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

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: 09.08.2025

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

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 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 liebkosen 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 heissest 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 Gartenzaun 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 Silbermänteli, 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 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 schmälern sie durch ihre Falschmeldungen die Vorzüge jener, die sie beneiden. Aber wir haben es hier an unserm stillen Waldrand so

schön, und da du in deiner Hilfsbereitschaft getreu mit uns allen Schritt hältst, brauchst du dich auch gar nicht zu grämen. Wie mancher Wassersüchtige, Nieren- und Blasenleidende hat nicht bei dir schon Hilfe gefunden? Bis in den hohen Norden, ja sogar in Nordsibirien, Grönland und Spitzbergen findet man deine Sippe. Dort bist du zudem nicht nur als Heilspender bekannt, dort benützt man deine Wurzeln auch noch als Nahrung. Aber sage einmal, wie steht es eigentlich mit deiner Verwandtschaft? Du gehörst doch mit der Blutwurz und dem gewöhnlichen Fünffingerkraut zusammen zur Familie der Potentilla? Ja, das stimmt. Ich bin die Potentilla anserina, wie ich dir bereits schon erklärt habe und meine gefiederten Silberblättchen gleichen Fingern, darum bin auch ich ein Fingerkraut. Das gewöhnliche Fünffingerkraut ist mit seinen fünf Fingerblättchen als Potentilla reptans bekannt und unsere Blutwurz nennt man allenthalben Potentilla tormentilla. Sie besitzt nur vier goldene Blütenblättchen. Vielleicht hat sie das Fünfte verloren, um besser erkenntlich zu sein, denn wir sind eine gar zahlreiche Familie. Alle tragen wir den Namen Potentilla, sind Fingerkräuter, unterscheiden uns aber in irgend einer Weise voneinander. Wir haben unter uns auch noch ein besonderes goldenes Fünffingerkraut, die Potentilla aurea, aber es würde zu weit führen, wollten wir von allen berichten, so bleiben wir denn bei uns Dreien. Unsere Potentilla tormentilla heisst ihrer Heilwirkung wegen auch Ruhrwurz, da ihre Wurzel aber äusserst rot ist, ist sie allgemein auch als Blutwurz bekannt. Beide Namen stimmen gut, denn bei Ruhr hat sie schon immer geholfen und Blutungen konnte sie selbst da noch stillen, wo alle andern Mittel versagten. Wenn Kinder keine Nahrung mehr bei sich behalten können, ja, sogar bei der schlimmen Herterschen Krankheit wirkt Blutwurz, mit Lehm zusammen eingenommen, nebst warmen Wasseranwendungen ausgezeichnet. Sie vermag auch zu starke Blutungen der Frauen zu stillen, wie dies ja auch dem Hirtentäschli, Bursa pastoris sehr oft gelingt. Wegen der stopfenden Wirkung darf man bei Einnahme von Blutwurz allerdings auch nicht vergessen, zeitweise noch Leinsamen oder auch Flohsamen (Psyllium) zu geniessen. Auch bei Zuckerkrankheit und Bauchspeicheldrüsenleiden hat sich Tormentilla sehr gut bewährt, besonders, wenn man zugleich noch Nussbaumblättertee trinkt und auch gewöhnlichen Klee roh als Salat geniesst. Es soll bei uns überhaupt keine bessere, gerbstoffhaltige Heilpflanze geben als es die Potentilla tormentilla ist.» Völlig neidlos hatte das Gänsekraut, die verächtliche Potentilla anserina, sämtliche Vorzüge seiner Schwester hervorgehoben und dabei das gewöhnliche Fünffingerkraut, die Potentilla reptans ganz ausser acht gelassen. Bescheiden hatte diese auf eine Erwähnung gewartet und wagte nun zaghaft als dritte im Bunde ihrer Schwestern aufzutreten, vermag doch auch ihre Wurzel bei Ruhr hilfreiche Dienste zu leisten. Auch zur Stärkung der Lungen benützt man das gewöhnliche Fünffingerkraut gerne und bei Gelbsucht wirkt es mild auf die Leber. Bei Zahnweh und Nasenbluten helfen seine Wurzeln ebenso gut wie diejenigen der Blutwurz. «Es ist ganz begreiflich,» sagte lächelnd der Huflattich, «dass auch du nicht vergessen sein willst, denn auch deine Hilfsbereitschaft soll nicht verloren gehen. Mir scheint, wir haben heute wieder manches gelernt und sind nun gespannt, wer sich das nächste Mal zum Worte melden wird?» Mit dieser Frage verstummte das Gespräch am Waldrand, denn die Sonne war verschwunden. Es wehte ein kühler Wind und alle waren sie rechtschaffen müde.

Der bewährte Citronenessig

fein, weitreichend, bekömmlich. — Ferner jetzt wieder überall erhältlich **Mayonnaise** NÜNALPHORN (mit Citrovin) qualitativ und geschmacklich gleich vorzüglich. **Citrovin AG. Zofingen**

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.

Langsame Beeinflussung von Drüsenstörungen

Es ist oft sehr schwer bei Drüsenstörungen kleine Erfolge zu erzielen, umdesto erfreuter begrüsst man einen jeden Fortschritt, den man erreichen kann. So erging es auch Frau K. aus W. mit ihrem Töchterchen, über dessen Zustand sie im Juni dieses Jahres wie folgt berichtete:

«Mein 20 Monate altes Töchterchen ist so sehr bei allem hinten nach. Auch hat es sehr Angstgefühl und fremdet. Beim Essen will es gar nichts in die Hände nehmen, nicht einmal ein «Guetzli». Harte Sachen lässt es immer wieder aus dem Mund. Seine Händchen schaut es sehr viel an. Auch reagierte es bis in letzter Zeit auf nichts, so dass ich manchmal glaubte, es höre nichts oder sehe nicht gut. Auch wenn ich dem Maiteli etwas vormache, es macht nichts nach. Glauben Sie, dass alles schon noch käme? Es ist sonst ein liebes Kind und ich weiss nicht, wo ihm vielleicht etwas fehlt. Momentan hat es sehr Katarrh und bis fast 39° Fieber. Es hebt sein Händchen fast beständig auf den Kopf über das eine Auge, was es auch tat, bevor es Fieber hatte. Vielleicht ist es auch nur ein «Mödeli», wie man so sagt ...»

Die Antwort lautete wie folgt: «Die ganze Sache ist nicht so einfach bei Ihrem Kinde. Es braucht viel Mühe und Geduld bis alles in Ordnung ist. Ich sende Ihnen nun die notwendigen Mittel. Geben Sie ihm den *Calcium-Komplex* ein, dann noch *Galeopsidis* und *Vitaforce*. Das ist sehr notwendig, damit wir die richtigen Voraussetzungen schaffen können. Dann erhalten Sie noch *Petasitis D 1* und zwar geben Sie davon 2mal täglich 3 Tropfen ein. Solange es so Katarrh und Fieber hat, geben Sie noch *Kali jod. D 4.* ein. Dann sollten Sie auf die Stelle, wo es das Händchen auflegt, noch *Lehmwickel* machen und zwar bereiten Sie den gelben Lehm mit *Zinnkrauttee* zu und geben einige Tropfen *Johannisöl* bei. Es ist nicht ausgeschlossen, dass etwas von der Geburt zurückgeblieben ist. Auch die Drüsen mit innerer Sekretion arbeiten nicht gut. Ich sende Ihnen noch eine spezielle *Drüsensalbe GD.* Wenden Sie diese aber sehr sparsam an. Sie nehmen hauchdünn auf den Finger, reiben hinter den Ohren, dann in den Knie- und Ellbogenbeugen, sowie an den Innenseiten der Oberschenkel kraftvoll ein. Beobachten Sie jede Regung bei dem Kind und berichten Sie mir sofort wieder. Es hat auch Coli-Bakterien im Urin, die die Harnorgane reizen. Auch vereinzelte Zellen aus der Niere gehen weg, weshalb Sie ihm den *Nierentee* mit einigen Tropfen *Solidago* (Goldrute) geben sollten. Geben Sie täglich auch soviel wie möglich roh gepressten *Carottensaft* ein. Berichten Sie mir sofort wieder, wie alles reagiert und was Sie beobachten, denn es ist eine sehr delikate Sache. Die Drüsensalbe wenden Sie täglich nur einmal an ...»

Erst im August berichtete die Mutter wieder, dass das Kind 3—4 Wochen zur Beobachtung im Spital gewesen sei. Während dieser Zeit konnte es die Mittel nicht einnehmen. Immerhin konnte bereits schon festgestellt werden, dass das Kind bedeutend lebhafter geworden sei und zeitweise ganz nett mit seinen Sachen spielte. Im übrigen aber konnte auch immer noch eine grosse Unruhe beobachtet werden, nicht nur tagsüber, sondern auch während der Nacht, indem es sich auf den Knien hin und her schaukelte. — Mit seinen Händchen wollte es immer noch nichts anfassen, was man ihm zu essen gab. Auch mit dem Löffeli mochte es nicht selber essen. Seine Händchen betrachtete es stets intensiv. Trotz seinen 2 Jahren hat es erst ein paar Zähnchen. Auch die Haare wachsen ihm schlecht. «Es wäre sonst wirklich ein sehr liebes Kind,» berichtet die Mutter, «und sieht etwa keineswegs dumm aus. Reden kann es noch gar nicht, und gibt nur gewisse Töne von sich. Der Spitalarzt sagt, es sei eine richtige Nervenstörung, er rate mir, nach Z. in die Poliklinik zu gehen und das Kind eventuell einige Zeit dort zu lassen. Vielleicht benötige es ein Drüsenpräparat ...»

Die Antwort lautete: «Sie dürfen nicht erwarten, dass es eine schnelle Aenderung gibt, denn es handelt sich sicher um eine Drüsenstörung. Es sind nicht nur die Nerven alleine. Wenn Sie irgendwelche Aenderungen beobachtet haben, z. B. dass es das Löffelchen nun in die Händchen nimmt, dann wird es auch nach und nach das Löffelchen zum Essen verwenden. Die Laute, die es ausstösst, sollten sich nach und nach zu Worten formen. Wenn Sie das erreichen, dann ist der Fortschritt schön. Das *Galeopsidis* (Hohlzahn) müssen Sie weiter geben, denn gerade, wenn es nicht genügend Haare besitzt, beruht dies auf einem Mangel an Kieselsäure. Ob es geschickt ist, das Kind in die Poliklinik zu geben, bezweifle ich. Ich vermute, sie werden ihm dort starke Drüsen-