

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Gesundheitspflege + Heilkräuter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968804>

#### 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:** 22.01.2026

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

merksamkeit. Küchenkräuter, Radieschen, Tomaten, irgend ein grünes Blättchen spricht von Sorgfalt und Entgegenkommen, von Geschmack und Sinn und lässt sehr oft den Ärger, der sich draussen angesammelt hat, vergessen, so dass schon zum vorneherein für eine freundliche Entspannung gesorgt ist. Wie günstig wirkt sie und wie wenig kostet sie doch. Ein wenig Aufmerksamkeit und Liebe verschönert selbst die alltägliche Materie um vieles. Wer nicht gerade ein Schlemmer ist, wer nicht gerade sehr mit seinen Rappen zu rechnen hat, der wird weder nach der billigsten Gaststätte ausschauen, noch nach jener, wo er am reichlichsten bedacht wird, sondern sein Augenmerk wird sich auf die natürlichste Nahrung und die freundlichste Bedienung richten. Wie abstossend sind jene Gaststätten, die nur Massennahrung bereiten, und solche ohne persönliche Fühlungnahme, ohne jegliche menschliche Freundlichkeit aufzutragen, nicht besser, als wenn man einem ungeliebten, gefrässigen Hund sein Fressen hinstellt. In all seiner atemraubenden Geschäftigkeit vergisst der Mensch oft das Wichtigste, die innwohnende Freundlichkeit, die lebenerhaltende Wärme und Zuvorkommenheit, die indes nichts mit irgendwelchen Unschicklichkeiten zu tun hat. Erst hinter einem Trauerzug fühlen sich die meisten Menschen gerührt und scheinen zu merken, dass sie etwas verloren haben, was sie bis anhin unbeachtet liessen. Oft scheint die Zeit zu fehlen mit einer kleinen Freundlichkeit, mit einer angenehm empfundenen Aufmerksamkeit des Lebens materielle Kälte zu durchdringen, und doch, sie lohnt sich, denn sie ist das Gegengewicht zur Anspannung. Sie verschafft die wohlende Entspannung, die wir für unsern Körper nötig haben, ganz besonders, wenn er überarbeitet ist. Diese Entspannung muss man denn auch ganz bewusst pflegen und nicht durch Anhören aufregender Radiomeldungen stören. Viel besser ist es, man legt sich ein paar Minuten entspannt hin. Wer schon beobachtet hat, wie beispielsweise ein Neufundländerhund ruhen kann, der sollte versuchen, es ihm nachzumachen. Er ist nicht aus seiner entspannten Gelassenheit zu bringen, auch wenn wir ihn noch so eifrig necken. So sollten auch wir alles Beengende, alles Hastige und jeden Ärger abschütteln, um uns ganz entspannen zu können.

Gewisse Tierversuche haben gezeigt, dass Zorn und Wut die Sekretion der Magensafte anregt, was auch beim Menschen festgestellt werden kann. Wie psychologisch gut äussert sich Gottfried Keller in seinem Gedicht vom Taugenichts über den alten Bettler, der im Zorn seinen Hecht frass, noch eh' er gar gesotten war. So lässt sich Zorn und Wut herunter würgen, nicht aber die Sorgen. Diese wirken nagend und hemmend und stoppen demnach die Sekretion. Wenn uns die Sorgen gewissermassen fast erdrücken, dann ist es besser, nichts zu essen, vor allem nichts Eiweissreiches, das wie Blei im Magen liegen bleibt und Schwierigkeiten verursacht. Besser ist es, wenn wir alsdann nur etwas trinken, einen Orangen- oder Traubensaft, ja noch besser einen Carottensaft, denn es ist dies ein wunderbares Lebermittel, was bei Sorgen vorteilhaft ist, da auch die Leberfunktion unter der Sorgenlast zu leiden hat. Eine schlechte Lebertätigkeit hat daher auch eine schlechte Verdauung zur Folge. Ist eine offensichtliche Störung vorhanden, die sonstwie schwer zu beheben ist, dann ist es gut, 2–3 Tage eine Diät mit Carottensaft einzuschalten.  $\frac{1}{2}$ –1 Liter Rüebli-Saft im Tag vermag Wunder zu wirken. Wenn wir die ganze Naturgesetzmässigkeit besser kennen würden, dann würde unsere ganze Medikamentierung und Behandlungsweise weit einfacher werden, denn alles Grosse ist im Grunde genommen einfacher Art. So kann z. B. reiner Brennesselsaft, der Vitamin D und Kalk liefert, bei Rachitis glänzende Heilerfolge verzeichnen. Es ist darum gut, wenn wir in den Naturschätzen graben, denn sie bieten ein reiches Feld einfacher Hilfe. Wenn man die gleich intensiven Forschungen in der Natur vorgenommen hätte, wie man dies auf chemischem Gebiet durchgeführt hat, dann würden wir heute über eine grosse Menge erfreulicher Schätze verfügen, die zum Wohle aller, ihr Bestes darreichen könnten. (Forts. folgt)

## Die wertvollsten Nahrungsmitte

sind die natürlichen. Ihnen dieses Beste frisch und in grosser Auswahl zu bieten, damit also Ihrem Wohlbefinden zu dienen, bleibt unser ständiges Bestreben. Soeben ist unsere Liste der wichtigsten Reformprodukte erschienen. Sie führt Sie in das, worauf es kommt, ein und hilft Ihnen, richtig zu wählen. Nennen Sie uns, bitte, Ihre Adresse, damit wir Ihnen das Verzeichnis zuschicken können!

### REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise“, ZÜRICH

Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26  
mit Filialen: Zürich 6, Universitätsstr. 118  
Küsniacht-Zch., b. Bahnhof

### REFORMHAUS RYFFLIHOF BERN

Neuengasse 30 Tel. (031) 2 47 06

## Gesundheitspflege + Heilkräuter

Es ist sehr erfreulich, erfahren zu dürfen, dass es Lehrkräfte gibt, die ihren Schülerinnen Vortragsthemen über Gesundheitspflege und Heilkräuter geben. Wenn nebst der Gesundheitspflege auch noch über Heilkräuter gesprochen werden soll, dann zeigt dies immerhin, dass sich der Vortrag auf naturgemässer Bahn bewegen muss. Heute aber, wo man allgemein allopathisch eingestellt ist, und wo das ganze Vertrauen mehr oder weniger immer noch den chemischen Produkten zugewandt ist, gehört es nicht so ohne weiteres zum geistigen Besitztum junger Menschen, über ein solches Thema ohne sichere Anhaltspunkte sprechen zu können. So gelangte denn eines Tages eine bescheidene Bitte um einige Angaben ins Haus der Gesundheitsfragen und Kräuterkunde. Die gegebenen Richtlinien mögen auch andere Leser interessieren und ein jeder mag sein Wissensgut darüber prüfen und versuchen, auch einen kleinen Vortrag daraus zu gestalten.

Wenn man über Gesundheitspflege reden muss, dann sollte man nicht vergessen, dass die Haut ein Atmungsorgan ist und sie *dementsprechend gereinigt* werden muss. Der eingetrocknete Schweiss sollte nicht auf der Haut belassen werden.

Auch auf die Atmung müssen wir unsere Aufmerksamkeit lenken, denn wenn wir zu wenig atmen, dann entstehen Kohlensäurestauungen. *Kräftiges Ausatmen* ist die einzige Abhilfe dagegen. Steigt man auf einen hohen Berg, dann verschwindet bei gutem, richtigen Durchatmen jegliche Beklemmung. Den Nutzen guten Atmens sollte man auch vor Prüfungen wohl beachten. Der Volksmund redet nicht vergebens von atemraubenden Begebenheiten. Wenn man also vor solchen steht, sollte man doppelt sorgfältig atmen, um sich die Lage wenigstens dadurch zu erleichtern.

Auch besondere Beachtung muss man der *Darmtätigkeit* zuwenden. Nie sollte man Verstopfung anstreben lassen. Vorbeugend wirken *eingeweichte Zwetschgen* und *eingeweichte Feigen*. Schokolade und Cacao sollte unbedingt gemieden werden. Ein einfaches Mittel gegen die Verstopfung ist auch *ein Glas Wasser*, das man morgens nüchtern trinkt.

*Kalkreiche Nahrung* ist eine unbedingte Notwendigkeit zur Pflege der Lunge. Rohe Rüebli, roher Kabissalat, Erdbeeren, Feigen und dergleichen mehr sollte man je nach Möglichkeit genießen.

Auch mit *Kräutern* aller Art kann man bei den verschiedensten Unstimmigkeiten gut helfen. Wenn die *Niere*

nicht zufriedenstellend arbeitet, dann nimmt man *Zinnkraut*- oder *Schliessgraswurzeltee*. Man kann in diesem Fall auch *Birkenblätter* wählen oder auch einfach nur ein Blättchen von der *Goldrute* kauen.

*Tausendguldenkraut* wirkt wunderbar gegen viel *Magensäure*.

Hat man *Hämorrhoiden* oder *Krampfadern*, dann wendet man mit Erfolg *Schafgarbe* an oder aber auch *Johanniskraut*.

Bei *Durchfall* hilft es, wenn man ein frisches Würzchen der *Blutwurz* kaut oder Tee aus Blutwurz bereitet. Hartnäckiger Durchfall kann auch durch den Genuss roher *Haferflocken* gestillt werden und zwar, indem man ausschliesslich nur Haferflocken isst und sie gründlich durchspeicht.

So können sowohl Kräuter, wie auch Nahrungsmittel zugleich Heilspender sein.

Die *Kamille* ist gut für wohltuende *Bäder*, für *Spülungen*, zum *Gurgeln* bei *Entzündungen* des Mundes, wie auch für den *Magen*.

Auch die *Pfefferminze* ist für den *Magen* ein angenehmes Beruhigungsmittel. Es verfehlt seine helfende Wirkung auch auf der Reise selten, wenn es einem irgendwie übel ist.

Bei *Periodenkrämpfen* trinken junge Mädchen mit Vorliebe den *Hirtentäschltee* und zwar ist es vorteilhaft, wenn man schon eine Woche vorher ihn einzunehmen beginnt.

Bei *Mangel an Appetit* soll man in erster Linie einmal *fasten*. Auch das Kauen von kleinen *Enzianwürzelchen* ist gut, ebenso kann eine *Wacholderbeere* morgens nüchtern den Appetit anregen.

Bei *Leberstörungen* sollte *Rüebliasaft* nie fehlen, denn er beruhigt und heilt zugleich. Auch *Löwenzahn* und *Schölkraut* gehören zu den besten Lebermitteln. Letzteres ist vielerorts auch als *Warzenkraut* bekannt, da sein gelber Saft die *Warzen* verschwinden lässt.

Bei *Magengeschwüren* oder sonstigen Schwierigkeiten des Magens hilft roher *Kartoffelsaft*.

Ein Blättchen *Brennesseln*, fein unter den Salat geschnitten, wirkt wunderbar bei schwacher *Lunge*, auch wenn man *blutarm* oder *bleichsüchtig* ist.

Hunderterlei Mittel, die uns die Natur zum Heilen und Vorbeugen schenkt, wachsen in Garten und Flur, ja, stehen oft unmittelbar vor unserm Haus, wie der *Wegtritt*, den wir oft nicht kennen und nicht beachten, obwohl er sowohl die *Galle*, als auch die *Leber* und die *Niere* günstig zu beeinflussen vermag.

Wenn man nun all die gegebenen Richtlinien richtig verwertet, kann man sowohl seine Mitschülerinnen, wie auch wir unsere Leser begeistern und zum selbständigen Forschen anregen und das wohl ist der Zweck, der damit verfolgt werden möchte.

### von Tobels Reform-Sauerkraut

IST EXTRA

(Bekannt für äusserst niederen Salzgehalt und pikant in seiner Würze)

Erhältlich im Reformhaus; wo nicht, direkt vom Hersteller J. von Tobel, Moosseedorf (Bern). Seit vielen Jahren Lieferant von Herrn A. Vogel in Teufen, der mir offen bestätigt, dass ich das beste Reformsauerkraut liefere, das er je gegessen habe.



hilft Qualitäts-Nahrung erzeugen!

Prospekte und aktuelle Aufklärungsschriften (ca. Fr. 1.—) durch:

ROLF KOCH, Ebikon-Luzern 21

## KINDERLÄHMUNG

Das Kapitel über die Kinderlähmung ist eines, das die Gemüter immer wieder neu bewegt und beängstigt, sobald Krankheitsfälle vorkommen. Es ist daher angebracht, die grundlegenden Begriffe über diese Krankheit immer wieder klarzulegen.

Wohl stimmt es, dass es sich um eine Infektionskrankheit handelt, es stimmt auch, dass der Erreger eine ähnliche Zerstörung bewirkt, wie derjenige der Multiple Sklerose.

Bei der Kinderlähmung aber geht der akute Krankheitsverlauf sehr rasch vor sich, während er sich bei der Multiple Sklerose sehr langsam abwickelt. Ja, vielfach erstreckt sich das, was bei der Kinderlähmung innerhalb 14 Tagen, 3 Wochen erreicht ist, auf Jahre hinaus. Die eigentliche Krankheit dauert bei der Kinderlähmung also nur kurze Zeit. Während dieser kurzen Zeit muss unbedingt rasch und richtig gehandelt und eingegriffen werden, damit so gut als möglich keine Lähmungen in Erscheinung treten können. Wenn man solche gleichwohl nicht ganz vermeiden kann, dann werden sie doch bei richtiger Behandlungsweise rasch wieder geheilt und völlig beseitigt werden können. Wie jeder Erreger hat auch derjenige, der die Kinderlähmung hervorruft, seinen eigenen Stoffwechsel. Er scheidet gewisse Stoffe aus, die vielfach viel gefährlicher sind als der Erreger selbst. Sorgt man nun fleissig für die Ausscheidung dieser Gifte, dann können sie nicht in einer solch konzentrierten Form wirken und daher auch nicht die zerstörende Tätigkeit auf die Zellen des Nervensystems ausüben, wie wenn man sie unbehelligt ließe. Die Hauptbehandlungsmethode liegt also darin, sofort bei Beginn der Krankheit dafür zu sorgen, dass die vom Erreger produzierten Stoffwechselgifte immer wieder ausgeschieden werden und zwar durch Schwitzen und Unterwassermassage. Wer diese Anwendungen ganz energisch durchführt, der wird wunderbare Erfolge feststellen können. Sogar Spitäler haben schon zu diesen Schwitzprozeduren gegriffen und solche mit gutem Erfolg durchgeführt. In Amerika hat eine Naturärztin diese Methode mehr oder weniger der ganzen Welt bekanntgemacht. Auch Schweizerärzte, die sich mit natürlichen Behandlungsweisen befassen, haben den erwähnten Ausführungen Beachtung geschenkt. Leider ist dies allerdings nicht allgemein so, aber die gute Einsicht kann ja auch noch weiter Platz ergreifen.

Auch außerordentlich gute Hilfsmittel stehen des weitern zur Verfügung. Gelsemium D 4 und Belladonna D 4 sollten im Wechsel gegeben werden. Durch Klistiere muss man unbedingt auf den Darm ableiten und zwar durch milde Kräuterlistiere.

Als Nahrung dienen Säfte. Es sollte vor allem stets viel Traubensaft, Orangensaft und Carottensaft eingenommen werden, alles natürlich unter gutem Einspeichern und die Fruchtsäfte nie zu gleicher Zeit mit den Gemüsesäften.

Ganz hervorragend hat sich als unterstützende Methode auch die Frischhormonbehandlung bewährt. Man wendet hierzu Frischhormone an, Ovarienhormone, Testes-Hormone, Schilddrüsenhormone und Nebennierenhormone, wobei man von den Ovarien- und Testeshormonen vielleicht nur die Hälfte nimmt, wie von den beiden andern. Diese Frischhormone können in Salbenform angewendet werden.

Bei Berücksichtigung all dieser Heilfaktoren kann die Kinderlähmung sehr gut ohne irgend einen bleibenden Schaden bekämpft werden. Schon vor ca. 15 Jahren, als die Frischhormonbehandlung noch nicht bekannt war, war es möglich durch intensive Ausscheidung, durch Anwendung der bereits erwähnten homöopathischen Mittel, nebst Petasitis, hervorragende Erfolge gegen die damals häufig auftretenden Kinderlähmungsfälle zu erzielen. Das Ableiten auf Haut, Niere und Darm bewährt sich überhaupt immer. Wird noch der erwähnte, entlastende Ernährungsstand berücksichtigt, dann dient dieser auch als hilfreiche Unterstützung. Man kann auf diese Weise die Pa-