

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ernährungsfragen für Gesunde und Kranke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968721>

### **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:** 21.02.2026

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



dann müssen wir uns entsprechend einstellen, denn die Natur schafft keine Blutdruckerhöhung, wenn diese nicht notwendig ist. Es ist daher eine Unvernunft, den hohen Blutdruck gewaltsam herabzusetzen, mag dies auch sonderbar klingen. Wenn wir untersuchen, warum der hohe Blutdruck überhaupt da ist, dann werden wir auch diese Behauptung ohne weiteres begreifen. Biologisch gesprochen, ist es folgendermassen. Das Herz ist mit einer Druckpumpe zu vergleichen. Jeder Bauer weiss nun, dass, wenn er eine Verschlauchung zur Bewässerung des Landes aufwärts führen will, er auch dementsprechend Druck geben muss, damit das Wasser oben hinauslaufen kann. Je höher er den Berg hinauffährt, umdesto mehr Druck ist notwendig. Dementsprechend muss die Pumpe mehr leisten. Wenn nun unsere Adern an Elastizität abnehmen, dann muss der Druck vergrössert werden, damit der Kreislauf wieder hergestellt werden kann. Wir müssen also nicht das Herz beeinflussen, indem wir es erdrosseln und den Druck künstlich herabsetzen, sondern wir müssen die Adern regenerieren, wieder elastisch gestalten, dann geht der Blutdruck von selbst herunter. Dies ist die richtige, naturheilmässige Behandlung. Wie können wir nun die gestellte Forderung erreichen? Erstens müssen wir wissen, dass der Tonus durch die Ernährung beeinflusst werden kann, vor allem durch den Kochsalzgenuss. Wir müssen daher wenig Salz einnehmen. Ferner müssen wir auch wissen, dass das Abnehmen der Elastizität der Adern im Zusammenhang mit einer eiweissreichen Nahrung steht. Wir müssen daher auf eiweissarme Kost umstellen. Alle, die unter hohem Blutdruck leiden, sind meist robuste Naturen. Sie sind gesund und kräftig, mit gutem Appetit versehen und daher tüchtige Esser. Nur selten wird ein Schwächling an hohem Blutdruck leiden. Vereinzelte Ausnahmen treten bei Leiden der Nebenniere auf, aber wie bereits betont, sind sie nur selten. Regel aber ist der zu hohe Blutdruck bei den gut Verdauenden, den Kräftigen, die immer wacker essen können. Symptome des hohen Blutdruckes sind Flimmern vor den Augen, Sausen in den Ohren und schliesslich wird man beim Stehen unsicher, so dass man sich jeweils setzen muss und eines schönen Tages tritt dann die Katastrophe ein und der Patient liegt durch einen Schlaganfall gelähmt im Bett. Hat er Glück, dann vergeht die Lähmung wieder. Vielleicht wiederholt sich aber der Schlaganfall, wenn sich der Patient nicht konsequent umstellt. Es heisst nun in erster Linie, die Natur zu unterstützen und nicht widernatürlich zu handeln. Die Ernährung muss umgestellt, salzarm und eiweissarm gehalten werden. Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte und Milchprodukte müssen gemieden werden, denn sie sind eiweissreiche Nahrung. Diese soll also unbedingt reduziert werden und an ihre Stelle mehr Fruchtzuckernahrung und Gemüse treten. Auch mit Kräutern kann man noch nachhelfen. Bärlauchwein, Bärlauchtee, Bärlauch als Salat, als gedämpftes Gemüse wirkt wunderbar. Auch Knoblauch ist gut, nur darf man ihn nur mässig geniessen, da er sonst die Nieren reizen könnte.

Misteltee oder Mistelpräparate, wie Viscumalbumtropfen wirken zusammen mit Crataegus hervorragend. Wenn man das Herz als grösstes Gefäss auch noch berücksichtigen will, dann darf man für Letzteres den Weissdorn wirklich nicht ausser acht lassen. Zudem können wir zu einer spezifischen Ernährung greifen, indem wir viel Buchweizen essen. Dieser wirkt äusserst günstig auf die Adern, indem er den Blutdruck herabsetzen hilft, wie auch der Genuss von Naturreis. Diese beiden Nahrungsmittel helfen mit die Adern zu regenerieren und somit verjüngend auf den Menschen zu wirken.

So müssen wir die Natur stets befragen, was sie uns zeigen will. Will sie etwas herauschaffen, dann müssen wir ihr in ihrem Bemühen behilflich sein. Ein Eingriff aber, der das Gegenteil bewirkt, der die Natur unterdrückt, kann einen lebensgefährlichen Zustand hervorrufen. Darum sollte man weder Fieber, noch eine andere Reaktion des Körpers unterdrücken, sondern die Natur muss in ihrer Wirksamkeit stets voll unterstützt werden. Sie wird es uns zu danken wissen.

## ERNÄHRUNGSFRAGEN

*für Gesunde und Kranke*

Immer mehr haben die neuzeitlichen Forschungen die Frage der Ernährung geklärt und der neuzeitlichen Lebensweise eine Bresche geschlagen. Während man früher die vegetarischen Ansichten nicht ernst nahm, weil kein voller Gegenwert geboten werden konnte, besteht heute der Hohn meist nur noch bei jenen, deren Gaumen allzusehr am Genuss des Gewohnten hängt und der Zweifel beherrscht nur noch jene, die nicht Schritt gehalten haben mit dem Studium neuester Forschungsergebnisse. Während dem Kriege haben gar manche noch gejammert: «Wir wissen nicht was kochen,» und auch heute noch scheint da und dort eine Hausfrau die Zeit verschlafen zu haben, denn noch heute wissen manche nicht, was sie an Stelle von zu eiweissreicher Kost denn sonst noch Wertvolles bereiten könnten. Die wichtige Rolle, die die Ernährung in der Krankengeschichte heute spielt, kann auch vom Gesunden nicht ausser acht gelassen werden, mag er nun von seinen Gewohnheiten lassen oder nicht. Es ist jedermanns eigene Sache sich so zu ernähren, wie es ihm beliebt, dass aber die Ernährung für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle spielt, ist heute ausser Frage. Wenn wir noch so einfach und urwüchsig leben würden wie zur Zeit der alten Eidgenossen, müssten wir nicht so vieles verbessern, was wir in unsern Küchen verwerten. Damals kannte man noch keine Ersatzstoffe, noch kein Verkösteln und Denaturieren, kein Bleichen und Färben und andere Schädigungen. Damals waren auch die Mahlzeiten noch einfacher, weshalb in ihrer Zusammenstellung viel weniger Fehler vorkamen. Die moderne Nahrungsmittelindustrie aber hat uns manchen Dienst geleistet, den wir mit geschwächter Gesundheit büssen müssen. Wenn man all die vielen Kranken klagt und jammern hört, dann wundert man sich vielfach nicht, warum sie krank geworden sind, man wundert sich nur darüber, wenn Gesunde kein Verständnis für sie haben und glauben, es sei gar nicht nötig auf eine richtige Diät zu achten. Kommt dann zur verkehrten Ernährung noch eine zu intensive allopathische Behandlung, dann ist es oft schwer, die vielseitigen Schädigungen wieder auszumerzen. Wenn man aus Erfahrung weiss, wie wichtig die Ernährung, die Mittel und die Behandlungsweise sind, so ist man oft trotzdem überaus erstaunt, Erfolge zu erzielen, wie man sie sich nicht besser wünschen könnte. Im Laufe des Winters traf ein Bericht über das Ergehen einer ältern Frau ein, die im Jahre 1947 nur noch 25 % Haemoglobin hatte. Der Arzt führte eine Bluttransfusion durch, verordnete Eisenpillen, rohe Leber und alle Anwendungen, die der Schulmedizin zur Verfügung stehen. Mit aller Geschicklichkeit brachte er es dann auf 45 % Haemoglobin bei ihr. Im Jahre 1948 stellte nun diese Frau ihre Ernährung auf neuzeitliche Basis um, ebenso griff sie zu reinen Naturmitteln und kam trotz einem Geschwür im Unterleib nun auf 60 % Haemoglobin. Da sie auch im Jahre 1949 nicht mehr von ihrer vernünftigen Einstellung abwich, sondern beharrlich weiter fuhr, zeigte nunmehr das Blutbild 90 % Haemoglobin, was natürlich dem Arzt ein Rätsel war, da er vorher ihre Lebensdauer nur noch auf ein Jahr geschätzt hatte. Im Vergleich zum damaligen Zustand ist sie nun verhältnismässig gesund, hat weder Eisenpillen, noch Bluttransfusionen, noch auch Leberpräparate mehr nötig und ist mit ihren Angehörigen zusammen beglückt, dass ihr auf solch einfache Art und Weise geholfen werden konnte. Wenn man solche Berichte liest, dann erscheint es einem fast unbegreiflich, dass Gesunde darüber zu murren vermögen, statt sich daran zu erfreuen. Wenn sie selbst keine Ernährungsumstellung vornehmen wollen, so sollten sie doch zum mindesten den Kranken eine solch glückliche Lösung gönnen, statt sich auf einen engherzigen, kleinlichen Standpunkt zu stellen. Wenn ein Gesunder alles erträgt, was immer er geniesst, weil er eben über eine gute Verdauung verfügt, dann ist damit noch nicht gesagt, dass auch ein anderer günstig handelt, wenn er



## Vom Heben der Naturschätze

Deutschland war vor dem Kriege in vielen fortschrittlichen Fragen naturwissenschaftlicher Forschungen, so auch in der Naturheilmethode und in Ernährungsangelegenheiten führend.

Die Schweiz, die sich durch zu eiweissreiche und denaturierte Ernährung das Schreckensgespenst des Krebses, nebst andern unliebsamen Krankheiten aufgeladen hat, ist mehr und mehr auch aufgewacht und stellt sich allmählich auf eine vernünftige Basis um.

Aber auch Oesterreich scheint langsam zu erfassen, dass auch ihm die Möglichkeit geboten ist, aus dem eigenen Boden Hilfe zu ziehen und den gesundheitlichen Schädigungen des Krieges zu steuern trotz mannigfacher Schwierigkeit. So fand der in der Januar-Nummer angekündigte Vortrag: «So heilt die Natur» in Innsbruck eine erfreuliche Aufnahme. Gewiss hatte ein jeder reichliche Anregung zu zweckdienlicher Verwertung im Alltag mit nach Hause nehmen können. Selbst die Aerzteschaft stand nicht in feindlicher Opposition, denn auf diesem Gebiet haben die österreichischen Naturheilbestrebungen bestimmt ein weiseres Ziel verfolgt, indem sie die Aerzte nicht als Gegner betrachten, sondern von ihnen lediglich eine naturgemässe Behandlung, zum mindesten aber Sinn oder doch wenigstens Toleranz dafür verlangen. Es ist gut, wenn wir in Zeiten der Not umlernen und die Schätze des Landes suchen und heben. Ueberall, in jedem Land liegen Naturschätze bereit, man muss sich nur Mühe geben, sie kennen zu lernen und zu verwerten.

Fährt man beispielsweise durch das Vorarlberg oder ins Tirol, dann braucht man nicht lange zu suchen, denn der Kenner freut sich ob des Kräuterreichtums, der ihm von den Halden und Abhängen entgegenlacht. Besonders im Herbst leuchten die Wildfrüchte in grosser Menge dem Beschauer entgegen. In ihrem schönsten Rot zeigen sich die Hagebutten, die Berberitzen und der Weissdorn. Sie alle stehen da und bieten ihren Reichtum an wichtigen Mineralbestandteilen, an Vitamine, Spurenelementen, die vor allem für die Drüsen so notwendig sind, wie auch an allerlei anderen, wertvollen Heilfaktoren dar, ohne dass sie gross beachtet würden. Wie viele Bewohner des Landes jammern und klagen doch, weil es an Heilmitteln gebricht und doch stehen sie allenthalben am Wege bereit und laden in freundlicher Weise ein, sich doch ganz einfach ihrer zu bedienen. Wären all diese Schätze nun in der Natur nicht vorhanden, dann hätten wir Grund uns zu beschweren, zu trauern und zu kümmern. So aber sollten wir uns viel eher unterrichten lassen, damit wir in Zukunft erkennen, was uns die Natur schenkt, denn sie gibt reichlich von dem, was sie hat und zwar einem jeden freigebig und völlig unparteiisch.

sich nach dem Rat des Gesunden richtet. Im Gegenteil, wenn der Gesunde den Anspruch erhebt, nach seinem Gutdünken leben zu dürfen, ist diese Regel bestimmt auch dem weniger Starken zu gönnen. Auch er soll sich dem zuwenden dürfen, was ihn am ehesten stärkt und seine Leiden zu beheben vermag. Jegliche andere Beeinflussung ist rücksichtslos und zugleich auch rückständig. Wenn jemand findet, es spiele für seine Gesundheit keine Rolle, was irgend er isst und trinkt oder welche Mittel und Behandlungsweise er sich angedeihen lässt, so darf er dies ruhig für sich verfechten. Wer aber Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und guten Humor günstig beeinflussen kann, weil er dem Körper das Beste bietet, was Garten und Feld darreicht, so liegt doch bestimmt kein Grund vor, ihn deshalb zu rügen und zu höhnen. Es ist im Gegenteil weiser, das zu meiden, was schadet, und jeder unverdorrene Gaumen wird ganz naturgemäss alles Unbekömmliche so lange nicht mehr gern geniessen, bis die Gesundheit wieder hergestellt ist und die Funktionen des Körpers auch mit schwerer Arbeit wieder fertig zu werden vermögen.

## Unsere Heilkräuter

### POTENTILLA:

*anserina, reptans und tormentilla*  
(Gänsekrout, Fünffingerkraut und Blutwurz)

«Wie unschätzbar sind doch die warmen Sonnenstrahlen des frühesten Frühlings. Als ob sie uns streichelnd lieblosen möchten, so gleiten sie durch unsere Blattfingerchen und ihre liebende Wärme weckt uns mehr und mehr aus unsern Träumen auf und lässt uns den Winterschlaf ganz vergessen.» Zufrieden und still beglückt lächelte das Fünffingerkraut den andern Kräutern in der Runde zu, während seine Schwester lebhaft einstimmte: «Ja, den können wir allerdings vergessen, hat doch heute der Föhn mit dem letzten Häuflein Schnee aufgeräumt und nun wird unser schönes Tal bald allenthalben blühen, denn nun heisst es für uns alle: «leben, wachsen, blühen und arbeiten.» Ja, auch wir Blumenkinder müssen arbeiten, sonst würde es uns kaum gelingen, all die vielen Wunderkräfte aus dem Boden hervorzuholen, sie umzuschaffen und zum Wohle der Menschen darzureichen. Mögen auch viel helfende Stoffe im Boden liegen, im Grunde genommen sind doch wir Pflanzen die Heilspender, denn wir sind die Zwischenträger, da ohne uns der ganze verborgene Reichtum, der sich in der Erde und im Gestein befindet, nicht gehoben werden könnte.» «Wieso denn nicht», wollte erstaunt der Huflattich wissen, der so gerne als erster mit seinen goldenen Sternenaugen den Frühling ankündete. «Ja siehst du, das fragen sich noch viele und glauben doch nicht, dass es den Menschen gar nichts nützt, die notwendigen Stoffe direkt aus dem Mineralreich zu ziehen. Sie haben es ja zur Genüge versucht, aber es war und blieb ein Fehlgriff. Sie können sich all die konzentrierten Stoffe wohl zuführen, ihr Organismus ist jedoch nicht befähigt, sie in solcher Form nutzbringend zu verarbeiten und zu verwerten. Darum eben sagte ich ja, wir seien die hilfreichen Zwischenträger, denn wir vermögen die Werte so umzuschaffen, dass sie für den Menschen bekömmlich sind. Die Fähigkeit zu solch selbsttätigem Wirken haben wir kleine, unscheinbare Pflanzen uns ja allerdings nicht selbst beschaffen können, und wir haben sie lediglich der Weisheit des Schöpfers zu verdanken.» «Woher du nur all dies weisst», wunderte sich der Huflattich erneut, hatte er selbst doch noch wenig über diese Wunder nachgedacht. Er blühte ganz einfach in den Tag hinein. «Du sprichst so gelehrt, als wärest du selbst ein Forscher und heisst doch nur Gänsekrout. Warum auch dies?» «Ja, wenn ich dies nur selbst recht wüsste», meinte etwas verdrüsslich das Gänsekrout. «Hier oben am Wege beim alten Wassergraben, wo die Meinen nun schon Jahrhunderte ihren Standort haben, bin ich noch gar nie mit Gänsen zusammen gekommen. Viele aber aus meiner Sippe stehen auch mit Vorliebe unten beim Gutshof am Gartenzaun und dort können sie täglich die gefiederten Schreihälsen nicht nur hören, sondern sie sogar an sich vorbeispazieren sehen. Aber das ist doch immer noch kein Grund, uns deshalb Gänsekrout zu nennen. Könnten wir nicht viel eher Silberkraut heissen? Schau nur einmal die Innenseite meiner Blättchen an. So schön silbern schimmern nur noch die deinen und diejenigen vom Silbermänneli, dem man doch auch seinen schönen Namen gönnt! Bestimmt hat irgend ein Bösewicht seine Freude daran gehabt, mich mit einem solch ungeziemenden Namen zu versehen, denn auf der ganzen Welt bin ich durchwegs als Potentilla anserina bekannt. Dies ist mein lateinischer Name und «anser» heisst in unsere Sprache übersetzt, ebenfalls Gans.» Aufgeregt hatte das arme Gänsekrout seinen Bericht beendet, doch der Huflattich wusste es mit ruhigen Worten zu beschwichtigen. «Auf deinen Namen kommt es doch nicht an, auch nicht darauf, was die Menschen über dich erzählen mögen, denn nur zu gerne schmälern sie durch ihre Falschmeldungen die Vorzüge jener, die sie beneiden. Aber wir haben es hier an unserm stillen Waldrand so