

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

**Artikel:** Gesundheitliches Potpourri  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968745>

### **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:** 24.04.2026

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

gelang, misslang dem andern, es stürzte in das Wasser, verschwand einen Augenblick darin, doch im Nu war es auch wieder hinter seiner Mutter her. Wie geschickt sind doch die Kinder der Natur und wie ungeschickt ist dagegen der naturentfremdete Mensch.

Mit unsrer wertvollen Last ging es nun wieder talwärts, um sie in unsrer Bergstation so weit zu verarbeiten, dass sie nachher unbeschädigt und in vollem Werte unsern Betrieben zugeführt werden kann. Man könnte ja allerdings manch eine Pflanze auch im Tale finden, ja, man könnte sie sogar einfachheitshalber im Garten anpflanzen. Die heilwirkende Kraft findet man jedoch in maximaler Form nur in denjenigen Heilpflanzen, die in ihrem, von der Natur geschaffenen Milieu gedeihen können. Nicht nur die gute Erde und die reine Luft ist dabei massgebend, sondern auch die Einflüsse der Begleitpflanzen. So, wie die Natur ihre Kinder zusammen gruppiert, so gedeihen sie am besten. Diejenigen, die nur im Tiefland vorkommen, sammelt man dort. Jene, die im Mittelland gedeihen, werden dort gesucht und wer ins Gebirge gehört, den wird man eben in der Bergwelt aufstöbern. Gedeiht nun aber eine Pflanze in allen drei Höhenlagen, dann wird man sie in jeder Lage sammeln gehen. Die von ihnen erhaltenen Präparate wird man alsdann mischen und so die besten Resultate erzielen. Es ist auch sehr wichtig, dass beim Sammeln der Pflanzen keine andern Kräuter unachtsam mitgepflückt werden, denn besonders zur Bereitung von Frischpflanzenpräparaten gehört die grösste Sorgfalt und diese wird nur mit liebevollem Verständnis erreicht werden.

Ist das Pflanzensammeln manchmal auch sehr beschwerlich, so ist es für den Kräuterkundigen doch etwas vom Schönsten, wenn er inmitten seiner stummen Freunde weilen kann. Hat er auch unter Menschen schon viel Kummer und Enttäuschungen erleiden müssen, seine Pflanzenfreunde enttäuschen ihn nie, denn sie halten, was sie versprechen.

## Gesundheitliches Potpourri

Von einer dankbaren, eifrigen Leserin unserer «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir mehrere interessante Berichte über wesentliche Beobachtungen im Alltag und in ihrem Berufsleben, und da es eine angenehme Abwechslung bedeuten mag, einmal in den ehrlichen Eifer und in die vernünftigen Schlussfolgerungen andrer hineinzu sehen, möchten wir denn unsern Lesern zur Anregung dieses erfrischende, gesundheitliche Potpourri vorlegen. Die Leserin schrieb uns also wie folgt:

*Beobachtungen.* Möchte einige Münsterchen erzählen, worüber ich mir Gedanken machte über die heutige Einstellung der Leute. 1. In einem Kinderkurhaus, wo ich arbeitete, bemerkte ich, dass auffallend viel Kinder hinter den Ohren und an den Ohrmuscheln nässende Geschwüre hatten, wenn sie eine Weile im Hause waren. Es waren so eine Art Rufen, die dann gelblich und nass wurden und die längste Zeit nicht heilten. Zur selben Zeit handelte in der Küche ein alter Koch, der sehr viel Eierspeisen zubereitete. Die Eier waren zu Hunderten in Kalkkübeln eingemacht. Er konnte also verschwenden, so viel er wollte. Oft hatten die Eier einen etwas fauligen Geschmack. Nach einem halben Jahr trat an Stelle des Koches eine Köchin. Sie verwendete wesentlich weniger Eier und die triefenden Ohren waren viel seltener zu sehen. Es muss noch bemerkt werden, dass in jenem Haus für die Kurkinder leider auch kein gutes Speisefett verwendet wurde. Es bestand aus einer Mischung von Nierenfett, raffiniertem Oel und ausgesottener Butter. Der allgemeine Gesundheitszustand der Kurkinder hätte sicher bedeutend gehoben werden können, wenn ein gutes Fett wie Nussella gebraucht worden wäre. Joghurt sah man nie. Das Mittag- und das Nachtessen wurde mit Suppe eingeleitet. Die Äpfel kamen als Dessert in den schon gefüllten Magen und vom Birchermüesli hiess es, dass es die Kinder zum Brechen reizte. Die Kartoffeln, die mittags genossen wurden, lagen schon vorher mindestens 1 Tag gerüstet im

Wasser. An Sonntagen gab es «Gefrorenes» und an Festtagen wurden oft 80—100 Fr. für Würste ausgegeben. Was für Köstliches hätte man den Kindern für dieses Geld kaufen können! So lautete die erste Beobachtung und sie ist bestimmt richtig, denn Eier sind nicht sehr bekömmlich und besonders die im Kalk eingemachten, haben eine sehr schädliche Wirkung. Sie sind ja sowieso schon harnsäurebildend. Will man ihre Vorzüge auswerten, dann darf man sie nur ganz frisch, möglichst ungekocht geniessen. Reichlicher Eiergenuss ist aber sowohl für Kinder, wie auch für Erwachsene schädlich. Auch ein mangelhaftes Fett sollte in einem Kinderheim nicht Verwendung finden und auch dieses kann dazu beigetragen haben, dass die Kinder in einem solch misslichen Gesundheitszustand waren. Bestimmt ist es verkehrt, Äpfel erst zu geben, wenn der Hunger schon gestillt ist, denn Äpfel sind für Kinder ein herrliches «Znüni» oder «Zvieri». Wenn sie mit ihren gesunden Zähnen in ein krachendes Äpfelchen hineinbeissen können, dann ist ihnen weit mehr gedient, als wenn sie statt dessen mit Schleckzeug gefüttert werden. Daß Kartoffeln, längere Zeit in Wasser eingelegt, viel von ihrem Gehalt einbüßen, sollte heute wirklich nicht mehr unbekannt sein. Ein Frischgemüse wäre auch an Sonntagen den Kindern bestimmt bekömmlicher als «Gefrorenes». Wenn man sich an Sonntagen schon die Arbeit erleichtern will, dann kann man sie sich ja auch nur vereinfachen, indem man zur Stärkenahrung nur Salat hinzugibt und das gekochte Gemüse weglässt. Statt Suppe kann man zum Eingang Joghurt, den man tags zuvor bereits bereitet hat, mit einem guten Vollkornbrot servieren und zur Frühjahrszeit noch Radieschen dazu knuspern, was sehr schmackhaft ist. Ja, wirklich, es mutet höchst sonderbar an, dass die Festtage mit Würsten gefeiert werden mussten. Das würde wohl besser zu einem lärmenden Schützenfest passen als zu fröhlichen Kindern, die doch so gern frische Früchte, Trockenfrüchte aller Art, Nüsse und Mandeln knuspern. Für 80—100 Fr. lässt sich wirklich manches erstehen, was den Gaumen der Kinder erfreut, ohne irgendwie nachteilig zu wirken. Doch nun wieder zurück zu den weitem Beobachtungen.

2. «Was beobachte ich in einer Kinderkrippe mit Kindern von Fabrikfrauen? Schauen wir einmal in die Zfnüni-säckli, die die Kinder mitbringen, aber eigentlich gar nicht mitbringen müssten, da sie in der Krippe sehr gut, sogar neuzeitlich ernährt werden. Da befinden sich weisse Weggli, Gipfeli, Bürli, aber dunkles Brot sah ich nur selten. Als eines einmal ein Stück Migros-Vollkornbrot brachte, war dies die allergrösste Seltenheit. Zutaten zum Brot sind meistens Schokolade, dann auch etwa Würstchen oder Käse, Kuchen aus Weissmehl und anderes mehr. Es hat Kinder mit weissen Schuhen, weissen Ueberhosen und hellen Kleidchen, fast wie bei den Reichen. Man muss sich wirklich fragen, ob diese Mütter eigentlich verdienen gehen, um ihren Kindern den Luxus der weissen Brötchen und weissen Schuhe zu erobern?»

Ja, es ist schon so und die Beobachterin hat völlig recht, wenn sie sich daran stösst, dass man sich zum Geldverdienen in Fabriken verdingen kann, nur um der lieben Eitelkeit und um des Genusses willen. Wieviel gerechtfertigter wäre es doch, schlicht und einfach, aber solid und praktisch zu bleiben und sich mit gesunder, natürlicher Hausmannskost zu begnügen, als Verfeinerungen zu frönen, die man sich ja doch kaum leisten kann. Nicht solche Dinge schaffen ein warmes, erfreuliches Verhältnis zwischen Mutter und Kind, sondern die vernünftige Besorgtheit und der geistige Zusammenschluss. Auch einfache Mütter können eine reiche Herzlichkeit entfalten. Man erinnere sich nur einmal an die Innigkeit der alemannischen Gedichte von J. P. Hebel. Wenn die Mutter vom Wachstum des Haferkorns erzählt, dann schmeckt doch bestimmt das Hafermüsli viel besser als alles überfeinerte Essen auf dem Tisch der Reichen! Wenn sie dem Bübchen vom Mann im Mond berichtet, dass es Maul und Augen aufsperrt und alles andere vergisst, ist ihm doch bestimmt besser gedient, als wenn es mit seinem Schwesterchen zur Kinderkrippe gehen muss, weil die Mutter

mehr Sinn für hübsche Kleidung besitzt, als für das hungrige Herz ihrer Kinder. Ja, die Besitzlosen hängen oft mehr am Besitz als der Besitzende und machen sich zum Sklaven ihrer äusserlichen Wünsche, ohne dadurch das zu erreichen, was sie eigentlich besitzen würden, wenn sie sich begnügen könnten, dankbare, zufriedene Kinder heranzuziehen. Leider ist es oft so, dass die Mittellosen keineswegs geschickt sind und mit dem Wenigen, das ihnen zur Verfügung steht, auch das ihnen Bekömmlichste anschaffen würden, damit sie nicht die Sklaven unzuweckmässiger Bedürfnisse zu werden brauchen.

Eine weitere Beanstandung lautete folgendermassen: «Vor 4 Jahren wollte ich mir in Z. in einem Restaurant des Frauenvereins ein Zvieri leisten, und da ich nichts zu Mittag gegessen hatte, bestellte ich ein Joghurt, Schwarzbrot und eine Portion Anke (Butter). «Es tut uns leid, wir führen am Sonntag Nachmittag nur Patisserie,» bekam ich zu hören. Patisserie aber habe ich auf dem Strich. Das sind teure Bissen, wenn man Hunger hat! So begnügte ich mich mit dem Joghurt, den ich mit dem langen Löffelchen löffelte und mir mit Wohlbehagen das Schwarzbrot halt dazu dachte. Ja, ja, so ist einfach die heutige Welt...!»

Auch wir haben uns schon daran gestossen, dass viel zu viel Patisserie angeboten und gefuttert wird, denn wenn man bedenkt, dass bei deren Herstellung nicht etwa ausschliesslich die notwendigen Gesundheitsregeln beachtet werden und nicht etwa nur natürliche Produkte, sondern leider eben mancherlei Ersatzstoffe Verwendung finden, dann sollte dies Veranlassung sein, nur ausnahmsweise zu solchen Schleckereien zu greifen. Dass man nun aber in einem Heim des Frauenvereins, welches Letzterer doch das gut Haushälterische vertreten möchte, am Sonntag Nachmittag nicht einmal Schwarzbrot und Butter erhalten kann, das ist doch fast unerklärlich, denn schliesslich ist es doch vollauf verständlich und vernünftig, wenn man lieber Schwarzbrot und Butter geniesst als etwas, was einem nicht gut bekommt.

Eine weitere Beobachtung lautete: «Vor einigen Monaten gab eine Gemeinde im Gemeindehaus einen unentgeltlichen Krebsfilm für die Gemeindeglieder alt und jung. Natürlich war alles sehr interessant. Alles in allem konnte man als Hauptsache das daraus entnehmen, dass zur Krebsbildung zwei Sachen zusammenspielen müssen, Veranlagung und Zellschädigung. Ferner, dass sich die Leute ja von Zeit zu Zeit untersuchen lassen sollten, das sei die einzige Hilfe. Von den Grundursachen aber, und was besonders die Ernährung für eine Rolle spielt, darüber wurde kein Pünktchen gesagt, nichts von allem dem, was gerade in den Artikeln über Krebs in den «Gesundheits-Nachrichten» so einleuchtend geschildert wird.»

Es ist erfreulich, aus all diesen Ansichten zu ersehen, dass auch andere die überhandnehmenden Schädigungen zu beurteilen vermögen und sie ablehnen. Der Mensch ist von dem Natürlichen abgewichen, um sich mehr Genuss, mehr Ansehen, zu erobern. Dass er dadurch nur mehr an der Oberfläche schwimmt, scheint ihm nicht klar zu sein oder ihn doch zum mindesten nicht zu stören.

### A. Vogels Hagebuttenkernli-Tee mit Fruchtleisch

Hagebuttenkernli-Tee wurde besonders von Dr. Bircher empfohlen als täglicher Frühstückstee zum Bircher-Müesli. Man kann diesen Tee auch ohne weiteres an Stelle von Schwarztee verwenden. Er hat keinerlei Reizwirkung, wird von Erwachsenen, von älteren Leuten und von Kindern, ja sogar von Kleinkindern, sehr gut ertragen. Wer empfindlich ist auf der Niere und Blase, hat in Hagebuttenkernli-Tee ein willkommenes Getränk, das besonders mit Zusatz von etwas Zitronensaft vorzüglich schmeckt. Hagebuttenkernli-Tee soll 5—10 Minuten gekocht werden, damit er schön dunkel und rot wird. Wer ihn ganz zart und mild im Geschmack wünscht, kann Hagebuttenkernli-Tee tags zuvor in Wasser legen und dann nur aufwärmen und so trinken.

Preis per 1/2 kg-Paket Fr. 1.50.

## Die Giftspritze

Eine Patientin aus dem Bernbiet, die schon 6 Miom-Operationen durchgemacht hatte, wendete sich in ihrer Not schliesslich zur naturgemässen Behandlung und Lebensweise. Nie war sie durch die Aerzte darauf aufmerksam gemacht worden, wie sie sich zur Verhinderung weiterer Miome in der Ernährung und Lebensweise einzustellen habe. In der Regel werden ja leider keine Anweisungen gegeben.

Jeder Biologe weiss, dass Miome vor allem durch Stauungen im venösen System in Erscheinung treten. Physikalische Therapien, wie feuchtwarme Wickel und Kräutersitzbäder hätten nebst der Einnahme von Hypericum-Komplex bestimmt dafür gesorgt, dass sich der gleiche Uebelstand nicht hätte wiederholen können. Eine neuzeitliche Ernährung ist zur Erleichterung und kräftigenden Unterstützung ebenfalls unbedingt angebracht.

Da sich am vierten Tag nach der Operation Fieber eingestellt hatten und ein Verdacht auf Lungenentzündung vorlag, griff man zum Schröpfen, was gut war. Man begann aber auch mit Durazillin- und Streptomizin-Einspritzungen, doch die Fieber wollten nicht weichen. Wie es vielfach der Fall ist, wenn sich die Aerzte nicht zu helfen wissen, dann wird einfach zum Versuch gegriffen und probiert und probiert, bis man schliesslich das Richtige getroffen hat. Dass aber innert acht Tagen dreissigerlei verschiedene Medikamente zu Versuchszwecken eingespritzt werden können, ist wohl eine etwas unbegreifliche Taktik, denn das kann keine spezifische Behandlung mit Berechnung mehr sein, sondern ist ganz einfach nurmehr eine Versuchsmethode auf gut Glück hin. Noch über 20 der verwendeten Mittel waren der Patientin bekannt, und es war bestimmt keine Kleinigkeit, sie am laufenden Band, wie sie sich nun darstellen, festzuhalten. Sie hiessen also wie folgt: Subtosam, Percosten, Scophedal, Penicillin-Cibazol, Campher, Dilaudid, Cardiazol, Coffein, Protargol, Therapogen, Durazillin, Pasticillin, Prostigmin, Veriazol, Streptomycin, Ferrasconin, Reticulogen, Ferracorbin, Neo-Digestase, Digestase, Folbal, Pyramidon, Ferronasein und andere mehr.

Die Folge dieser reichlichen Medikamenteinspritzungen war in erster Linie eine Leberstörung des früher völlig gesunden Organs. Es ist bestimmt begreiflich, dass der Körper eine solch reichliche Menge chemischer Mittel nicht ohne Nachwirkungen ertragen kann. Der Stuhl wurde lehmfarbig und grünlich. Viel Fett-Tropfen und Fettsäure-Nadeln waren nach der Bestätigung der Krankenschwester darin, ebenso auch viel Stärke. Dass natürlich auch die Bauchspeicheldrüse streikte, war zu erwarten. Der ganze Verdauungsapparat kam ganz einfach ausser Rand und Band.

Wenn trotz alledem die nachträglich eingesetzten Naturmittel einermassen wieder nachzuhelfen vermochten, ist dies bestimmt sehr erfreulich. Auch das Herz begann nachträglich zu versagen. Die Füsse wurden bis zu den Beinen hinauf geschwollen. Ferner stellte sich ein Ausfluss ein, der vordem nicht vorhanden war. Der Körper wehrte sich auf seine Weise. Durch Herztonikum wurde das Herz wieder einermassen in Ordnung gebracht. Es wird nun die Aufgabe der Naturheilmethoden sein, sämtliche Gifte wieder auszuschleiden. Unterstützend wirken dabei Solidago (Goldrute) und Nierentee, da die Niere gründlich angeregt werden muss. Gegen die Verwachsungen, die von den frühern Operationen herrühren, wirkt Wallwurzinktinktur, innerlich und äusserlich angewandt. Zur Regelung der Eierstockstätigkeit musste ein Eierstockspräparat eingesetzt werden. Ferner wirkten heisse Duschen günstig. Auf diese Art und Weise musste eingegriffen werden, um die vielen Giftstoffe wieder auszuschleiden und neue Verwachsungen und Unannehmlichkeiten verhindern zu können.