

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



## Unsere Heilkräuter

### VALERIANA OFFICINALIS (Baldrian)

«Nun ist es schon Ende Juni und noch immer führt der Strom Schmelzwasser herbei,» jammerte der junge Baldrian, der ganz nahe am Ufer stand und deshalb jeweils, sobald die Wellen etwas höher stiegen, unbarmherzig einige kalte Spritzer des eisigen Schneewassers erhielt. «Woher nur das viele Wasser kommen mag, das Tag und Nacht, monatelang immer wieder an uns vorbeifliesst? Man könnte meinen, einmal müsse es ein Ende nehmen, einmal müssten die Wasserquellen erschöpft versiegen, einmal müsste alles unten sein!» Es war dem jungen Baldrian mit seinem hohen Wuchs und seiner rosafarbenen Blütendolde einfach ein Rätsel, dieser ewige Gleichlauf des Wassers. Wie gut, dass er hoch aufgeschossen war, denn wie bald wäre er da bei Hochwasser in den Fluten begraben. «Gerade deshalb sind wir Taubnesseln froh, dass wir nicht so ganz am Ufer stehen, denn wir würden es nicht ertragen, bei Hochwasser ganz unter Wasser zu kommen. Unsere schönen, weissen Blüten würden unliebsam beschmutzt werden und schaden leiden.» Ich bin zwar froh, dass wir nicht oben auf den trockenen Wiesen stehen müssen, denn hier unten haben wir doch wenigstens immer genug zu trinken, wenn es wie jetzt, längere Zeit nicht mehr geregnet hat, während all die vielen Blumenkinder im Grase oben beinahe verdursten müssen vor lauter Trockenheit. Es ist doch gut, dass wir den goldenen Mittelweg gewählt haben, nicht zu weit und nicht zu nahe beim Bach. Wären wir so gross wie der Baldrian, ja, dann dürften auch wir es wagen, ein paar Schritte näher gegen den Bach hin zu rücken. Wie nur die Bachbunge und die Brunnenkresse so ganz im Wasser stehen und sich dabei wohl fühlen können? So fragten sich die Taubnesseln, so fragte sich auch der Baldrian, denn auch er stände lieber etwas abseits, vielleicht in einer sonnigen Waldlichtung. Aber die Brunnenkresse war nicht zufrieden mit dem gefällten Urteil, denn es war weder ihr, noch der Bachbunge in dem kalten Schmelzwasser wohl. Sie sehnten sich förmlich nach dem milden Quellwasser, das sonst vom Uferhang herunterfloss, denn an diesem war es ihnen, der Bachbunge und vielen kleinen Moosen äusserst wohl. Davon war die Brunnenkresse voll überzeugt und so erklärte sie denn mit nicht geringer Verehrung den erstaunten Taubnesseln und dem jungen Baldrian: «Gletscher- und Schneewasser ist keineswegs gesund. Nicht zu Unrecht aber sagt man, dass da, wo Moose, wo Brunnenkresse und Bachbunge wachsen, gesundes Wasser fliesse. Wir lassen uns wahrlich nicht täuschen, denn es ist wirklich so.» «Ich bin da ganz eurer Meinung,» bestätigte die Meisterwurz ruhig, denn auch sie stand am liebsten beim Quellwasser. «So durstig wie die Brunnenkresse bin ich zwar nicht, obwohl meine grossen Blätter viel Wasser verdunsten, wenn es so heiss ist wie jetzt.» «Wenn du von grossen Blättern redest, dann darf ich mich bestimmt in erster Linie melden, denn meine Blätter können sich beinahe mit denjenigen der Rhabarberstöcke messen, die oben im naheliegenden Garten stehen.» Es war die Pestwurz, die sich mit diesen Worten in das Gespräch eingemischt hatte. «Wer richtig aufhalten kann, weiss, wie er erstens etwas Wasser aufspeichert und dann auch, wie er seine Wurzelfüsse tief und tiefer in die Erde graben kann. Mir ist es auch nicht immer leicht zwischen all den grossen Steinen in die Tiefe zu gelangen, wo immer etwas Feuchtigkeit zu finden ist, selbst wenn Trockenheit herrscht.» «Soll ich euch etwa etwas erzählen?» fragte die gelbblühende Berberitze: «Ich bin am längsten hier unten am Flussufer und ihr Kleinen alle, könnt euch nicht beklagen, denn die schwersten Zeiten, die ich hier durchlebt habe, habt ihr nicht durchkosten müssen. Einmal hat es 14 Tage unaufhörlich geregnet. An der Kieselhalde drüben floss das Wasser wie ein breiter Strom. All die vielen bitteren Kreuzblumen riss er trotz

ihren guten Würzelchen hinweg. Baumstämme und alles mögliche führte der Strom mit sich. Wenn wir Berberitzen nicht besonders gut verankert gewesen wären, hätten auch wir uns nicht halten können. Wir streckten ohnedies nur mühsam unsere Köpfe aus dem Wasser heraus. Tagelang konnten wir uns nachher nicht mehr erholen, so aufgeregt waren wir nach dem erschütternden Ereignis.» «Warum auch aufgeregt sein?» rügte die etwas leichtsinnige Hopfenstaude, die sich einfach von dem Haselnusstrauch tragen liess und dort in der Höhe gut geborgen und in Sicherheit stand. «Würde man meine Säfte zu Hilfe nehmen und sie gar noch mischen mit denjenigen, die der junge Baldrian dort unten in sich birgt, dann wäre man nicht mehr so aufgeregt, hätte wieder ruhigere Nerven und einen guten Schlaf.» «Als ob alles nur an euren Säften liegen würde, als ob sie auch die Umstände, die Sorgen und das Schwere beheben könnten! So kannst nur du reden, du leichtsinnige Hopfe!» Mit diesen Worten hatte der Holunder seiner Entrüstung Ausdruck verliehen, denn er hielt es mit der Wirklichkeit, die ihn genügend belehrte. Er brauchte sich da nicht von der Phantasie anderer anstecken zu lassen. «Ich weiss schon, dass du geschmeidige Hopfe zusammen mit dem tiefsinnigen Baldrian beruhigende Säfte entwickelst, die auch den Schlaf wieder zu bringen vermögen, wenn die Schädigung nicht allzugross ist. Bei leichter Schlaflosigkeit, ja sogar bei Herzstörungen hat der Baldrian schon vielen geholfen. In alten Zeiten hat man ihm sogar eine Zauberwirkung zugeschrieben. Doch dies sagt man ja sogar mir und noch vielen andern nach, wiewohl wir recht bescheiden und natürlich sind und uns ganz einfach nur darüber freuen, dass wir helfen und heilen können. Die Menschen aber sind gar zu gerne unnatürlich. Einer mystischen Mär mit Elfen und Geistern schenken sie lieber Glauben als einer einfach schlichten Tatsache. Das war immer so und wird wohl noch eine zeitlang so bleiben. Aber alles hat schliesslich seine Zeit, auch die Not und das Schwere böser Tage.» Die alte Weide, die selten an Gesprächen teilnahm, horchte auf, denn auch sie wartete schon längst auf die Zeit, in der keine kummervollen Tränen mehr fliessen sollten. War sie auch schon alt, niemand wusste zwar die Zahl ihrer Tage, so hoffte sie doch, diesen Tag noch erleben zu können. Das Rauschen des Flusses; das sie sonst noch lange wach hielt, schien sie heute alle zu beruhigen und in sich versunken, genossen sie den hereinbrechenden Abend mit seinem Dämmerchein.

## 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.

### Folgen operativ entfernter Krampfadern

Es ist interessant, festzustellen, wie ein unrichtiger Eingriff in die Funktionen unsres Körpers den gesamten Organismus in Unordnung bringen und schwere Schädigungen hervorrufen kann. Diese Zusammenhänge zu ergründen, ist die wertvolle Aufgabe des Arztes, denn dadurch wird ihm ermöglicht, statt durch verkehrte Schlussfolgerungen neue Schwierigkeiten zu schaffen, die einzelnen Defekte zu beheben, um so ohne Nachteile wieder auszuheilen, was durch Disposition oder zu grosse Inanspruchnahme in Unordnung geraten ist. Der Bericht von Herrn L. aus J. mag diese Umstände etwas näher beleuchten. Er schrieb am 28. März 1950 wie folgt:

«Nach dem Besuch Ihres letzten Vortrages hatte ich mich entschlossen, Ihnen zu schreiben und Sie um Rat zu bitten.

Im Jahre 1941 liess ich an meinem linken Bein die Krampfadern operativ entfernen. Leider verlief die Operation nicht ganz nach Wunsch. In kurzen Abständen befielen mich fünf Embolien, die ich gut überstand. Als ich nach sieben Wochen das Bett verlassen hatte, lief mein operiertes Bein stark auf, was bis heute nicht gebessert hat. Heute habe ich wieder mehr Krampfadern als vor der Operation. Auch leide ich von Zeit zu Zeit an Ischias im rechten Oberschenkel.