

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

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: 23.02.2026

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

Rechte und Pflichten der Frau

Wie hiess es früher, wenn die Mutter den Tisch gedeckt und den einfachen, schmackhaften Haferbrei aufgestellt hatte, doch so freundlich: «'s Habermuess wär fertig, se chömmet, ihr Chinder, und ess-et! Betet: Aller Augen... und gent mer ordeli Achtig, ass nit eim am ruessige Tüpfli 's Ermeli schwarz wird.» Aber diese Einladung genügte nicht, denn das bescheidene Mahl war nun mit Mutters einladender Betrachtung über das Wachstum des Samenkornes bis zur reichlichen Ernte so angenehm gewürzt, dass alle zufrieden und wohlgenährt, wieder zur Pflicht des Alltages zurückkehrten.

Heute ist das Mahl wohl weit üppiger, aber nur selten findet die Mutter noch Gelegenheit, auch eine geistige Würze beizufügen. Trotz besserer Schulung hat sie wohl auch seltener das Bedürfnis zu solch freundlicher Aussprache und Betrachtung. Sie muss dem heutigen Leben gewachsen sein und das erfordert mehr als etwa nur ein hübsches Verschen herzusagen und einen schlichten Glauben zu offenbaren. Das fordert, trotz der Einschränkung der heutigen Zeit, äusserste Pflege seiner selbst, fordert Tüchtigkeit im Berufe und Aufstieg zu männlicher Gleichberechtigung im öffentlichen Leben.

Hat nun aber die Frau mit diesem Aufstieg mehr erreicht als früher? Hat sie einen bessern Einfluss auf ihre Kinder, ihren Mann, ihre Umgebung? Leistet sie mehr durch ihre Anteilnahme im öffentlichen Leben? Sind ihr nicht viel mehr die Kinder weit mehr entfremdet als früher und dies trotz der Lockerung straffer Erziehungsansichten? Ist ihre Ehe glücklicher und harmonischer als zuvor? Ist sie selbst zufriedener und reicher an Weisheit und Güte?

Schon Goethe musste feststellen: «Setz deinen Fuss auf ellenhohe Socken, umgib dein Haupt mit Millionen Locken, du bleibst doch immer, wer du bist.» Die Stöckelschuhe kennen wir auch heute. Auch die Millionen Locken fehlen keineswegs. Ja, sogar der Farbstift ist mangels gesunder Gesichtsfarbe Allgemeingut geworden und nicht nur das, denn hinzu kommt noch ein eigenartiger Schönheitssinn, der sich darin geltend macht, die Fingernägel zu erschreckend farbigen Krallen umzugestalten, wie sie nicht einmal im Bereich der Tierwelt zu finden sind! Kein Wunder, wenn man da nicht mehr Zeit findet, mit seinen Kindern ein Liedchen anzustimmen oder ihnen gar vom einfachen Haferkorn zu erzählen. Warum auch? Die Schule besorgt dies zur Genüge, und heute erfahren die Kinder schon allein auf der Gasse mehr, als früher die Mütter überhaupt gewusst hatten.

Zwei Weltkriege liegen zwischen früher und heute, und das Rad der Zeit lässt die Verhältnisse nicht mehr zurück-kurbeln. Gleichwohl aber sind es die naturgegebenen Gesetze, die den Menschen helfen und sie bereichern würden. Nicht nur in der Ernährung und der Heilweise sollten daher diese Gesetze Beachtung finden, auch im Seelischen sollten sie wieder gehoben werden. «Chömmet ihr Chinder und esset,» sollte vor allem auch eine Einladung zu seelischer und geistiger Bereicherung sein, so dass Herz und Gemüt nicht darben und verhungern müssen und sich der Geist nicht aufgeblasen, hohlem Wissen zuwendet.

Wenn alle Mütter wüssten, welch fesselnde Macht in der einfachen Einladung besteht: «Chömmet, ihr Chinder!» sie würden es nicht unterlassen, diese Einladung des öftern vorzubringen, denn am Schönsten ist es doch, wenn die Mutter erzählt, wenn sie berichtet, und wenn man von ihr Dinge vernimmt, die von andern so hart und abstossend tönen.

Wenn aber die Mutter gar noch wüsste, dass das gleiche Schlüsselchen, das ihr die Kinderherzen erschliesst, auch dasjenige ihres Mannes öffnet, dann müsste sie nicht mehr so viel eitle Stunden für Aeusserlichkeiten verbringen. Statt sich zu beklagen, dass ihr Mann kein Verständnis für das und jenes habe, sollte sie eher darauf ausgehen, das Kind im Mann zu entdecken, denn hat sie dieses gefunden, dann wird er sich ihrem Einfluss wohl kaum zu entziehen vermögen. Hat sie aber erst ihre eigene Familie

Unsere Heilkräuter

ACHILLEA MILLEFOLIUM
(Schafgarbe)

««Wenn bei uns oben auf dem Bergkamm die Sonne den ganzen Tag scheint, wenn die reine Luft und der würzige Duft uns umfächelt, wenn uns buntfarbene Falter und Schmetterlinge besuchen und die Grillen und andern Insekten mit ihrem unermüdlichen Konzert aufwarten, dann geniessen wir alle zusammen doch bestimmt ein volles Mass echten Glücks. Auf alle Fälle vergessen wir dann leicht, dass noch vor ein paar Monaten der Schneesturm auf unsrer Höhe brauste und tobte, während wir unter einer tiefen, weissen Decke schlummerten.» So unterhielt sich die Schafgarbe im leichten Abendwinde mit ihrer getreuen Begleiterin, dem goldblühenden Johanniskraut. Aber die junge Arve liess nicht alles gelten, was die Beiden zu berichten hatten, denn wer so schön vor winterlicher Strenge geborgen war, hatte gewiss nichts über den Schneesturm zu berichten. Das war ihre Sache, da musste sie sich melden, und so hub sie dann an und wies dabei die kleine Schafgarbe zurecht: «Ich würde schon garnichts vom Schneesturm erzählen, wenn ich dich wäre, du kleines, unscheinbares Ding, denn wenn der Sturm einsetzt und es zu schneien beginnt, hast du deine schöne Blütendolde längst schon eingebüßt und deine fieserigen Blättchen sind zu suchen. Sobald der Schnee nur schon ein Fläumchen auf dich herniederliess, bist du zugedeckt und beginnst zu schlafen, tief und fest mitsamt den andern Blütenkindern. Ihr alle miteinander kennt die Unbilden des Winters keineswegs, denn ihr seid warm behütet unter einer Schneedecke, die oft sogar fast mich gegräbt und gänzlich verschwinden lässt. Die bittere Kälte lässt uns oft förmlich steif werden und mancher von uns erholt sich selbst im Frühling nicht mehr, wenn die warmen Winde das erstarrete Blut unsrer zähen biegsamen Aeste wieder zum fließen bringt. Wenn man in der trauten Jahreszeit auch nicht gerne an Eis und Schnee, an Sturm und unbeugsame Kälte denken mag, so ist es vielleicht doch gut, man erinnert sich ein wenig daran, denn das Schöne erscheint dann doppelt schön und begehrswert zu sein, und man wird auch weniger übermüdig, als wenn man leichthin alles vergisst, was man an Bedrängnis schon erlebt hat.» «Ach, du ernste Arve kennst doch bestimmt den Uebermut nicht! Nie sieht man dich herzlich lachen, denn immer machst du eine Sorgenmiene, dass man darob leicht erschrickt. Da schau ich mir schon lieber das Stiefmütterchen an, das kann von Frohsinn was erzählen!» So rühmte das goldleuchtende Geumblümchen seine liebste Freundin und vergaß dabei, dass Frohsinn eigentlich nichts mit dem leichten Uebermut zu schaffen hat. «Ich weiss schon, was du meinst, und warum du deine kleine Freundin besonders bevorzugst. Wer immer guter Laune ist, weil er das Gleichgewicht auch beibehält, wenn statt der Sonne der Regen bei uns zu Gaste weilt, der muntert

in treuer Obhut, dann besitzt sie die beste Möglichkeit, ihre Macht auch nach aussen hin zu entfalten. Ein jesuitischer Erzieher prägte einmal das bekannte Wort: «Gib mir ein Kind sieben Jahre, und es wird zeit seines Lebens ein Jesuit sein und bleiben.» Mehr als sieben Jahre stehen einer Mutter zur Verfügung. Hat sie da nicht reichlich Zeit, ihre Familie so zu betreuen, dass sich der günstige Einfluss auch auf das öffentliche Leben auswirken wird und zwar viel mannigfaltiger, viel grundlegender und zielbewusster, als wenn sie ihren fräulichen und mütterlichen Platz einbüsssen und mit den Pflichten und Aufgaben des Mannes vertauschen würde?

Wer also fängt an, die Mutter oder das Mädchen, sich innerlich zu bereichern, um der Familie das zu bieten, was sie als kleine Einheit erstarken lässt?

uns auf und spornt uns an, durchzuhalten. Wir suchen auch dem schlimmen Tag noch etwas Gutes abzugewinnen und lassen uns nicht mehr so leicht betrüben. Das aber nennt man frohmütig sein. Mit Uebermut hat das nichts zu tun, denn der ist von kurzer Dauer und meist verletzt er irgend wen, statt seine Kraft und seinen Mut für schwere Tage aufzubewahren.» «Ja, gellt, wie du es mit deinen Wundersäften tust,» beschwichtigte Stiefmütterchen freundlich. «Ein frohes Gemüt ist ja allerdings auch eine gewisse Heilquelle, aber wenn wir dich nicht hätten, dann wäre es dem armen Kräuterweibchen schlecht ergangen, das dich letztes Jahr mit hinkendem Bein gesammelt hat. Es wusste wohl, dass du ihm seine Krampfadern heilen hilfst, darum hat es schon während dem Sammeln von deinen zarten Blättchen und feinen Blüten roh gegessen, hat sich auch einige separat mitgenommen zum Würzen seiner Salate, und dass es dich im übrigen zur Teebereitung gesammelt hat, wissen wir ja alle sehr wohl. Ebenso konnten wir uns davon überzeugen, wie gut du geholfen hast, denn als das Weibchen dieses Jahr wieder bei uns erschienen ist, musste es keineswegs mehr hinken, sondern konnte wieder laufen, ja sogar springen und klettern wie ein junges Mädchen. Es ist doch schön, wenn man so offensichtlich helfen kann!» «Ja, ich muss zugeben, dass dies eine grosse Genugtuung ist, und wenn ich nicht so viel Gutes wirken könnte, dann wäre ich auch gar nicht beruhigt, sondern würde mir immer Vorwürfe machen, weil ich das Leben nur für mich geniesse. Aber alles Lob gebührt gleichwohl nicht nur alleine mir, denn ich hab wohl gesehen, wie das Kräuterfrauchen auch meine liebste Freundin, das Johanniskraut nicht unbeachtet liess, und ich weiss ganz bestimmt, dass ohne das tiefrote Blut, das sich in seinen Blüten und Knospen befindet, auch nicht so durchgreifend geholfen worden wäre, denn dadurch sind die sogenannten Goldadern beseitigt worden und das Venenblut konnte wieder besser kreisen. Auch die Hämorrhoiden des alten Sennen sind durch unsere beidseitige Hilfe wieder verschwunden.» Freudlich lächelte das Johanniskraut, dass auch seine Fähigkeiten anerkannt wurden. Aber gerade deshalb vergass es auch die Mitwirkung der gewöhnlichen Wolfsmilch nicht, denn es wusste sehr wohl, dass deren Milch, äußerlich angewendet, zur vollen Heilung der Hämorrhoiden, notwendig war. «Sonderbar ist es nur, dass man dich stets meidet, weil man glaubt, du seiest giftig und doch lassen die Schmerzen bei Hämorrhoiden schon beim ersten Einreiben mit dem gequetschten Brei deiner schmalen Blättchen nach, um alsdann noch ganz zu verschwinden.» So rühmte das Johanniskraut nun auch die unscheinbare Wolfsmilch, und die Schafgarbe fügte freudig bei: «Es ist eigentlich wunderbar, dass wir alle so zusammenwirken können, um noch weit Besseres zu leisten, als wenn wir uns stets nur alleine betätigen würden.» Ausnahmsweise lächelte nun auch die Arve, denn im Grunde genommen freute sie sich an all den leichten Blütenkindern, die so viel Liebe in sich bargen, dass sie nicht nur für sich alleine leben wollten, sondern Freude darüber empfanden, auch andern dienlich zu sein. Wohl gelaunt, wollte nun auch sie ein Geschichtlein zum besten geben und so begann sie denn: «Wisst ihr auch, warum man die Schafgarbe auch noch Josephskraut nennt? Nein? Ja, dann hört zu, denn eine alte Legende erzählt, dass einst Joseph, der Zimmermann von Nazareth sich bei seiner Arbeit verwundet habe. Sofort hat ihm da die Schafgarbe, die ihm sein Pflegesohn gebracht hatte, und die er in frischem Zustand, zerquetscht auf die Wunde legte, zur raschen Heilung verholten. Seither heisst die Schafgarbe, besonders in Frankreich, bis zum heutigen Tag auch noch Josephskraut, wie eigenartig dies auch klingen mag. Sogar Soldatenkraut wird sie ferner noch genannt, denn schon seit alten Zeiten verwendeten die Soldaten ihre Blätter und Blüten gegen Blutungen. In Ober-Oesterreich hat man ihr wohl den allerschönsten Namen zugesucht, denn dort heisst sie sogar Bauchwehkraut, weil sie auch Leibscherzen und Durchfall zu heilen vermag. Dieser Name könnte allerdings auch unsere kleine Potentilla tormentilla tragen, denn sie hilft bei

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.

Durch Ausdauer zum Erfolg

Es ist oft sehr interessant, zu beobachten, wie in schweren Fällen durch Sorgfalt und andauernde Beachtung der gegebenen Richtlinien oft mehr erreicht werden kann, als man selbst zu hoffen wagt. Es zeigt dies immer wieder, wie dankbar die Natur ist, wenn man sie beachtet, sich nach ihr richtet und sie in keiner Weise durch zu starke Mittel-Anwendungen forciert oder vergewaltigt. Einen solch dankbaren Krankheitsfall bot Frau S. aus S. Ihr Zustand war im März dieses Jahres sehr besorgniserregend. Eine Schwierigkeit löste die andere ab. Heftiges Erbrechen konnte nur durch Einspritzung vom Arzte behoben werden. Grosses Müdigkeit und Schwäche liessen auf eine Vergiftung schliessen. Nach 10 Tagen erfolgte eine Venenentzündung im linken Bein, der man mit Blutgefäßen beikam. Nun trat eine Bauchfellentzündung ein und später Schmerzen in der Lebergegend, so dass die Aerzte ein Leber- und Gallenleiden vermuteten. Die Prüfung des Herzens durch Elektrokardiogramm ergab den Beweis, dass der Herzmuskel sehr in Mitleidenschaft gezogen war. Die daraus resultierenden Herzschwächen wurden durch Beruhigungsspritzen bekämpft. Da diese aber zu sehr angriffen, wurden sie durch Vitamin B und Vitamin C-Einspritzungen abgelöst. Die Tochter der Patientin fürchtete nun, es könne sich hiebei vielleicht nur um ein sogenanntes vorübergehendes Nervenaufpeitschmittel handeln. Einer sehr starken Verstopfung wurde keine Beachtung geschenkt.

Wie nun ging die Naturheilmethode vor und wie konnte der Krankheitszustand günstig beeinflusst werden? In erster Linie mussten Herz, Leber und Niere unterstützt werden. Die Antwort auf den Krankenbericht lautete wie folgt: «Die Wirkung der Vitamine, wie sie bei Ihrer Mutter eingespritzt worden sind, ist an und für sich für vorübergehende Behandlungsmethoden schon recht, aber es ist keine eigentliche Heilung. Sobald diese anregenden Stoffe verbraucht sind, wird der Patient wieder rück-

Durchfall noch rascher als die Schafgarbe.» Geschmeichelt hob das kleine Blümchen bei seiner Erwähnung sein gelbes, fünfbärtiges Blütenköpfchen etwas weiter vom Boden hoch und freute sich, dass es trotz seiner Kleinheit im Vereine mit den andern ebenfalls zu helfen vermochte. «Ja, es ist schön, dass ihr alle zusammenwirken könnt,» fuhr die Arve mit ihrem Gespräch weiter. «Eines ergänzt das andere, oft auch kann eines das andere völlig ersetzen. Niemals ist euer Schatz auszuschöpfen. Die Rezepte eurer Heilsäfte sind immer gleich zuverlässig geblieben, denn sie waren in ihrer Zusammenstellung und Wirkung nicht anders zur Zeit der Patriarchen, nicht anders zur Zeit des Parazelsus und auch nicht anders in der heutigen Zeit. Das eben ist das Schöne, die Zuverlässlichkeit mit der die schöpferischen Kräfte ausgestattet sind. Das ist so ganz anders als heute, wo alles Bodenständige durch leichtlebige Geister ersetzt wird. Kein Wunder, wenn nicht mehr der gleiche Erfolg gedeihen kann und auch die Gesundheit immer mehr und mehr verschwindet.» Beträbt schloss die Arve ihre Betrachtung, als sich die Blutwurz, ermutigt durch die vorherige Erwähnung, wagte, auch eine Frage zu stellen. «Wie kommt es denn,» meinte sie gar nicht ungeschickt, «dass die Schafgarbe nicht immer die gleiche Farbe besitzt, wie ich und andere Blumen, denn einmal ist sie weiss, das andere mal rosafarben?» «So ganz genau weiss ich das auch nicht,» erwiderte freundlich die Arve, «aber ich weiss auch hierüber etwas zu erzählen, das euch alle zusammen vielleicht etwas belustigt. In Bayern nämlich, behauptet man heute noch, dass die rotblühende Schafgarbe für die Männer heilsam sei, während die weisse den Frauen besser diene. Ob ihr das glauben wollt, ist eure Sache. Was ich darüber denke, das behalte ich für mich.» Ja, nun lachten alle zusammen in der Runde und der sonnige Tag fand seinen wohlgestimmten Abschluss. Die letzten Strahlen der Sonne schienen mitzulächeln und ein jedes freute sich im Stillen auf die Ruhe der Nacht und den kommenden Tag.