

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Kräuter als Freunde des Menschen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968794>

### **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:** 07.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:  
Inland . . . . . Fr. 4.50  
Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT

1. Holunder. - 2. Die Kräuter als Freunde des Menschen. - 3. Magen- und Darmleiden (2. Fortsetzung). - 4. Amerika, das Land der Konserven. - 5. Abmagerungs-Kuren. - 6. Augenleiden. - 7. Unsere Heilkräuter: Sambucus nigra (Holunder). - 8. Fragen und Antworten: Graham- oder Bircherbrot. - 9. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Nierensteinoperation; b) Erfreuliche Heilung eines Stirnhöhlenkatarrhs; c) Spasmische Verstopfung. - 10. Zur dringenden Beachtung.

### Die Kräuter als Freunde des Menschen

Die Wirksamkeit und Schönheit der Pflanzen lassen sie uns leicht zu Freunden werden. Wenn wir aber die Möglichkeit haben, mit ihnen näher zusammenzuleben, indem wir beim Sammeln der Kräuter ihr Duften, ihr Atmen, ihr ganzes Sein in uns aufnehmen, dann werden sie uns noch viel vertrauter als ehemals.

Meist stehen im Kahlschlag, wie man die wildbewachsenen Waldpartien nennt, die vielleicht vor acht oder zehn Jahren ganz abgeholzt worden sind, die mannigfachen Kräuter, denn dort ist ihr Revier, ihr eigentliches Eldorado.

Wohl sind sie meist umgeben von Disteln, von Brombeeren und mancherlei Gestrüpp, so dass es nebst guter Übung auch zäher Fusssohlen bedarf, wenn man im Suchen der benötigten Kräuter nicht ermüden und erlahmen will.

Wunderbar blühendes Johanniskraut mit dicken Knospen und glänzenden Blüten laden uns zum Pflücken ein. Stundenlang mögen wir uns nach seiner erfreulichen Ernte bücken, um sie einzuheimsen, denn wir wissen, welch reicher Segen für Leidende daraus gewonnen werden kann. Auch die Goldrute mahnt uns, dass wir ihr symbolisches Gold nicht übersehen, denn wie manchem erleichtert sie das Jahr über das Leben. Hier im eiligen Sammeln dessen, was man selbst nicht gesät hat, vergisst man leicht den mannigfachen Kummer und Verdross, den uns lieblose Menschen bereiten können, und das umdesto besser, je mehr wir uns all jener erinnern, die froh sind über den Segen, den ihnen göttliche Weisheit in der heute so schwer beladenen Zeit durch die Natur zugute kommen lässt. Der Natur in ihrer Stille und Einsamkeit entströmt ein tiefer Friede, so dass bei ihr alles Trübe und Schwere, das auf dem Gemüt lastet, mählich verschwindet, und das

## HOLUNDER

Wenn auf dem Land der Holunder blüht,  
Dann zieht ein Lächeln durch unser Gemüt.  
Wir lieben das schlichte, freundliche Bild,  
Das er zu zeigen uns stets gewillt.  
Steht er beim Stall, nebst dem Schopf, hinterm Haus,  
Immer schaut er gar malerisch aus.  
Im Grün mit den weissen Blütendolden  
Erzählt er vom Sommer, dem gütigen, holden.  
Eines aber erstaunet uns wohl,  
Dass er nicht lieblich auch duften soll.  
Hübsch allezeit, für's Auge gar schön  
Ist er zum Riechen nicht angenehm.  
Auch sein Geschmack nicht jedem behagt,  
Deshalb darüber sich mancher beklagt,  
Denn er ist gerne dienstbereit,  
Willig hilft er in schwieriger Zeit,  
Darum ziert er auch manches Haus,  
So lange er nützt, rottet niemand ihn aus.

einfach summende Lied der Insekten wie eine herrliche Musik, wie eine Symphonie eigenartig wohltuend auf die Seele einwirkt.

Der aetherische Duft, der den verschiedenen Pflanzen entströmt, ist eine Medizin, die die Drüsen belebt, so dass in uns alles entspannter, leichter, elastischer und fröhlicher wird. Das Schwere der menschlichen Tragik verschwindet langsam und an seine Stelle tritt ein angenehmes Gehobensein, das meist nur in der Natur gefunden und genossen werden kann.

Neben Johanniskraut und Goldrute will auch die Schafgarbe mit ihrer schönen, weissen, tellerartigen Blütenkrone nicht übersehen werden, dient doch auch sie zum Nutzen und Segen der Kranken. Und gerade dieser Gedanke an die weitgehende Möglichkeit vielen Leidenden helfen zu können, lässt die Strapazen des Pflückens leicht erscheinen. Mag auch ein spitzer Dorn in die Weichteile der Füße eindringen, was uns die Natur zufügen kann, ist nicht so schlimm, denn wie leicht lässt sich ein solcher Fremdkörper wieder entfernen, und wenn man die Warnung zur Vorsicht in Zukunft beachtet, dann zieht man auch aus unliebsamen Vorkommnissen seinen Nutzen.

Mit der Zeit erschrickt man auch nicht mehr, wenn es plötzlich in der Stille der Wildnis neben uns raschelt.



Wir wissen schon, dass wir nur einen Hasen bei seinem Schläpfchen gestört haben. Wie rasch beruhigt sich der Aengstliche wieder, wenn er merkt, dass man es nicht auf ihn abgesehen hat und alles um ihn herum ganz still und ruhig bleibt.

Gut, dass uns auf unsern Streifzügen keine Kinder begleiten, denn die prächtige *Belladonnapflanze* mit ihren schönen Blüten und glänzend schwarzen Beeren wäre allzuverlockend für sie. Wie leicht möchten sie von der scheinbaren Güte der vornehmen Dame überzeugt sein und wähnen, sie reiche ihnen schmackhafte Kirschen dar, denn kaum glaubhaft ist die Warnung, dass sie ein verheerendes Gift in sich trägt. Wie sonderbar aber, dass dieses Gift nicht wirksam ist, wenn es in feiner, homöopathischer Verdünnung in der 3. oder 4. Potenz gebraucht wird, sondern dass alsdann die Pflanze im Gegenteil auf Krampfstörungen wohlthätig einzuwirken vermag, während sie doch in allopathischer Form gerade solcherlei Krämpfe verursacht. Auch den Fieberkranken reicht *Belladonna* in homöopathischer Verdünnung zweckdienliche Hilfe dar. Mit ihr zusammen wetteifert der bekannte *Eisenhut*, auch *Aconitum* genannt, denn im Wechsel mit *Belladonna* verabreicht man ihn bei fast allen fieberhaften Erkrankungen. Steht er wohl deshalb mit seinen schönen, blauen Blüten so stolz in ihrer Nähe? Wer mag es wissen? Auf alle Fälle dienen beide vereint als Freunde des Menschen, wenn er sie in homöopathischer Form verwendet.

Neben diesen vornehmen Grössen der Waldlichtung wagen es aber auch die kleinen, niedern Gewächse sich in ihrer ganzen Schlichtheit darzubieten. Auch sie tragen zwar trotz aller Bescheidenheit die hübschesten Kleidchen. Oder ist etwa der *Augentrost* nicht schön? Hat nicht die bittere *Kreuzblume*, die *Polygala amara* ein reizendes Aussehen? Schade, dass sie schon verblüht ist, denn wie ein Pelz ist sie dagestanden und hätte gereicht für das milchbildende Mittel *Polygalin*, auch *Lacta bono* genannt, denn dieses eigenartige Blümchen wirkt nicht nur auf die Leber ein, sondern vermag auch die Milchdrüsen anzuregen.

Spärlich ist auch *Tausendguldenkraut* im Kahlschlag vertreten, denn es gedeiht im Jura reichlicher als hier. Seine eigentliche Heimat aber ist, wie aus seinem Namen «*Eritrea centauri*» hervorgeht, in fernen Landen. Im Atlasgebirge und in Abessinien ist dieser liebe Freund, der bei gewissen Magenstörungen so vorzügliche Hilfe leistet, zu Hause. Hier im Kahlschlag lassen wir ihn ruhig stehen, denn nur was zahlreich vorkommt, sollte man einsammeln. Wer Kräuter suchen will, muss auch für die Kräuter richtig besorgt sein, denn man darf nicht einfach alles mitnehmen, sondern muss auch darauf achten, dass noch etwas zum Versamen und Weiterbestehen verbleibt.

Gross und rotgolden steht die Sonne am Horizont und die Stille des Abends beruhigt die Nerven, die in der Hast des heutigen Lebens oft einer allzugrossen Belastung ausgesetzt sind. Kaum müssten all die vielen Nervenkranken in Heilanstalten schmachten und vegetieren, wenn sie in ihrem frühern Alltag regelmässig von Zeit zu Zeit die wohlthuende Entspannung in der Stille der Natur benützt hätten.

Wer ihre kraftspendende Einsamkeit auf sich einwirken lässt, der fühlt es doppelt, dass sie frei ist von jener Qual, die der Mensch in seiner gesteigerten Unruhe und innern Leere um sich verbreitet. Wie anders wirkt die Abendstille mit ihrem beruhigenden Dämmerlicht und dem aetherischen Duft der Pflanzenwelt als das gepriesene Vergnügen, das die Menschen in düsteren Lokalen als scheinbare Entspannung aufzusuchen gewohnt sind!

Rot leuchtende *Erdbeeren* haben sich im Kahlschlag ein ganz besonders süßes Aroma angeschafft. So hochwertig im Geschmack gerät selten einmal die artverwandte *Monatsederbeere*, die in den Gärten der Menschen gezüchtet wird und die die Walderdbeere ersetzen soll. Auch die *Himbeeren*, die an kleinen Stäudchen zum Mahle einladen, sind weit süßter als im Gartenland. Es ist, als ob die Natur in ihrer Stille und Abgeschiedenheit Wertvolleres

schaufe als unter der wachsamen Kontrolle des Menschen. Wie freigebig ist sie, denn sie reicht nicht nur heilwirkende Kräuter dar, auch wohlzubereitete Nahrung lässt sie uns finden, denn neben Himbeeren und Erdbeeren stehen auch die beliebten *Heidelbeeren*. Sie alle wirken mit zu unserer Gesundheit, denn von ihrem Vitaminreichtum haben wir schon zur Genüge gehört. Wie anders ist ihr natürliches Aroma, als der heutige Ersatz, den die chemischen Kunstprodukte darreichen. Früher als man die chemische Industrie noch nicht kannte, war das alles noch anders, denn da hat man auch die Fruchtessenzen noch aus den natürlichen Früchten gewonnen. Heute aber begnügt man sich nur allzu sorglos mit den Ersatzstoffen, die menschlicher Weisheit entsprungen sind. Wo ist aber trotz peinlicher Hygiene die kraftvolle, urwüchsige Gesundheit unsrer Vorfahren geblieben? Warum haben all die chemischen Stoffe, die chemischen Pillen und Tabletten, die Berge von Konservennahrung, die vielen verfeinerten und verschönerten Nahrungsmittel nicht dazu beigetragen, dass sich die Menschheit wohler, stärker, gesünder fühlt? Nun ganz einfach, weil sie alle nicht ihre Freunde sind, wie all die vielen Kräuter und Früchte, die in ungekünstelter Weise die wahren Schätze aus dem unverdorbenen Boden ziehen. Sie heben die urwüchsigen Kräfte und lassen sie in jener Form erstehen, die zu unserm Wohle dienlich ist. Wer in der Einfachheit, der Stille und dem Frieden der Natur die schöpferische Weisheit des Höchsten erforscht, findet viele helfende Freunde, und es ist ihm immer wieder eine belebende Wohltat zu dieser schlichten Helferin zurückzukehren, um zu vergessen, wie töricht die Menschen handelten, indem sie sich nach Ersatz umgeschaut und bemüht haben.

## Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 6. Dezember 1948  
im Hotel Falken in Thun

### 2. Fortsetzung

Es ist sehr interessant nun auch den Darm etwas näher zu betrachten. Durchschneidet man die Längszotten, um ihren Bau studieren zu können, dann sieht man, dass sie eine Struktur wie ein Eichenblatt aufweisen. Es hat viel kleine Apparate in ihnen. Der Darm ist überhaupt viel interessanter gebaut, als man dies in der Regel weiss und kennt. In 1 cm<sup>2</sup> Darmschleimhaut befinden sich Millionen von kleinen Saugröhrchen. Ein Forscher schrieb sogar, dass ihre Zahl bis zu einer Milliarde steigen könne. All diese vielen kleinen Saugröhrchen sorgen dafür, dass alles, was wir an Nährstoffen eingenommen haben, nachdem es vom Darm abgebaut worden ist, auch richtig assimiliert wird. Weil die Saugröhrchen so überaus klein sind, kann z. B. keine Stärke als solche aufgenommen, sondern muss zuerst umgearbeitet werden. Dieser Umstand lässt uns vielleicht eher begreifen, warum alles in einer viel feinem Lösung sein muss, um aufgenommen zu werden.

Wenn man die gesamte Funktion, den ganzen anatomischen Unterbau einer Darmschleimhaut vergrößert, dann wird man in erster Linie viele Blutgefässchen gewahr werden, die sehr eng aneinander liegen. Wollte man sie alle zusammensetzen, dann würden sich Tausende von Metern feinsten Kapillaren ergeben. Ganze Netze schlängen sich um die feinen Drüsen herum. Wenn man ein solches Drüsen vergrößern und es sich gewissermassen als Kegel vorstellen würde, dann fänden wir meist in der Mitte einen Hohlraum, der sich nach aussen weitert. Darum herum schlingt sich ein ganzes Netz von Arterien, von Venen und Lymphgefässen und dazwischen liegen die feinen Drüsenzellen. Dies alles ist an und für sich ein Wunderwerk, das in der Technik noch nicht seinesgleichen gefunden hat. Wir können überhaupt immer und immer wieder erkennen, dass die Natur Probleme gelöst hat, die wir in der Technik mit viel Mühe langsam herauszufinden haben.