelle steht, kann sich noch seines Lebens erfreuen. Wie mancher Gier entgehe ich nur deshalb, weil rings um meine kleine Insel das sumpfige Ried ausgebreitet ist!» «Ja, es ist schon so, wie die Feuerlilie soeben erzählt hat,» bestätigte die stattliche Angelika. «Was nützt begehrte Schönheit, was nützen Farbe und Duft, wenn all dies nur zu unserm Unheil gereichen kann! Warum willst du dir so wertlos vorkommen, kleines Zinnkraut? Bist du nicht zierlich gebaut und hast du nicht innere Werte, die alles andere aufzuwiegen vermögen? Jeder von uns hat bestimmt Ursache, dankbar zu sein, wenn er bedenkt, welch verschiedenartige Vorzüge in uns wohnen. Wie mancher Lungenkranke hat durch dich schon willkommene Hilfe gefunden! Nierenleidende wissen, was sie dir verdanken können. Kein Geringerer als Sebastian Kneipp lobt dich sogar als Heilmittel gegen Knochenfrass, gegen Blutungen und Blutbrechen! Wer unter uns hat solch reichliche Vorzüge. Welch geheimnisvolle Kräfte am Werke sind, um all diese Vorteile zu schaffen, ist selbst dem Einsichtigen nicht völlig klar. Der Kiesel säure, die deinen feinen, zarten Aermchen und deinem schlanken Körper Stabilität gibt, mag manches zuzuschreiben sein, aber einzelne Mineralien sind selten Ursache der spezifischen Wirkungen. Ehrlich zugegeben, müssen wir bestimmt feststellen, dass die Wunderkräfte, die in unsren Säften liegen, im ganzen Rezept unsrer Saftzusammensetzung verankert sind. Die Weisheit des Schöpfers hat einem jeden ein ganz eigenes Rezept seiner Säfte gegeben, worin auch die unerschöpfliche, vielseitige Gestaltungskraft zu finden ist. Wenn wir uns all dieser geschenkten Vorzüge vollauf bewusst sind, dann können wir bestimmt

nicht anders als dankbar sein. Sucht uns auch menschlicher Nachahmungstrieb durch chemische Präparate immer wieder zu verdrängen, nie werden all diese Bemühungen die Weisheit des Schöpfers erreichen oder gar überflügeln. Im Gegenteil, schon heute kommen Einsichtige wieder zu unsrer Naturapotheke zurück, weil sie wohl merken, dass sie bei uns besser beraten sind, als anderswo. Ob wir freilich nicht gleichwohl Undank ernten, ist fraglich, wenn wir schon immer mit der gleichen Liebe und Freundlichkeit die Leidenden bedienen.» «Ja, Undank und Verleumding ist ein schmerzlicher Lohn für aufopfernde Güte!» Zinnkraut wusste, warum es sich so beklagte, denn es gefiel ihm nicht im geringsten, auch noch Katzenwadel zu heissen. «Womit habe ich dies verdient? Ich kenne die Katzen nicht und nach ihrem Schwanz hatte ich nie Verlangen!» Jetzt musste aber der Geissbart gehörig lachen. «Ei, wie kurzsichtig du doch bist, du kleines Dummenchen. Ich hab bestimmt auch keiner Geiss den Bart entwendet und heisse nur so, weil meine Blütendolden einem schönen Barte gleichen. Sogar der gelbe Pilz dort drüben unter den Tannen hat seinen Namen Ziegenbart nur seinem Aussehen zu verdanken. Wenn du nun gar noch wüsstest, dass dein lateinischer Name Equisetum sogar Pferdeschwanz bedeutet, würdest du dich gewiss noch mehr aufregen.» «Ja, allerdings, habe ich Grund dazu, denn ich will gar nicht an einen Schwanz erinnern, bin ich doch viel eher ein kleines, winziges Tännchen! Weit lieber höre ich es noch, wenn mich die Menschen Zinnkraut nennen, denn das erinnert mich an Grossmutter Zeiten. Wie oft erzählte mir meine Mutter, dass wir damals, als es noch keine chemischen Putzmittel gab, das Metallgeschirr, vor allem Zinnkannen und -Teller putzen durften. So blank haben wir unser Geschäft besorgt, dass uns der Name Zinnkraut zur Ehre geblieben ist!» «Ei, siehst du nun, so kannst du ja zufrieden sein. Immer wieder ist da und dort eine Wertschätzung für unser Könen zu finden. Wenn aber der Neid irgend etwas Böses über uns aussagt, dann wollen wir dies lieber nicht beachten, denn es würde unsre schönen Stunden doch nur verderben!» «Ja, wenn man das nur immer so könnte, das wäre gut, denn was immer wir Gutes wirken, bleibt gut, ob andre es auch erkennen wollen.» Lächelnd hatte die Feuerlilie zugehört: «So ist es recht, behaupte dich nur, kleines Zinnkraut, denn was du wirkst, gereicht andern zum Nutzen. Wenn die Menschen, besonders die Frauen, gar noch wüssten, dass du als Tee die Haut zu regenerieren und zu verjüngen vermagst, dann würden sie vielleicht noch einen andern Ehrennamen für dich ausdenken!» Alle lachten vergnügt über diese Aeußerung und sie fanden alle zusammen, dass es besser sei, den Menschen wohl zu dienen, von ihnen aber weiter nichts zu erwarten, nicht einmal den ehrlichen Namen. «Es sind zwar nicht alle Menschen gleich,» berichtigte am Waldrand der Weissdornbusch, «es hat auch dankbare unter ihnen, ja sogar solche, die sich für ihre Freunde einsetzen, wenn sie angegriffen werden. Grösser aber ist leider die Zahl jener, die nur zu gerne der Verleumding ihr Ohr leihen, um sie als Wahrheit weiter zu tragen, doch lassen wir dies. Es ist genug, wenn wir den Menschen gleichwohl helfen. Wir wollen uns nicht weiter um ihre Tugenden und Untugenden kümmern. Wenn wir unsre Pflichten zu erfüllen vermögen, dann dürfen wir bestimmt frohgemut sein, unbesorgt, wie wir auch immer heißen mögen.» Getröstet gab sich das Zinnkraut zufrieden. Es war doch schön, in der grünen Waldlichtung zu wohnen, wo jeder den wahren Wert der Dinge zu schätzen wusste.

Soeben eingetroffen: Reines, unraffiniertes und kalt gepresstes

**Baumnusskernenöl**

Preis per Liter Fr. 4.65

**Reformhaus Naef**

Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97  
ZÜRICH-ÖRLIKON