

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 9

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 20.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag:</b> A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 6170 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie, Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	--	---

## A U S D E M I N H A L T :

1. Baldrian . . . . .	65
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias (Vortrag) . . . . .	65
3. Bei unsren Pflanzenfreunden . . . . .	67
4. Gesundheitliches Potpourri . . . . .	68
5. Die Giftspitze . . . . .	69
6. Unsere Heilkräuter: Valeriana officinalis (Baldrian) . . . . .	70
7. Fragen und Antworten: a) Folgen operativer entfernter Krampfadern . . . . .	70
b) Die Notwendigkeit individueller Dosierung . . . . .	71
8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Einfache Behebung eines chronischen Schnupfens und Katarhns . . . . .	72
b) Ursächliche Behandlung bei Lungendrüsenerweiterung . . . . .	72

## Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950  
im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

Alle, die an Rheuma, an Arthritis oder an Gicht leiden, wissen, dass es sich hiebei wohl nicht um eine Krankheit handelt, an der man ohne weiteres stirbt, wohl aber um eine Krankheit, die einem viel Leid verursacht. Es ist daher bestimmt von Nutzen, sich einmal mit diesem Gebiet zu befassen. Bei den Erkältungskrankheiten sagt man allgemein, dass die Erreger dabei eine wesentliche Rolle spielen würden. Wenn man nun kontrolliert, dann wird man bei vielen Menschen Bakterien finden, die aber nicht immer eine Erkältungskrankheit auslösen. Dies können wir bei einer Touristengruppe, die dem Regen preis gegeben ist, gut feststellen, denn die einen werden sich durch die Durchnäsung und Erkältung eine Lungenentzündung einholen, die andern eine Brustfellentzündung, andere wieder eine Nierenentzündung, und dann gibt es auch noch solche, denen überhaupt nichts fehlt wird, trotz den gleichen Strapazen, die sie durchgemacht haben. Woran liegt es nun, dass die einen erkanken, die andern aber nicht? Es liegt ganz bestimmt an der Abwehrkraft, an den Immunitätsstoffen, die zur Verfügung stehen. Wir müssen uns nun in erster Linie klar sein, ob wir gegen einen Uebelstand ankämpfen sollen oder ob wir die dazu führenden Voraussetzungen oder Grundursachen beachten und beseitigen wollen? Diese Fragen nun sind ausschlaggebend in unserer Hilfeleistung bei den erwähnten Krankheiten. Bei klarer Ueberlegung muss man bestimmt zu der Schlussfolgerung gelangen, dass das Letztere interessanter und erfolgreicher ist, denn es gibt Menschen, die sich überhaupt nie erkälten, wiewohl sie dem Regen öfters ausgesetzt sind, wiewohl sie ihren Körper, wenn auch ungewollt, dann und wann belasten und doch sehen wir, dass sie Jahre, Jahrzehnte ohne Erkältung, ohne Rheuma

## Baldrian

Rosafarbne, hochgewachsne Dolde,  
Bist auch du uns hilfreich, holde,  
Oder lebst für dich allein  
Du mit unbesorgtem Sein?  
«Keineswegs,» meint Baldrian,  
«Denn ich wirke, was ich kann,  
Dass mit unscheinbarer Macht  
Schlafreich werde deine Nacht.  
Wenn dir stetig Gram und Kummer  
Raubt die Ruhe und den Schlummer,  
Meine Wurzel scharf und tief  
Ich zu deiner Hilfe rief.  
Riecht sie auch recht widerlich,  
Aendert sie den Schlaf für dich,  
Und du musst in dieser Zeit  
Bannen deines Körpers Leid,  
Bannen deines Körpers Plage,  
Denn nicht immer stillt die Klage  
Dir wohl mein Narkotikum,  
Und du musst, ich sag es drum,  
Mich nur dann und wann geniessen,  
Nur so werd ich nicht verdriessen  
Dir dein wohlbedacht Vertrauen,  
Freundlich magst du mich beschauen  
Dann und wann, doch immer nicht,  
Baldrian sagt es ehrlich, schlicht.  
Ist er auch nicht sehr beliebt,  
Ist er drob nicht stark betrübt,  
Denn das Leben ihm gefällt  
Mitten in der Pflanzenwelt,  
Mitten in der Lichtung schön,  
Wo all seine Freunde steh'n.  
So füllt jedes seinen Platz  
Mit dem ihm verliehnen Schatz,  
Baldrian ist wohl zufrieden,  
Dass ihm diese Gunst beschieden.

oder dergleichen mehr bleiben können. Wir werden wohl auch bei ihnen die Erreger von Krankheiten vorfinden, aber sie werden sich nicht entwickeln können und warum nicht? Nun ganz einfach, weil der Boden, die Voraussetzungen nicht da sind. Wollen wir in unserm Körper erfolgreich gegen eine Krankheit ankämpfen, dann ist es notwendig, dafür zu sorgen, dass der Nährboden, der zur Entwicklung der Bakterien und somit zur Förderung