

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 12

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>

Lebensmittelfarben

UND KREBS

In der deutschen Zeitschrift der «Hippokrates», ist im Heft No. 48 von 1949 ein interessanter Artikel erschienen. Er gab Bericht über die 66. Tagung der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie in Frankfurt, die vom 8. bis 11. Juli 1949 stattgefunden hat. Dr. Bauer aus Heidelberg hat an dieser Tagung auf eine interessante Tatsache aufmerksam gemacht, nämlich, dass man schon früher, im Jahre 1895 die Zusammenhänge zwischen Anilinfarben und der Entwicklung des Krebses erkannt hätte. Er wies nun darauf hin, dass inzwischen 300 bis 400 krebserzeugende Chemikalien bekannt geworden sind.

Zu den krebserzeugenden Substanzen gehören das Buttergelb, das Lichtgrün und das Sudanrot B, mit welchen heute noch Lebensmittel gefärbt werden. Obwohl das unschädliche Provitamin Carottin eine gute Färbekraft besitzt und zudem billig ist, wird von der Lebensmittelindustrie dem Käse und der Margerine gleichwohl immer noch das gefährliche Buttergelb zugesetzt. Das Provitamin Carottin wird bekanntlich aus der Karotte gewonnen.

Diese Feststellung nun des Referenten ist sehr interessant für uns, denn wenn selbst in Aerztekreisen festgestellt und zugegeben wird, dass Buttergelb ein sehr schädlicher, besonders für die Krebserzeugung mitverantwortlicher Stoff ist, dann können aus dieser Einsicht auch günstige Massnahmen zum gesundheitlichen Wohle des Volkes erspiessen. Schon im Jahre 1935 habe ich in meinem Buche «Die Nahrung als Heilfaktor», ja schon in früheren Abhandlungen immer und immer wieder behauptet, dass die chemischen Lebensmittelfarben, die künstlichen Zusätze und Aromas, die Anilinstoffe und Anilinfarben, die in der Lebensmittelindustrie teilweise noch Verwendung finden, *Gifte* seien. Es ist erfreulich, dass nun auch Aerzte, und es sind an diesem Kongress über 1000 Aerzte zusammengekommen, das gleiche Zugeständnis gemacht haben. Unter Zustimmung des Auditoriums wurde von der ganzen Aerzteschaft die Forderung eines neuen Lebensmittelgesetzes erhoben, wobei die krankmachenden Substanzen zu verbieten seien. Es tagt also auch anscheinend in den ärztlichen Kreisen. Wenn man auch früher über die Ernährungstherapeuten und Naturheilanhänger gelacht hat, nach und nach wird die Wissenschaft mit exakter Arbeit doch das nachweisen, was wir früher schon durch praktische Erfahrungen festgestellt und veröffentlicht haben.

Schade ist es nur, dass in der Zwischenzeit Hunderttausende unter solch schwerwiegenden Irrtümern zu leiden haben.

Das ist schon etwas. Alle natürlichen Prinzipien der Lebensweise und der Ernährung bilden ein erleichterndes Gegengewicht zu den heutigen entgleisten Daseinsformen. Wohl gibt es manche, die in ihrer Begrenzung über die Möglichkeit hinausgehen, indem sie glauben, durch ihre Bemühungen eine allumfassende Regeneration erreichen zu können. Wer aber auch in der Hinsicht ehrlich ist, wird rasch erkennen, dass jeder Einzelne wohl für sich gesundheitlichen Nutzen aus naturgemässer Lebensweise ziehen kann, dass aber die breite Masse gleichwohl noch ihren Bauch zu ihrem Gottes macht, der sie getreulich in Krankheit und Not, in Elend und Leid führt. Wenn es auf uns Menschen ankäme, würde wohl die Menschheit nie von ihren Uebeln befreit werden. Dieses ersehnte Wunder wird bestimmt nicht unsern kleinen, menschlichen Bemühungen gelingen. Wir können wohl lindern, zum Teil auch heilen, den Fluch aber mitsamt dem Tod vermögen unsere Bestrebungen nicht hinwegzuwälzen. Wer sich stets vor Augen hält, dass es einer höhern Macht vorbehalten ist, uns damit zu beglücken, der wird nie über das Ziel hinausrennen und auch nie enttäuscht werden, wenn er nicht alles erreichen kann, was er heute schon erreichen möchte.

Unsere Heilkräuter

BERBERIS VULGARIS (Berberitze, Sauerdorn, Spitzbeeren)

«Hast du schon gesehen, wie bis zu den knorriegen Föhren hinauf der ganze, steinige Berghang mit leichtem Rauhreif bedeckt ist?» Mit dieser Frage wendete sich der rote Holunder an seine Nachbarin, die Berberitze, deren Beerenreichtum immer noch zur Ernte einluden. «Ja, schön ist das glitzernde Weiss, wenn die grünen Blätter in der Runde fehlen. Die Stechpalme allerdings, kann sich nun doppelt meinen, denn wie schön sieht sie aus in ihrem grünen Schmuck mit den rot leuchtenden Beeren dazwischen. Kein Wunder, dass die Amseln sie zuerst besuchen, nachdem sie in den Gärten nichts mehr finden können.» «Ja gellt, die Amseln! Wenn ihnen die Menschen nichts mehr bieten können, dann sind wir noch gut genug!» Fast bitter mischte sich die Stechpalme in das Gespräch ein, denn zu gerne hätte sie ihre roten Beeren noch einige Zeit zur Schau getragen. Sie war sonst nicht geizig, aber immerhin, ihre Schönheit gab sie nicht so gerne preis und schon gar nicht den Amseln, wenn sie sich auch im Frühling immer wieder an ihrem schönen Lied erfreute. «Dir gehts besser, Sauerdorn,» sagte sie deshalb zur Berberitze, deren Früchte doch auch noch den ganzen Abhang mit ihrer roten Farbe schmückten. «Du bist sauer, dich mögen die Amseln nicht so gut leiden und darum holen sie dir deine Freude erst zuletzt weg.» «Ja,» meinte lächelnd die Berberitze, alles hat wieder sein Gutes. Weil ich sauer bin, meiden mich, so lange man nur kann, wiewohl meine Früchte doch sehr gesund sind. Aber eben, danach fragt man höchstens in der Not. Viel lieber frönt selbst die Amsel den Leckerbissen, die in den Gärten der Menschen stehen. Du solltest sehen, welches Schlemmerleben sie da führt, wenn die Gartenbesitzer nicht immer Zeit finden alles zu ernten, was die Natur an Reichtum spendet. Erst tut sie sich gütlich an den Erdbeeren, den Himbeeren, den Kirschen und Zwetschgen, dann kommen die Brombeeren an die Reihe, und die Trauben sind schon gar nicht sicher vor ihr. Am Schlimmsten aber treibt sie es schon mit den Früchten der Obstbäume. Da gebärdet sie sich fast wie ein unanständiges Kind oder gar wie eine Maus, denn alles wird angepickt, und wenn die Menschen dann noch die Nacherne halten wollen, meinen sie gar, es seien Mäuse auf ihren Bäumen herumspaziert, denn gerade so zernagt sieht alles aus, als wenn eine Maus mit ihren Nagezähnen dem Obstkeller einen Besuch abgestattet hat.» «Ach, so schlimme Gesellen sind unsere lieblichen Frühjahrssänger?» Erstaunt sagte es die Eiche, die sich über den Wandel der Zeit immer schon gewundert hatte. «Jetzt geht mir ein Licht auf, warum die freundlichen Sänger nur noch so selten bei uns weilen und lieber in den Gärten der Menschen ein üppiges Mahl abhalten, als bei uns im Walde ihre Nahrung mit etwas mehr Mühe zu suchen.» Mit ungünstigem Flügelschlag hatte sich soeben eine Amsel ein Stechpalmebeerlein genascht und klirrend viel dabei der Rauhreif zu Boden. «Komm doch auch zu mir,» rief der Sauerdorn der Davonfliegenden nach. «Gellt, ich bin sauer, sauer, sauer und nicht vergebens nennt man mich Sauerdorn!» Unter dem Gelächter der Sträucher war die Amsel davon geflogen. Ein ziemlich kalter Wind setzte ein und ein leises Knarrn zitterte durch die Äste des Unterholzes. «Ei,» stellte da der Holunder fest, «wir sind nicht mehr so biegsam, wie im Frühjahr, aber wie sollten wir auch, da schon der Spätherbst eingesetzt hat und mit ihm der Saftstrom spärlicher fliesst, denn alles Leben fängt an mählich ruhiger zu werden, so dass auch im Zellenstaate die Arbeit vermindert wird, und es ist gut so, denn wenn unsere Zweige noch so safttrotzend wären, wie im Frühling oder Sommer, würden sie nur zu leicht erfrieren, wenn nun die grosse Kälte einsetzt.» «Daran habe ich auch noch nie gedacht,» wunderte sich über so viel Weisheit die Berberitze. «Mir war nur immer um meine Beeren bange, dass diese gut gedeihen sollten und auch ihre Ab-

nehmer finden möchten, aber je älter ich nun geworden bin, umdesto weniger bin ich mehr besucht worden. Weder Kinder, noch alte Weibchen, noch auch die bekannten Kräutermännchen nehmen sich mehr die Zeit, unsere Beeren zu holen. Es scheint, dass uns die Menschen völlig vergessen haben und nicht mehr wissen, wie gut wir ihnen zu dienen vermögen.» «Ja, das scheinen sie allerdings nicht mehr zu wissen, denn allenthalben haben sie sich andere Gesetze aufgestellt und glauben damit besser zu fahren als mit unsrer Hilfe. Es ist die gleiche grosse Einbildung, die ihnen zu mancher Torheit verhilft, sonst würden sie nicht noch spät, wenn der Sommer schon zur Neige geht, ihren Bäumen und Sträuchern zu reichlicher Triebnahrung darrreichen. So etwas geschieht bei uns in der Natur nicht, so können wir denn ordnungsgemäss unsre Saftproduktion in unsren Zweigen und Aesten entsprechend vermindern und laufen daher nicht Gefahr, dass unser Jungholz wegen zu reichlicher Saftmenge erfriert, wie dies in den Gärten so oft geschieht. Aber eben, der Mensch will immer klüger sein, als die belehrende Natur, die doch göttlicher Weisheit entsprungen ist. Und gerade so ergeht es ihm mit seiner Nahrung. Was braucht er noch der bescheidenen Berberitze nachzufragen, wenn er doch heute so viele Pillen und Pülverchen erhalten kann, die alle Naturprodukte überholen, die Schmerzen betäuben und die natürlichen Heilreaktionen übertreffen sollen. Gar nicht reden aber mag man von all den entwerteten Nahrungsmitteln, die sie sich angeschafft haben, denn alles muss schön weiss sein und nichts darf mehr in unsrer natürlichen Farbe auf den Tisch gelangen. Dafür aber kannst du dann ein Heer von Krankheiten gewahr werden. Die Bequemlichkeit ist unter den Menschen gross geworden und sie holen sich ihre Nahrung lieber in entwerteter Form aus den Conservenbüchsen als direkt vom Gartenland, also unverkünstelt aus der Mutter Erde. Nur gut, dass die dadurch entstehenden Mängel die Forscher nötigen, nachzuprüfen, wo der Fehler liegt, um Abhilfe schaffen zu können, und so haben sie denn herausgefunden, dass gerade du, unscheinbare Berberitze, Vitamin C enthältst, das gegen Skorbut hilft, gegen eine Krankheit, die entsteht, wenn man verkünstete Nahrung zu sich nimmt. Du besitzest auch eine Säure, die man Ascorbinsäure nennt. Schon im Altertum hat man aus deinem Saft einen Sirup bereitet, der gegen Skorbut, gegen rote Ruhr, gegen die Wurmkrankheit gegeben wurde. Vor allem aber diente er erfolgreich dann, wenn die Galle in den Magen floss. Berberitzensirup ist eine Nervennahrung, die auch heute wieder zu Ehren kommt. Heilsam wirkt Berberitzensaft auch für Fieberkranke und Kopfweh, das von Galle- und Leberstörungen herrührt. vermag er ebenfalls zu beheben. Zahnfleischblutungen oder gar Zahnfleischschwund werden mit Berberitzensirup oder -Sirup vorzüglich geheilt. Auch das Lockerwerden der Zähne kann mit der Einnahme von Berberitzensirup bekämpft werden. Das wissen aber nur jene unter den Menschen, die über all diese Dinge mit Verständnis nachsinnen und froh sind, wenn sie ihren kranken Mitmenschen dadurch behilflich sein können.» So vieles wusste der neugierige Holunder zu erzählen. Aber nicht genug davon, er hatte von seiner Mutter auch noch anderes gehört, dass nämlich sogar die Rinde, das Holz und die Wurzeln der Berberitze dienlich sind, weil diese einen schön gelben Farbstoff liefern, mit dem die Spinnerinnen im Mittelalter ihre Wolle schön lichtecht gelb gefärbt haben. Auch die Gerber der damaligen Zeit verstanden ihr Leder mit Berberin, wie man diesen Farbstoff später nannte, schön dauerhaft gelb zu färben. Aus der Rinde wurde damals der Berberitzensaft bereitet, der als Abführmittel diente. Die Beeren aber enthalten viel Pektin, einen Gelerstoff der zum Verbessern von Confitüre Verwendung findet, während die Säure zum Würzen von zu milde schmeckenden Früchten dient. «Ganz fröhlich hatte die Berberitze dem Loblied zugehört, das ihr galt. «Wenn doch nur die Menschen besser Gebrauch von meinen Fähigkeiten machen würden, es würde ihnen wahrlich besser gehen! Aber, wie ihr ja seht, wir sind gleichwohl vergessen, mag uns auch die Forschung wieder aus der Vergangenheit etwas mehr

Nein, nein —

Haferbiscuits

knusperig, ausgezeichnet schmeckend, hergestellt aus feinsten Rohstoffen: Haferflockli, Nussa, Rohrzucker, Weizenkeimen, ohne Eier — sind absolut nichts neues. Solche Biscuits werden von uns in unerreichter Qualität schon seit vielen Jahren hergestellt und sind erhältlich in Reformhäusern oder von der Vertriebsstelle J. von Tobel, Moosseedorf.

Achten Sie bitte auf den Namen:

Haferbiscuits Gerber - Zweisimmen

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.

Der Kälteeinbruch
nasskaltes Wetter } lösen Katarrhe aus!
der Föhn

Santasapina-Sirup

mit rohem Tannenknospensaft

hilft am raschesten!

Erhältlich in

Aarau:	Reformhaus L. Furter, Vord. Vorstadt 8
Ascona:	Reformhaus Zoller
Basel:	Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89
Bern:	Reformhaus G. Scheidegger, Schneiderg. 7
	Reformhaus von Tobel, Neuengasse 30
	Reformhaus Ruprecht, Christoffelgasse 7
Biel:	Drogerie Meyer, Brunnmattstrasse 46
	Reformhaus Bucher, Rosinngasse 8
Oerlikon:	Bruderer, Drog.-Kräuterhaus, Brühlplatz
Rapperswil:	Reformhaus Naef, Salerstr. 12
Rheineck:	Reformhaus Schatz, Herrenberg 28
Rüti:	Reformhaus Labhardt, Bahnhofstrasse
Schaffhausen:	Reformhaus F. Hufschmid
Thalwil:	Reformhaus Hess, Münstergasse 25
Thun:	Reformhaus Brülisauer, Ludretikonerstr.
Wädenswil:	Reformhaus Bucher, Bernstorstrasse 12
Winterthur:	Reformhaus Epprecht, Zugerstr. 13
Zürich:	Reformhaus Winterthur, ob. Kirchgasse 8
	Reformhaus Müller AG, Rennweg 15
	Reformhaus Egli, Münsterhof 20

ans Tageslicht rücken, denn sonst wäre man doch gekommen und hätte unsre Beeren gepflückt, um sie zu verwerfen! Vielleicht werden die Menschen aber in den nächsten Jahren etwas klüger werden. Bestimmt sind auch die Vögel, wie immer noch froh um uns, wenn sie sonst nichts mehr finden, was zu ihrer Nahrung dient! Es ist doch für alle gut gesorgt. Nur der Undankbare kann dies nicht erkennen.» «Das ist wahr,» bestätigte die alte Eiche und alle in der Runde waren sehr zufrieden, denn sie wollten nicht zu den Undankbaren gezählt werden.