

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

Heft: 7

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>

tuell auch eiweissarme Ernährung mit viel Gemüse und bitteren Salaten ist zur Schonung der Leber notwendig. Mässigkeit im Essen ist dem Fasten vorzuziehen. Schlekkereien sind mit den natürlichen Süssigkeiten zu vertauschen, soweit solche, ohne Gärungen zu verursachen, von der Leber ertragen werden. Einseitig geistige Betätigung ist mit Bewegung im Freien abwechslungsreich zu gestalten, indem man entweder im Garten arbeitet oder auch durch Wald und Flur wandert. Morgens früh sollte uns der erste Strahl der Sonne bei der Arbeit finden und abends soll uns ihr untergehender Schein redlich müde ins Bett begleiten. Wenn wir uns im Freien betätigten, wenn wir laufen und wandern, dann müssen wir gut und tief atmen. Atmen heisst, das Blut mit Sauerstoff bereichern, heisst die Drüsen anregen und den Körper beleben. Nicht vergebens sagt daher ein alter Spruch: «Atem ist Leben». Ist daher nicht auch das Lied, das uns zu tiefem Atem zwingt, belebend? Wenn wir mit bedrücktem Gemüt traurige Lieder anstimmen, um unserm Empfinden Ausdruck zu verleihen, werden wir mit Staunen eine Erleichterung feststellen, und wir müssen uns nicht wundern, wenn wir schliesslich wieder ins frohe Geleise geraten und mit fröhlichen Liedern enden. Ist dieser Erfolg nun rein nur auf das richtige Atmen zurückzuführen oder auf die Entlastung, die uns unser Ausdrucksvermögen errungen hat? Flötenspiel beruhigt, entspannt, erleichtert das Gemüt und führt zu frohem Empfinden. Gleichzeitig aber erfordert es gründliches Atmen und eigenartigerweise zeitigt es einen tüchtigen Appetit. Wem sind diese behenden Faktoren zuzuschreiben, dem Atmen oder dem frohen Klang der Töne?

Wie gerne entspannt sich die Jugend in Licht, Luft und Wasser! Welch ein Vergnügen, sich ausgiebig zu tuschen, kalt oder warm, je nach Bedürfnis. Auch den Betagteren verschafft dies bessere Blutzirkulation und hilft dadurch oft einen lästigen Druck loszuwerden. Wenn wir all diese Hilfsmittel anwenden und dabei wochenlang durchhalten, dann wird auch unser Blut in unsren Adern wieder reger kreisen, die Leber wird ihre Arbeit besser verrichten, wir werden nicht mehr in bangen Sorgen verstrickt, das ermunternde Singen der Vögel überhören, sondern uns davon erfreuen lassen, und dennoch gibt es Erlebnisse, die so schwer auf uns lasten, dass selbst alle erwähnten Massnahmen nicht genügen, um wieder völlige Gesundheit des Gemütes erreichen zu können. Wir sollten uns nicht täuschen lassen und glauben, wir hätten ein unerschütterliches Gemüt als Geburtstagsgeschenk mitbekommen, oder könnten uns gar wie Goethes Faust ein solches durch einen Zaubertrank aneignen. Nein, es stimmt nicht, was diesen mittelalterliche Forscher glaubte, nämlich, so ohne weiteres bestehen zu können, selbst wenn er das Leben nicht nur in seinen Höhen, sondern auch in seinen tiefsten Tiefen durchkosten müsste. Ja, er glaubte dies bestimmt, sonst hätte er sich nicht beinahe anmassend wünschen können, «mit Stürmen sich herum zu schlagen und in des Schiffbruchs Knirschen nicht zu zagen.» Nicht jeder erträgt eine grosse Belastung durch Enttäuschung, durch Misserfolg, durch Betrug, Bosheit, Verfolgung, Befehlung aller Art, es braucht eine grosse, innere Kraft, um in all den anstürmenden Schwierigkeiten nicht zu versagen, denn nicht jeder ist stark genug, seelisches Leid zu tragen, ohne daran zu Grunde zu gehen. Wie eine Symphonie tönt daher das Wort der Verheissung, das uns das Wunderbare in Aussicht stellt, dass einst kein Kummer, kein Schmerz, kein Geschrei mehr sein wird. Wenn uns auch alle menschlichen Bemühungen das Beste zu versprechen suchen, nie werden sie mit allen Verbesserungen dieses Grossen erreichen können, nie werden sie die ungetrübte Harmonie des Gemütes bei allen Lebenden zustande bringen. Wer das Wunder des Empfindens nicht begreift, wird schwierlich auch die erwähnte Verheissung verstehen und wertschätzen. Wem aber ein tiefes Verlangen nach einem gesunden, ungetrübten Gemüt inne wohnt, der freut sich schon heute auf die Erfüllung leidloser Zeiten, denn sie allein bedeuten ungetrübtes Glück, bedeuten Gesundheit und Leben.

Unsere Heilkräuter

Arnica montana (Arnika)

«Arnika, du meine liebe, tröstliche Freundin, wie habe ich mich doch bis vor kurzem an deinem Leuchten erfreut. Warst du wohl einmal im Süden unten und hast dir an der Frucht des Orangenbaumes ein Farbenbeispiel genommen, dass du in ihrem Sönnengolde prangst? Ja, ich habe stets Freude an dir gehabt, doch heute vermag mich diese Freudigkeit nicht über die innewohnende Trauer hinwegzuheben, denn ich kann und kann es nicht begreifen, dass unsere stattliche alte Arve letzte Woche gefällt worden ist. Noch immer steckt mir der Schreck in den Gliedern, der mir durch die Seele drang, als ich den schrillen Ton der Säge hörte, die unerbittlich ihre gezackten Zähne in den Stamm des wuchtigen Baumes hineintrieb. Weder Sturm, noch Schnee und Eis vermochten dem stolzen Riesen während 200 Jahren etwas anzuhaben. Mächtig stand er da und trotzte allen Gewalten der Lüfte und der Witterung, aber das feinberechnete Werkzeug der Menschen, ein scharf gezacktes, metallisches Band war stärker als alle andern Feinde und in wenigen Minuten stürzte die Zierde unsres lieben Bergwaldes krachend zu Boden. Nein, ich kann und will es nicht begreifen,» sagte nachdrücklich die kleine, rotgeblümte Erica, die unter dem mächtigen Schutz ihrer alten Freundin ein zufriednes Dasein geführt hatte. «Ja, wenn ich mein Leuchten nur einstellen könnte,» erwiderte nachdenklich die Arnika, die unweit zwischen den Stämmen der Lärchen hervorschaut. «Ich weiss, es passt gar nicht zu unsrer Trauer, die uns alle erfassat hat. Was nützt es uns, dass wir nur noch den Wurzelstock unsrer getreuen Freundin betrachten können. Wie ein breiter Teller oder beinahe wie ein Tisch liegt der grosse Baumstumpf vor uns. Was nützt er uns? Immer und immer wieder erinnert er uns an die Lücke, die er hinterlassen hat. War es nicht genug, dass letztes Jahr der Sturm eine Lärche gefällt und der Schnee zwei weitere Arven zu Boden gedrückt hatte! Sie alle aber waren im Marke krank und waren daher den Unbilden von Sturm und Schnee nicht mehr gewachsen.» Ja, da hast du schon recht, aber weiss du, im Grunde genommen ist auch der Baumstrunk nicht uninteressant, denn er erzählt uns immer noch vom Leben unsrer lieben Arve und zwar Dinge, die wir von uns aus gar nicht erraten könnten. Sieh, gerade, weil unsre alte Freundin noch so gesund war, kann man in dem Tisch, den ihr Strunk nun bildet, vom Marke ausgehend, verschieden grosse Ringe beobachten. Es sind dies die sogenannten Jahrringe und sie erzählen uns nicht nur, wie alt unsre Arve geworden ist, sondern sie sind uns für die 200 Jahre, die sie gelebt hat, auch ein richtiggehender Wetterkalender.» So berichtete die hochgewachsene Lärche, aber die goldene Arnika konnte dies kaum glauben, war ihr Leben doch so kurz bemessen. 200 Jahre sollte die Arve gelebt haben und dazu noch diese unglaubliche Behauptung vom Wetterkalender! Ueberlegen lächelte die Lärche, denn sie wusste es besser. Darum erklärte sie weiter: «Schreiben wir nun einmal beim äussersten Jahrring die heutige Jahrzahl, beim zweitäußersten diejenige vom vergangenen Jahr und so weiter bis zum innersten Ring, dann bekommen wir ein Bild von der Wetterlage in den letzten 200 Jahren, denn jeder schmale Jahrring bedeutet ein trockenes Jahr, während jeder dicke Jahrring anzeigt, dass genügend Niederschläge das Wachstum gefördert haben, dass also wüchsiges Wetter gewesen ist.» Befriedigt schwieg die Lärche, denn wer solch interessante Darlegungen zu berichten weiß, empfindet dabei leicht eine gewisse Genugtuung. «Ja, interessant ist dies schon,» bestätigte denn nun auch die Arnika, die sich nachträglich von der Wahrhaftigkeit des Gesagten voll hatte überzeugen lassen. «Es ist überhaupt alles so wunderbar in unsrer Natur, dass man sich tatsächlich wundern muss, wieso sich bei den

Menschen der Glaube einschleichen konnte, dass all das grosse, Gesetzmässige ohne den grossen Gesetzgeber hätte zustande kommen können. Wie froh bin ich, dass er auch mir meine Aufgabe zuteilte, so dass ich mich als Glied an der Kette meiner Verwandtschaft durch die Jahrhunderte hindurch als kleine Arnika nützlich machen kann, wenn auch jedes von uns selbst nur einen kurzen Sommer blüht. Unwillkürlich war durch all die interessanten Hinweise der schwere Druck von der Blumengemeinde gewichen. Alle hatten sie der Arve nachgetrauert, die Iva am steinigen Hang, wie auch das verspätete St. Benediktenkraut, das im Schatten der betagten Freundin erst spät zu blühen begonnen hatte, während seine Schwester auf der sonnigen Alpweide bereits schon ihre Samenkinder hegten und alle die andern. Wieder klang das Plätschen des sprudelnden Bächleins in seiner frohen Weise, wieder drang das gewaltige Rauschen des fernen Stromes an aller Ohr, wieder liessen sie sich alle das leise Streicheln des leichten Windes behagen und vor allem beglückte sie der warme Strahl der Sonne aufs Neue. Nur zu froh war der Alpenwegerich, die zierliche Ritze, dass nun die Trauer allmählich zu weichen schien, denn man musste sich ja ohnedies dem Unabwendbaren fügen und durfte bestimmt nicht an seiner eigenen Trauer zugrunde gehen. Was konnte also besser darüber hinweghelfen als die Dankbarkeit für das, was sie alles zu segenbringendem Wirken empfangen hatten, an Stelle niederdrückender Trauer zu setzen! Sie wussten es alle, welche Heilkräfte sie bargen, da aber die Arnika so besonders leuchtend blühte und die liebste Freundin der Ritze war, konnte es diese nicht unterlassen, im besondern zu erwähnen, dass die Arnika als Heilkraut die bekannteste unter ihnen sei. Schon Jahrtausende hindurch stand sie in Ehren. Ein halbes Teelöffelchen Arnikablütentinktur in einem halben Liter Wasser und schon heilen die Wunden und Quetschungen sicherer und rascher! Doch dies ist ja allgemein bekannt, was man weniger wissen mag, ist die Tatsache, dass die Heilkräfte der Wurzeln stärker wirken als diejenigen der Blüte. Arnikawurzeltinktur in starker Verdünnung vermag den Blutgefäßern regenerierend zu helfen und somit günstig und heilend auf das Herz einzuwirken, weshalb sie bei der Herstellung eines guten Herzmittels unerlässlich ist. Für die ältern Leute ist es wichtig, zu wissen, dass die Arterien durch Arnikawurzeltinktur elastischer werden. Mit Crataegus gemischt, bildet sie direkt ein Verjüngungsmittel. Bei Aissen und Furunkeln hilft Arnikawurzeltinktur in homöopathischer Verdünnung wohltuend und zuverlässig. Lächelnd hatte die Arnika dem Lob zugehört. Sie war nicht eitel, wusste sie doch nur zu gut, dass sie all ihre Vorzüge sich nicht selbst aneignen konnte, sondern solche erhalten hatte, um sie selbstlos weiter zu geben. «Ich weiss aber noch etwas, worüber ihr alle richtiggehend enttäuscht werden könnet, denn ich habe eine Doppelgängerin, die mir wohl äusserlich gleicht, aber nicht mit den gleichen Pflichten wie ich betraut ist. Wer sie mit mir verwechselt, wird denken, was denn wohl auch mit mir los sei, weil durch sie nicht die gewohnte Hilfe dargeboten wird.» «Ja, das ist allerdings Pech,» meinte kopfschüttelnd die kleine Erika. «Woran erkennt man denn den Unterschied zwischen euch zweien?» «Gellt, wenn du das jetzt wüsstest! Aber ich will es dir gerne verraten. Sieh, meine Blätter sind gegenständig, während diejenigen meiner Doppelgängerin wechselständig sind. Aber nicht nur für Wunden und Quetschungen ist meine Tinktur äusserlich gut, auch bei Verstauchungen, Blutergüssen, Entzündungen sind Arnikaumschläge beliebt, weil lindernd und heilsam. Nicht nur für das Herz und die Arterien ist die Wurzeltinktur innerlich in homöopathischer Verdünnung vorzüglich, auch bei Magen- und Darmkatarrhen und Lähmungen vermag sie sich wirksam zu erweisen.» «Es ist doch gut, wenn man nicht nur so in den Tag hineinlebt, sondern sich ein wenig bemüht, den Reichtum schöpferischer Vielgestaltigkeit zu beachten und wahrzunehmen,» stellte die Ritze nach der Erklärung ihrer Freundin fest. Alle aber hatten sie tatsächlich ihre Trauer vergessen, denn die Wertschätzung für ihre Wirksamkeit

und die reiche Fülle an Weisheit und Schönheit, die sie um sich herum wahrnehmen konnten, war die beste Hilfe, um ihnen ihren Frohsinn wieder zurückzuerstatten, und sie nahmen sich vor, ihn nicht mehr zu verlieren. Der freundliche Abendschein bestärkte ihren Entschluss und zufrieden neigten sie ihre Köpfchen zum Schlaf.

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.

Kalkeinnahme und Arterienverkalkung

Immer wieder kommt es vor, dass Patienten über das Wesentliche der Arterienverkalkung nicht richtig unterrichtet sind. So schrieb anfangs des Jahres Fr. K. aus B. wie folgt:

«Sie möchten mich entschuldigen, wenn ich mit einer Frage an Sie gelange und um Antwort bitte. Es ist so: Vor einigen Monaten hat mir eine gute Bekannte, im gleichen Alter wie ich, 69 Jahre alt, erzählt, der Arzt habe ihr Calcium verschrieben. Aus mir unbekannten Gründen wechselte die Frau den Arzt. Dieser nun sagte, Calcium sei nicht für sie, da solches noch eher zu Arterienverkalkung beitrage. Nun habe ich ebenfalls Calcium erhalten, und da kam mir die Aussage wieder in den Sinn. Man sagt ja, dass jeder Mensch nach 40 Jahren mehr oder weniger von diesem Uebel befallen werde. Ich möchte Sie nun fragen, ob wirklich das Calcium das Uebel fördert, da es eben Kalk enthält. Ist es für den einen Menschen gut und für den andern von Nachteil? Hoffe gerne von Ihnen Aufschluss zu erhalten.»

Die Antwort nun lautete folgendermassen: «Die Berichte, die man über Calcium zu hören bekommt, sind oft eigenartig. Ge-meint ist natürlich das Calcium, wie man es in der Apotheke erhält. Ich selbst musste die Beobachtung machen, dass dieses Calcium vom Körper sehr schlecht oder fast gar nicht aufgenommen wird, und dass deshalb Nebenerscheinungen möglich sind, die nicht gerade erwünscht sind. Aus diesem Grunde habe ich einen gut assimilierbaren Kalk zu beschaffen gesucht und habe hierzu die hauptsächlichsten Kalkstoffe aus Pflanzen gezogen. Dieser pflanzliche Kalk, von dem man ganz kleine Mengen einnehmen muss, vielleicht 20, 30 mal weniger als vom andern Kalk, wird vom Körper aufgenommen und wirkt ganz hervorragend und zwar ohne jegliche Nebenerscheinungen. Die kleinen Mengen Kalk, die in meinem Calcium-Komplex enthalten sind, können bei Arterienverkalkung keine nachteilige Rolle spielen, denn sie ist nicht in dem Sinne eine Ablagerung von Kalk, wie man sich dies allgemein vorstellt, sondern ein Nachlassen von der Elastizität der Adern. Die Anschauung der Aerzte ist in der Hinsicht geteilt. Die einen glauben, die Natur schaffe Verstärkungen, weil die Adern spröde sind, während die andern sagen, die Adern würden spröde, weil sie Ablagerungen enthielten und somit an Elastizität verloren. Auf jeden Fall ist es falsch, einen biologischen Kalk mit der Begründung wegzulassen, er könnte die Arterienverkalkung fördern. Um ihr wirksam entgegenzuarbeiten, muss man unbedingt salzarm leben. Man sollte ferner ein Mistelpräparat einnehmen, also Viscatropfen, auch ein Bärlauchpräparat, vielleicht Bärlauchwein oder Bärlauchschaft ist angebracht, wie auch ein solches aus Arnica und Weissdorn. Es können dies einfach nur Crataegus- und Arnicatropfen oder aber ein Arteriokomplex sein.»

Wenn der Körper die Einnahme von Calcium erfordert, zugleich aber gegen die Arterienverkalkung gearbeitet werden muss, dann ist es vorteilhaft, neben dem erwähnten Calcium-Komplex auch noch die Mittel zur Regenerierung der Arterien einzunehmen, wie auch eine salzarme und eiweißarme Diät zu beachten.

Gute Nachhilfe durch Ponndorf-Behandlung

Schon oft haben wir Berichte über die gute Wirkung der Ponndorf-Behandlung erscheinen lassen. Es ist tatsächlich für sorgfältige Eltern bemüht, für ihre Kinder alles Erdenkliche anzuwenden, ohne den erwünschten Erfolg zu erzielen. Wie erfreulich ist es dann, wenn durch eine einfache Kur, wie es die Ponndorf-Behandlung ist, so zu sagen das Tüpfchen auf das i setzen zu können und dem allzu empfindlichen Organismus jene Kräfti-