

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

Artikel: Vom Heben der Naturschätze
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968722>

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>

Vom Heben der Naturschätze

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

Die Schweiz, die sich durch zu eiffeissreiche 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 naturgemäss 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 Kräuterreichthums, 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 Vitaminen, Spurelementen, die vor allem für die Drüsen so notwendig sind, wie auch an allerlei anderen, wertvollen Heilfaktoren dar, ohne dass sie grosse beachtet würden. Wie viele Bewohner des Landes jammern und klagen doch, weil es an Heilmitteln gebracht 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 unparteisch.

sich nach dem Rat des Gesunden richtet. Im Gegenteil, wenn der Gesunde den Anspruch erhebt, nach seinem Guttücken 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 unverdorbene 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
(Gänsekraut, Fünffingerkraut und Blutwurz)

Wie unschätzbar sind doch die warmen Sonnenstrahlen des frühesten Frühlings. Als ob sie uns streichelnd liebkosend 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 Heilsender, 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 seinem 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 wäre du selbst ein Forscher und heisest doch nur Gänsekraut. Warum auch dies?» «Ja, wenn ich dies nur selbst recht wüsste, meinte etwas verdriesslich das Gänsekraut.» 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 Gartenzau und dort können sie täglich die gefiederten Schreihälse nicht nur hören, sondern sie sogar an sich vorbeispazieren sehen. Aber das ist doch immer noch kein Grund, uns deshalb Gänsekraut 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 Silbermanteli, 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 «an-*ser*» heisst in unsere Sprache übersetzt, ebenfalls Gans. Aufgeregt hatte das arme Gänsekraut 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 schmälen sie durch ihre Falschmeldungen die Vorzüge jener, die sie beneiden. Aber wir haben es hier an unserm stillen Waldrand so