Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

Heft: 6

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

anders als zur Zeit, da Gottfried Keller mit seinem urwüchsigen Denken sich schon auf der Schulbank durchringen musste? Der einzige Unterschied mag wohl heute darin liegen, dass manche Grundwahrheit offen und klar vor uns liegt, so dass man sie nicht mühsam suchen muss. Die Anstrengung des Suchens ist heute mit mehr Erfolg gekrönt. Doppelt schade darum, dass sich der Einzelne nicht wagt, Fesseln und Gefängnismauern zu sprengen, denn gerade die Wahrheit, die sich gegen Ueberlieferung, Konvention und Irrtum Bahn bricht, vermag uns ja frei zu machen.

Wie armselig ist das Leben, wenn es sich auf der tändelnden Bahn des alt Hergebrachten ängstlich tastend bewegt, statt frei und mutig auf jedem Gebiet urwüchsigem, natürlichem, wahrheitsgetreuem Denken und Handeln Platz zu machen. Schon Gottfried Keller stellte fest: «Ein Tor versucht zu geh'n in fremden Schuh'n, nur mit sich selbst, soll sich der Mann vergleichen. Ein Tor, wer aus des Nachbars Kinderstreichen, sich Trost sucht für das eigne, schwache Tun, wer immer um sich schaut und nun, sich seinen Wert bestimmt nach fremden Zeichen.» Mit bessern Worten könnte wohl die Unfreiheit der breiten Masse nicht geschildert werden. Sie benötigen keinen Kommentar und fordern jeden energisch auf, auf eignen Füssen zu stehen und den Mut der Ueberlegung und des Handelns auf sich zu nehmen. Schon das Buch der Bücher rät uns an, alles was wahr, was würdig, gerecht, was rein, lieblich und wohllautend ist, zu erwägen, denn dieser Masstab befreit von engherzigen Schranken und jeder, der ihn gebraucht, wird auch den Schwierigkeiten gewachsen sein, die ihm die Feinde freien Denkens und Handelns entgegenbringen mögen.

Ein urwüchsiger Schweizerdichter, Meinrad Lienert, gab seinem freiheitlichen Empfinden kraftvollen Ausdruck, indem er freudig sang: «Ha's Chnü nie boge vorme Huet, bi mine gsi bis hüt, entweder d'Friheit lit im Bluet, im Fahne lit si nüt.» Wir sehen, die Sprache des Blutes sollte uns antreiben, furchtlos gegen die Schranken engherziger Gefängnismauern Sturm zu laufen. Wenn wir uns aber aus Angst versklaven lassen, dann müssen wir uns auch nicht darüber wundern, wenn uns geistige Blindheit befällt, und es uns ergeht wie der Kuh, der Ziege und dem Kanarienvogel, wenn wir uns nämlich hinter Gefängnismauern wohler fühlen als in der Freiheit.

Unsere Heilkräuter

TRIFOLIUM *(Klee)*
MEDICAGO SATIVA *(Lucerne = Alfalfaklee)*

«Schau dir einmal das schöne Feld an, das unsere Verwandten, die stattlichen Alfalfapflanzen auch dieses Jahr wieder zustande gebracht haben! Wie ein altes, stolzes Söldnerheer sind sie ausgerichtet. Fast können sie sich mit der Schönheit eines Getreidefeldes messen. Der Alfalfa ist wirklich bei weitem der schönste Klee, den ich kenne!» Völlig neidlos stellte der bescheidene Weissklee so die Vorzüge seiner Verwandten fest. Aber es war auch kein Wunder, dass das Alfalfafeld selbst bei der grossen Trockenheit nichts eingebüsst hatte, reichten doch seine Wurzeln über einen Meter tief in die Erde. So etwas konnten weder der Weissklee, noch auch der üppige Rotklee von sich sagen.

Am Ackerrand aber hatte die Schafgarbe das Lob mitangehört, ihm aber ungern beigezollt, denn sie wusste nur zu gut, welch wichtige Rolle alle Arten der Achillea millefolium seit Menschengedenken als bewährte Heilkräuter spielten. Warum also sollte ein ganzes Kleefeld gerühmt werden, das doch nur den Tieren zur Nahrung diente? Aufgebracht äusserte die Schafgarbe ihre Meinung, aber der Kirschbaum, der seine weiten Aeste über den Acker ausbreitete, war andrer Ansicht: «Ueberheblichkeit, meine Liebe am Ackerrand, ist keine Tugend. Lass auch die Vorteile andrer gelten. Wenn Du schon ausgestattet bist mit Güte, dann ist kleinlicher Neid und Vergunst bestimmt noch weniger am Platze als bei dem, der nichts besitzt. Du aber glaubst tatsächlich zu Unrecht, dass nur du seit alter Zeit mit Werten ausgestattet seiest, über die zu reden, es sich lohne. Ich aber habe erfahren, denn meine Verwandten stehen den Wissensstätten der Menschen oft nahe, dass auch Alfalfaklee erstaunenswerte Gaben besitzt. Und diese Gaben sind ihm nicht etwa neuerdings erst gegeben worden, nein, denn kleine und kleinste Wirkstoffe hat es immer gegeben und nichts Neues ist zu dem, was der Schöpfer an Kräften und heilwirkenden Säften in unsere Blätter, Blüten, Wurzeln und Früchte gelegt hat, hinzugekommen. Wenn wir darüber wenig oder keinen Bescheid wissen, liegt der Fehler wohl nur an uns. Verschiedenes aber ist uns heute über die Wirksamkeit des Klees bekannt. Fast alle Kleearten enthalten viel Eisen, vor allem in Form des wertvollen Chlorophylls. Dies wusste man lange nicht, denn man begnügte sich damit, sich diesen wichtigen Stoff aus dem Spinat anzueignen, neuerdings auch noch aus der Brennessel.

Nun hat man aber auch noch eine andere, ganz hervorragende Feststellung gemacht, dass nämlich der Klee und vor allem der Alfalfaklee ganz besonders auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt. Der eine Teil der Bauchspeicheldrüse, der bekanntlich Insulin produziert, profitiert nun durch die Wirksamkeit von Alfalfa aussergewöhnlich, was man inne wurde, weil durch den Genuss von Alfalfaklee Zuckerkranke rascher geheilt worden sind. Alfalfa als Zusatz in den Salat genommen. Alfalfasaft oder Alfalfaextrakt dienen dem Zuckerkranken also als hervorragende Hilfe. Aber auch die äussere Sekretion der Bauchspeicheldrüse wird durch die Einnahme von Alfalfa angeregt, was die bessere Auswertung der Nahrungsmittel bewirkt und somit auch die Verdaulichkeit der Speisen fördert. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Schlacken werden vermehrt ausgeschieden. Auch Chlorose, also gewisse Formen von Bleichsucht und Blutarmut werden durch die Einnahme von Alfalfaklee heilwirkend beeinflusst. Vielerorts ist Alfalfa landläufig auch nur als Lucerne bekannt, aber auch die andern Kleearten weisen die gleiche Wirksamkeit im Kleinen auf, die dem Alfalfa zu eigen ist. Dies nur zu deiner Ermunterung, kleiner, bescheidener Weissklee, denn ich weiss, dass auch du gerne behilflich bist. Es wird dich daher doppelt freuen, dass Du besonders für Frauen eine feine Medizin in deinen Blüten besitzest. Bei dem so lästigen Katarrh der Schleimhäute im Unterleib hilft sie sehr rasch, wenn zugleich noch Sitzbäder gemacht werden.» So berichtete lobend der Kirschbaum und an diesem Lob wollte auch eine weisse Taubnessel feteiligt sein, die in einiger Entfernung im Schatten der Gebüsche stand, die das Land vom Nachbarboden trennte. «Ja,» ergänzte der Kirschbaum die unerwartete Einmischung, «auch du wirkst so und zusammen seid ihr eine glänzende Mischung, die jeder leidenden Frau willkommen ist. Fügt man gar noch Silbermänteli als drittes im heilwirkenden Bunde bei, dann wird selbst ein ganz zäher Weissfluss behoben werden können.»

Still hatte ein weiterer Lippenblütler dem Gespräch zugehört, das da beim Kirschbaum geführt worden war. Warum sollte nicht auch er sich einmischen dürfen, war doch auch er als Klee bekannt! Sein gelber Wuschelkopf blickte freundlich aus dem Geröll hervor, das oberhalb der Halde abgelagert war. Hier, wo noch Kirschbäume wuchsen, war er nicht so reichlich vertreten, wie weiter oben in den Bergen, in den grossen Geröllhalden, wo ihm Erlen und Legföhren Gesellschaft leisteten. Darum wohl musste er sich hier besonders bemerkbar machen, denn der Kirschbaum war äusserst erstaunt über sein Dasein und erkundigte sich eingehend, wer er denn eigentlich sei? «Ich habe meinen Namen nicht zu Unrecht, denn ich heisse Wundklee. Legt man meine frischen Blättchen oder auch nur den Absud aus getrockneten Blüten und Blättern auf Wunden, dann mache ich meinen Namen wahr.» «Ei, das ist ja wirklich nett von dir, dass du dadurch das Lob der Kleearten vermehrst,» meinte anerkennend der Kirschbaum. «Wenn sich alles meldet, was Klee heisst, dann werde wohl auch ich ein Wörtlein sprechen dürfen, denn

ich heisse Bockshornklee, wennschon ich streng genommen nicht zur Familie des Klees gehöre. Wenn mein Same zu grobem Mehl zerstossen wird, dann besitzt man das beste Mittel zum Aufweichen von Geschwulsten und Geschwüren, damit sie sich nach aussen öffnen können. Der Brei aus meinem Mehl zieht Eiter und Entzündung aus den kranken Stellen und verhindert dadurch Blutvergiftung und vor allem auch die Bildung von wildem Fleisch. Sebastian Kneipp hat dies seinerzeit festgestellt.» So schloss der Bockshornklee seinen Bericht und niemand verargte es ihm, dass auch er mit den andern Kleepflanzen im Bunde stehen wollte.

«So, wisst ihr jetzt alle eure Vorzüge?» erwähnte nochmals der Kirschbaum. «Schade, dass nicht neben dem Alfalfafeld noch ein rotbeblümtes Kleefeld steht, denn auch dieses anzusehen, ist schön und mancher Bauernsohn, der sich von Heimat und Scholle losgelöst hat, um in der Stadt oder der weiten Fremde sein Leben zu fristen, kann die Erinnerung daran nicht loswerden. Aber etwas haben wir doch noch zu erwähnen vergessen, was ebenfalls zu der Neuentdeckung unsrer Tage gehört, dass der Klee nämlich einen hohen Vitamingehalt von verschiedenen Vitaminarten besitzt.» Mit diesem beendete der Kirschbaum seinen Bericht, denn er wusste nichts mehr Neues, auch nichts mehr Nennenswertes zu erwähnen. Für diesmal war es genug und selbst die Schafgarbe gab sich zufrieden, denn sie fand doch auch, dass es besser sei, im Frieden zusammen zu leben und seine Vorzüge selbstlos darzubieten. So hatte die kleine Kleesymphonie den Stachel aus ihrem Herzen gezogen und alle freuten sich mit ihr in der Runde, dass sämtliche von ihnen mit irgend einer Begabung ausgestattet worden waren. Der Neid musste seiner Wege ziehen und die Sonne beschien das friedliche Plätzchen Erde mit besondrer Freundlichkeit und Liebe.

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.

Widerstandsfähigkeit durch Ponndorf-Behandlung

Eine Haus- und Krankenpflegerin aus K. wünscht, dass wir unsern Lesern ihre gute Erfahrung mit Ponndorfanwendungen bekannt geben, damit auch andere dadurch angeregt, die Möglichkeit besitzen möchten, zu dieser erfolgreichen Anwendung greifen zu können.

Schon vor einem Jahr hatte die Patientin bei einer Ponndorfanwendung starke Reaktionen zu verzeichnen und war anfangs des Winters erneuten Erkältungen ausgesetzt. Es war daher ratsam, die Anwendung mit weniger Impfstoff als zuvor durchzuführen. Wieder traten Reaktionen mit erhöhter Temperatur aber ohne hohe Fieber ein. Der Schnupfen vermehrte sich zusehends, ebenfalls die Schmerzen auf den Lungenflügeln, selbst das Nasenbluten war sehr stark, doch nur für kurze Zeit, so dass die Patientin nicht zu Tormentilla greifen musste. Sie schrieb dann unter anderm weiter:

«Mit jeder weitern Impfung traten alle diese Uebeltäter und Plagegeister zurück, selbst auch die Fisteln im Munde und an der Nase sind damit verschwunden.

Wunder über Wunder geschehen mittelst der natürlichen Heilmethode, man muss sie nur anwenden. Bin so sehr überrascht worden, als ich sehen durfte, dass sich die Blutklümpli nur noch schwach im Nasenschleim zeigten und nach der fünften Impfung ganz verschwanden.

So ist also die Impfung nicht nur gut, um Erkältungen zu bekämpfen, sondern auch um innere Wunden auszuheilen, denn anders kann ich mir dies nicht erklären ... Trotz meiner Sensibilität ist es somit gelungen, meinen Körper widerstandsfähig zu machen.

Mir tun die Kranken oft leid, wenn ich zusehen muss, wie sie den unnatürlichen Mitteln mehr Glauben schenken und dabei könnte ich ihnen doch helfen, aber ich darf nicht wegen den Aerzten. Ich bin durch die Verabfolgung Ihrer Mittel und derjenigen der «Weleda» an Patienten bereits schon so bekannt geworden, dass ich hören musste, die Aerzte möchten nicht mehr mit mir zusammen arbeiten. Ist das nicht ein unvernünftiges Resultat? So habe ich denn schweigen gelernt, selbst da, wo ich um Rat gefragt werde, doch kommt es mich oftmals sehr schwer an, den Patienten etwas zu verabfolgen, von dem ich weiss, dass es ein Gift ist, das ein anderes Organ beschädigen kann. Da wir nicht ohne Verstand sind, sollte doch ein jeder Mensch selber denken können. So weit bin ich heute gekommen.»

Die Antwort lautete wie folgt: «Sie als Krankenschwester können am besten beurteilen, wie schwer es ist, wenn man immer und immer wieder Versuche macht und alte, eingefressene, chronische Leiden nicht wegbringt. Aber auch die Wohltat einer natürlichen, erfolgreichen Behandlung ist Ihnen sicher in Ihrem Berufsleben schon öfters zum Bewusstsein gekommen, wenn man den Menschen das an und für sich schwere Lebenslos wenigstens durch eine Wiederbringung der Gesundheit erleichtern kann. Dass Sie mit der Ponndorfanwendung nun selbst eine so schöne Erfahrung gemacht haben, freut mich. Es ist ja eine einfache, wirkungsvolle und zuverlässige Methode, wenn sie im rechten Moment mit den richtigen Unterstützungsmitteln vorgenommen wird. Wie Sie richtig schreiben, gibt es anfangs tatsächlich erst Verschlimmerungen in dem Sinne, wie wir es bei den homöopathischen Mitteln und bei andern Naturmitteln öfters sehen, indem der Krankheitsherd, bezw. die Krankheitsursachen angegriffen und somit die Symptome noch akuter zum Vorschein gebracht werden. Man darf dann nicht erschrecken, sondern muss weiterfahren und zum Unterstützen noch die richtigen Naturmittel einnehmen. Auch in der Ernährung, ja selbst in der geistigen Einstellung muss man sich danach richten, dann kommt der schöne Erfolg, wie er auch bei Ihnen eingetreten ist. Man kann wirklich widerstandsfähiger werden gegen Katarrhe, gegen Erkältungskrankheiten und andere, damit zusammenhängende Leiden, wenn man die Ponndorfanwendung richtig durchführt. Ich freue mich wirklich über Ihren schönen Erfolg und würde Ihnen empfehlen, gelegentlich wieder einmal die Ponndorfanwendung zu wiederholen, damit ja alles so gefestigt wird, dass Rückfälle möglichst verhindert werden können.

Ihrer Wertschätzung für die grossen Wunder in der Natur muss ich beipflichten, denn es ist wirklich so, dass die Menschen vielfach an den Wundern der Natur vorübergehen, ohne ihre praktische Nutzbarmachung für unseren Körper, d. h. für unsere Gesundheit, zu erkennen. Bestimmt wird es Ihnen mit etwas Geschicklichkeit, und diese scheinen Sie ja zu haben, auch gelingen, den Kranken zu raten und zu helfen, ohne mit den Aerzten in Konflikt zu kommen. Wer weiss, ob sich durch die Erfolge nicht irgendeiner der Aerzte doch zum Wohle der Kranken und nicht zuletzt auch zum Wohle seiner selbst wandeln mag?»

Gute Vorbedingungen für Operationen

Schon öfters haben wir darauf hingewiesen, dass eine unerlässliche Operation nicht ohne entsprechende Vor- und Nachkur erfolgen sollte, denn es ist in dem Falle doppelt nötig, den Körper zu stärken und die Blutgefässe, vor allem das venöse System in Ordnung zu halten. Wie wichtig die Beachtung dieser Notwendigkeit ist und wie günstig sie sich auswirkt, zeigt folgender Bericht vom 11. März 1950 von Fr. T. aus L. Die Patientin schrieb unter anderm:

«Die Operation verlief ganz gut, ich hatte ausser dem Miom in der Gebärmutter noch eine Eierstockzyste mit Wasser gefüllt, einen Leistenbruch, sowie eine völlig vereiterte Bartholinische Drüse. Der Befund lautete: «Nichts Bösartiges».

Ich muss Ihnen doch noch berichten, wie sich Arzt und Schwestern immer gewundert haben, wie ich die Operation, es war ja eine vierfache, so glänzend überstanden habe. Es sei ihnen in ihrer langjährigen Praxis noch nie eine solche Patientin unter die Finger gekommen, wie ich. Dies schreibe ich nur Ihren Mitteln zu. Auch nach der Operation nahm ich regelmässig Ihre Mittel ein. Mein Mann hat mich täglich zweimal besucht und konnte mir so die Mittel jeweils geben.

Allerdings haben sie mich die ersten Tage auch mit Sprizzen traktiert, denn da herum kommt man ja nicht, wenn man im Spital ist. Ich bekam auch Penicillin und so ähnliches wegen der vereiterten Drüse, die sie mir operiert hatten.

Da man mir die Gebärmutter fast ganz nehmen musste, hat der Arzt damit gerechnet, dass ich vielleicht die Periode nicht mehr bekommen könnte. Doch ist dies nicht der Fall. Ich habe regelmässig alle 4 Wochen eine ganz schwache Periode und der Arzt hat geäussert, dass er dies noch lieber sehe als umgekehrt, wenn ich sie schon ganz verloren hätte.

Nun möchte ich Sie noch bitten, mir die Mittel: Galeopsidis, Petasitis, Hypericum- und Calcium-Komplex, sowie Conium maculatum D 4 vorsorglich wieder zu senden, wie Sie mir dies ja auch empfohlen hatten.»

Unsere Antwort lautete, wie folgt: «Sie haben vor Ihrer Operation geschrieben, dass Sie nun auch die Quendelbäder durchführen und das ist sehr gut. Die andern Mittel haben Ihnen ja,