

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

Heft: 8

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: 24.02.2026

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

Ueber die Mischung verschiedener Säfte

Es gibt dann und wann Frauen, die glauben, dass es seine Richtigkeit habe, wenn sie Fruchtsäfte mit Gemüsesäften zusammen mischen und so z. B. dem Rüebliasft noch Orangensaft beigeben. Dies ist so wenig günstig, wie wenn zur gleichen Mahlzeit Früchte und Gemüse serviert werden, denn durch diese Mischung entstehen bei allen Empfindlichen leicht Gärungen. Man sollte also unbedingt darauf achten, dass man nur Gemüsesäfte mit Gemüsesäften mischt, also z. B. Rüebli- und Randensaft zusammen und einem Fruchtsaft immer auch nur einen andern Fruchtsaft beimengt. So lässt sich dem Orangensaft gut ein anderer Fruchtsaft beifügen, ohne dass dies störend auf die Verdauung einwirken würde. In der Regel aber ist es günstiger, wenn nur ein Saft für sich alleine, also ungemischt, eingenommen wird. Es ist dabei unbedingt darauf zu achten, dass man Säfte nie rasch heruntertrinkt, sondern solche stets gut und langsam einspeicheilt. Sie werden auf diese Weise viel besser wirken und auch weit weniger Störungen verursachen. Auch das so genannte Kälten von Säften kann durch das gründliche Einspeichern vermieden werden. Wenn man zu Fruchtsäften zugleich noch Knäckebrot oder Zwieback ist, kann man dadurch die Fruchtsäure etwas neutralisieren, was sich zur Schonung der Magenschleimhäute sehr günstig auswirkt.

Wer die Säfte trotz ihrer guten Wirkung nicht erträgt, kann die Fruchtsäfte unter das Birchermüesli mengen und die Gemüsesäfte der Suppe beigeben, aber erst, wenn diese fertig gekocht ist, so dass nicht etwa der rohe Saft mitgekocht wird.

Nicht jede Hausfrau denkt in der Hast des Alltags über all diese Punkte nach, weshalb es gut ist, sie zu ihrem Nutzen darauf aufmerksam zu machen.

Unsere Heilkräuter

ARTEMISIA ABSINTHIUM (Wermut)

«Sieh, wie überwältigend ist doch der Ausblick auf das grosse, unendliche Wasser! Wer das Meer noch nie gesehen hat, kann sich gar keine Vorstellung davon machen. Wie weit man auch blicken mag, überall gewahrt man nur Wasser und weit, weit draussen scheint es sich mit dem Himmel zu berühren.» So äusserte sich ein kleines Wermutkind in heller Begeisterung. Schon immer stand es mit seinen Geschwistern und seiner Mutter auf dem Strandfelsen, aber noch nie war ihm so klar zum Bewusstsein gekommen, welch schöne Heimat es eigentlich sein eigen nennen durfte. «Ja, du hast recht,» zollte ihm seine Schwester bei, «und gerade daran, dass sich Wasser und Himmel zu berühren scheinen, kann man erkennen, dass die Erde rund ist. Ist dir noch nie aufgefallen, wie Schiffe, die hinausfahren, langsam verschwinden, als ob sie versinken würden? Zuletzt sieht man nur noch die Mastspitze, und wenn auch diese weg ist, dann könnte man glauben, das Meer habe das ganze, grosse Schiff verschlungen. Aber genau so, wie es verschwunden ist, vermag es auch wieder zu erscheinen, indem es uns zuerst seine Mastspitze zeigt, dann immer mehr und mehr, bis wir schliesslich das ganze Schiff am Horizont erkennen können. Immer näher und näher steuert es heran, um schliesslich am Ufer in sichtbarer Nähe zu landen.» «O ja,» versicherte begeistert das älteste der Wermutkinder, «das haben auch wir alle nun schon immer wieder beobachten können. Es ist uns nie verleidet, zuzusehen, wie sich Ebbe und Flut in eigenartigem Wechselspiel immer wieder ablösen. Ob Sturm oder spiegelglatte See, alles hat seinen eigenen Reiz. Wenn die Sonne wie eine grosse Scheibe direkt aus dem Meere zu tauchen scheint, dann wird dem Naturschauspiel jeweils die Krone

aufgesetzt, und es ist wohl kaum übertrieben, zu behaupten, dass es das Schönste sei, was wir Wermutkinder immer wieder erleben dürfen. Wo könnte es wohl herrlicher sein als auf unserem Strandfelsen?» Lächelnd hatte das alte, bereits knorrig aussehende Mütterchen dem Gespräch ihrer Kinder zugehört. «Ja, was habt ihr denn sonst schon gesehen, von der Welt, ihr meine Kinderchen?» meinte es gütig und warm. «Es wird wohl heute an der Zeit sein, euch einmal zu erzählen, woher wir eigentlich stammen, und wie wir hierher kamen.» So kam es, dass die betagte Mutter entgegen ihrer sonstigen Art recht gesprächig wurde und das wichtigste Erlebnis ihrer Jugendzeit zum besten gab. «Meine Mutter,» so begann sie, «stand mit ihren Geschwistern an einer schönen Halde im Wallis, hoch oben in den Bergen. Wir sahen über das ganze, weite Tal und hinauf bis zu den höchsten Bergspitzen, die mit ihren ewigen Firnen und ihrem glänzenden Weiss tagsüber wie reine, helle Kopftücher und abends wie vergoldete Diademe leuchteten. Es war ein herrliches Wohnen und Atmen in dieser reinen Bergluft, und wir gaben uns Mühe, die besten Säfte aus der Erde und dem langsam verwitternden Steine herauszuholen. Doch eines Tages wurde der Himmel wider Erwarten dermassen verfinstert, dass es uns angst und bange wurde. Eine gelb-schwarze Wand kam immer näher und näher und als sie uns erreichte, entlud sich mit Blitzen und Donner ein Gewitter, wie wir noch nie ein solches erlebt hatten. Unsere liebe Steinhalde wurde zu einem reissenden Bach, ja beinahe zu einem Strom. Sintflutartige Wassermassen stürzten mit tosendem Krachen zu Tale, Bäume, Sträucher und Steine mit sich reissend. Wir waren vollständig unter Wasser, doch ein plötzlicher Ruck entwurzelte meine Mutter und zwischen ein Stück Holz eingeklemmt, sausten wir mit Riesentempo zu Tale. Der zum Strom gewordene Wildbach stürzte von Terrasse zu Terrasse niederwärts und wälzte sich, gemeinsam mit andern Wildbächen ins Rhonebett. Von hier aus ging die Reise weiter, an Städten und Dörfern vorbei, in unaufhörlichem Lauf, in stetigem Auf- und Abwiegeln auf unserem Holzstück, das ungewollt unser Schifflein geworden war. Einmal wogten die Wellen über uns dahin, dann wieder schwammen wir obenauf, bis schliesslich die Rhone breiter und breiter und ihr Wellenspiel ruhiger wurde und wir im Genfersee ankamen. Hier nun blieben wir etliche Tage. Längst hatte sich der Sturm gelegt und bei sonnigem Wetter fuhren Bote, Kähne und kleine Schiffe an uns vorüber. Kam der Wind von Osten, dann ging es wieder etwas rascher gen Westen. Schon hatten wir uns an dieses Seeleben gewöhnt, weil es uns sehr gefiel, denn es war äusserst geruhig, und wir mussten auch an heissen Tagen nicht dursten, als es unerwartet wieder abwärts ging. Der See wurde enger und enger und wir merkten, dass wir ihn verlassen hatten und nun erneut flussabwärts trieben. Die Fahrt war allerdings nicht so toll wie in den ersten Tagen unserer unfreiwilligen Reise. Das Tempo verlangsamte sich oft bis zur Gemütlichkeit, ja es kam vor, dass uns unser Lauf allzuträge erschien. Es war eine lange lange Reise, an Dörfern, Städten und verschiedenen Landschaften vorbei, bis jener grosse, unendliche See kam, den wir nachträglich als das Meer erkennen mussten, das ihr ja auch kennt, meine lieben Kinder.» So berichtete die Mutter. Die Kinder aber wunderten sich, auf welche Weise sie wohl schliesslich auf den Felsen, auf dem sie nunmehr standen, hinaufgelangt sei? So erzählte denn die Mutter weiter: «Ich war mir das Gondeln schon so gut gewohnt, dass ich mir dabei nichts dachte, als es ins Meer ging. Ich wollte mich auch an diesem Wasser gütlich tun, aber o weh, wie sehr war ich enttäuscht darüber, dass es nicht mehr süß, sondern salzig war.» Belustigt lachten die Kinder, die bei Sturmwetter schon oft einen salzigen Spritzer erhalten hatten. «Wieso hast du dies denn nicht gewusst?» Ja, woher sollte ich es denn gewusst haben? Ich kam doch aus den Bergen und sowohl der Wildbach, der uns mit fortnahm, als auch der Genfersee und der Fluss, der uns zum Meere trieb, hatten herrlich gutes Trinkwasser. Einige Tage schwammen wir also auf dem Meere, manchmal nahe dem Ufer,

dann wieder weit drausen, je nachdem der Wind mit uns sein Spiel trieb. Plötzlich aber erschien wieder die gleiche, gelbschwarze Wand, die uns aus unsrer Heimat vertrieben hatte, denn sie hatte damals den Sturm entfacht, der alles Unheil über uns herein brachte. Mit innerer Erregung harzte ich daher der Dinge, die da kommen mochten, und siehe da, ein Orkan brach aus. Die Wellen schaukelten uns immer höher. Bald sanken wir tief hinunter ins Wellental, um wieder von einem mächtigen Wellenberg erfasst und hoch erhoben zu werden. Das ging wohl eine geraume Zeit so, bis wir plötzlich gegen den Felsen geschleudert wurden. Unser Schifflein zerbarst in viele Stücke, und ich wurde von meinem Mütterchen weggerissen und nochmals ins Meer zurückgeworfen. Eine Sturzwelle, die so hoch war wie ein Haus, erfasste mich aber und warf mich abermals gegen den Felsen. Das Wasser spritzte hoch auf und ein Windstoss brachte mich endlich an Land, hier hinauf auf unsern geliebten Strandfelsen, wo ich nun eine zweite Heimat gefunden habe und mit euch zusammen friedlich leben kann. «Wo aber blieb dein Mütterchen?» fragten bedrückt die Kinder, denn sie ahnten die Trennung. «Das habe ich nie mehr gesehen. Es ist mit meinen kleinern Geschwistern im Meere verschwunden.» Damit sich nun keine traurige Stimmung einschleichen konnte, erzählte die Mutter rasch weiter: «Um mich herum war alles nass, und ich begann mich geschwind zu röhren, steckte meine Füßchen tief in die Erde, damit ich Nahrung erhalten konnte und mich der Sturmwind nicht erneut hinwegzufegen vermochte, irgendwohin, wo ich hätte zugrunde gehen können. Der Boden war gut, und ich gedieh zusehends und konnte auch euch meine Lieben, alle grossziehen. So seid ihr denn gesunde Kinder der Artemisia absinthium geworden und könnt mit mir zusammen Gutes wirken, denn überall, wohin irgend wir kommen, können wir leben, sei es nun auf dem Strandfelsen, in gepflegten oder ungepflegten Gärten, an alten Mauern, auf Oedplätzen, auf Brachäckern, am Eisenbahndamm, in der Tiefe, im Mittelland, aber auch bis auf 2000 Meter Höhe hinauf. Ueberall gedeihen wir und können unsere Heilstoffe aus verschiedenem Boden ziehen. Unsre gute, bescheidene Erziehung hat uns anpassungsfähig gemacht.» Wissbegierig wollten nun die Kinder über ihre Heilwerte Bescheid erhalten und die Mutter fuhr daher in ihrer Erklärung fort. «Der Ruhm unsrer Vorfahren ist gross, denn schon 1550 Jahre vor Christus hat man auf kostlichem Papirus von unserm Wirken berichtet. Wir wollen jedoch nicht auf den Lorbeeren unsrer Väter ausruhen, sondern heute noch leisten, was irgend wir können und zwar so gut und zuverlässig, wie anfangs, als wir erschaffen wurden. Noch bereiten wir die Rezepte unsrer Heilkräfte wie ehedem. Unser Saft ist wohl bitter, aber es ist ja bekannt, dass Bitteres das Bittere zu vertreiben vermag. So wirken wir denn zur vollen Zufriedenheit bei Appetitosigkeit, bei träger Magentätigkeit, bei schlechter Verdauung mit Blähungen. Aber auch Leber- und Gallenleiden können bei längerer Anwendung durch uns geheilt werden. Wichtig ist nur, dass man jeweils nur wenig von unserm Extrakt oder Tee einnimmt, denn es gilt auch bei uns nicht, dass viel eingenommen, viel helfen soll, nein, sondern nur einige Tropfen von den Säften und Frischpflanzenpräparaten und zwar 5—6 mal im Tag und von dem Tee nur löffelweise, denn kleine Reize regen auch bei uns an, während grosse zerstören, ja sogar vergiften können.

In gewissen Gegenden nennt man uns auch Wurmet, weil wir die Eingeweidewürmer vertreiben helfen, ja vielerorts bezeichnet man uns dieserhalb sogar direkt als Wurmkraut. Zum Vertreiben der grossen Würmer muss man unsren Tee öfters löffelchenweise tagsüber einnehmen und dazu viel rohe Rüebli geniessen. Bei kleinen Würmern helfen Klistiere. Man kann auch Knoblauch mit $\frac{1}{2}$ Wermutblättern frisch durch die Hackmaschine treiben und diesen Brei als Wickel den Kindern äußerlich auflegen. Sie werden dadurch schon in der ersten Nacht Erleichterung vor den Plagegeistern finden und daher ruhiger schlafen können.

Für heute, meine lieben Kinder, wollen wir unsre Erzählung beenden. Die Seeschwalben fliegen tief, und es könnte anderes Wetter geben. Ein andermal erzähl ich euch noch mehr von den Bergen, der unvergesslichen Heimat unsrer Verwandten.

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.

Behandlung von Arthritis

Obschon nun mit der nächsten Nummer der Vortrag, der über arthritische Leiden Aufschluss gibt, erscheinen wird, möchten wir doch nachfolgenden Fall noch bekannt geben, da er parallelaufend, vielleicht für viele anregend sein mag, sich ebenfalls die Mühe einer notwendigen Umstellung aufzuerlegen. Frau S. aus H. schrieb über ihren Zustand unter andern wie folgt:

«Teile Ihnen mit, dass es mir viel besser geht. Die Schmerzen sind jetzt eher zum Aushalten. Kann wieder etwas arbeiten. Die Leute sagen, ich sehe ganz anders aus. Ich danke noch vielmals für die Mittel.

Was ich beobachtet habe, es geht viel mehr Urin fort. Ich habe auch Arthritis. Habe aber lange nicht mehr so Schmerzen in den Händen, Beinen und Rücken. Selbstverständlich muss ich ganz diät leben...»

Die Patientin berichtet dann noch, dass sie zwar eine wahre Gier nach Fleisch habe, dass aber der Magen solches nicht verdauen, und dass ihr auch gekochtes «Hirni» nicht gut bekomme, dass sie anderseits aber Mandarinensaft wieder ertrage. Sie ist fest entschlossen, ihre Diät weiter durchzuführen und die unsreise gegebenen weitern Ratschläge werden sie wohl darin noch wesentlich verstärken.

Unsere Antwort lautete also wie folgt: «Sie haben am Vortrag gehört, wie schwer es ist, Arthritis zu heilen. Es braucht viel Geduld und Ausdauer, nicht nur von Seiten des Behandelnden, sondern auch von Seiten des Patienten. Sie haben aber begriffen, um das es geht, und haben es richtig durchgeführt, und deshalb freue ich mich über Ihren Erfolg. Es wird noch vielen so ergehen wie Ihnen, wenn sie sich bemühen, ihre Ernährung und Lebensweise umzustellen und die Heilmittel in der richtigen Form und unter der richtigen Voraussetzung anzuwenden. Es gibt kein Allheilmittel gegen Arthritis, das alle diätetischen Anwendungen unnötig machen würde, und es geht nicht anders, als dass man sich gründlich umstellt, denn wenn man vielleicht schon eine ererbte Disposition hat, dann ist es doppelt schwer, beim Körper eine derartige Umstellung zu erwirken, dass die Arthritis nicht nur gestoppt wird, sondern, dass, was möglich ist, noch regeneriert werden kann.

Dass der Magen das Fleisch refusiert, ist gut. Er ist also in diesem Falle geschickter als der Gaumen, und es wäre öfters angebracht, wenn der Magen reklamieren würde. Man würde dann manches nicht mehr essen können, was einem gesundheitlich schadet. Es ist ja auch nicht nötig, dass Sie «Hirni» essen. Man kann sich bestimmt mit seinem eigenen Gehirn begnügen, denn wenn dieses gut arbeitet, dann ist es recht. Lassen wir also ruhig die fremden Gehirne da, wo sie hingehören. Wenn Sie morgens Knäckebrot mit Nussa nehmen, ist dies sehr gut. Sie können auch noch rohes Hagebuttenmark dazu verwenden, denn es wird die Mahlzeit in bezug auf Gehalt und Wirkung noch etwas verbessern. Mittags Kartoffeln mit Randensalat ist gut. Am besten sind ja die geschwälten Kartoffeln, die sogenannten Pellkartoffeln. Hierzu können Sie auch die weissen Käsl, die Sie am Abend essen, geniessen. Diese Quarkkäse sind als Eiweisslieferant sehr gut, besonders, da sie die Nachteile der scharfen Käsearten nicht aufweisen. Auch ein wenig Butter dürfen Sie abwechselungsweise mit Nussa zu den Kartoffeln nehmen. Trinken Sie mittags auch noch verdünntes Molkenkonzentrat oder eine Tasse rohen Rüebli-saft. Wenn sie jetzt wieder Mandarinensaft verdauen können, dann ist dies ein grosser Fortschritt, denn es zeigt, dass die Magen- und Darmschleimhäute jetzt die Fruchtsäfte wieder ertragen, dass also die Sekretion wieder besser ist. Fahren Sie also nur so weiter. Sie werden sehen, dass Sie gegen das arthritische Leiden noch mehr Fortschritte erzielen werden, und dass Sie sich direkt wieder verjüngen, wenn Sie durchhalten, aber es braucht Zeit und Durchhaltewillen.»

Dieser Bericht nun mag alle jene, die unter Arthritis zu leiden haben, anspornen, den gegebenen Richtlinien, wie sie der erscheinende Vortrag noch wesentlicher erteilt, Folge zu leisten, um wenn auch nicht völlige Heilung, so doch bedeutende Linderung erhalten zu können.