

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

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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>**



## 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 Vereiferung 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.



*Für was ich Sie aber um Rat bitte, ist meine Herzerweiterung und mein Gelenkrheumatismus. Im Monat Dezember fühlte ich, dass mein Herz nicht in Ordnung war, so dass ich den Arzt konsultierte, der Herzerweiterung auf der linken Seite feststellte. Im Januar musste ich noch zwei Wochen wegen Venenentzündung und Thrombosen das Bett hüten. Hierauf stellte der Arzt auch noch Gelenkrheumatismus in beiden Knien und im rechten Hüftgelenk fest. Als Medizin schluckte ich Pillen und Tropfen. Jetzt hat der Arzt die Behandlung eingestellt. Mein Herz und der Gelenkrheumatismus ist aber noch nicht geheilt. Als 38-jähriger Mann möchte ich mich aber wieder ganz geheilt wissen und frage Sie deshalb an, was ich dafür tun kann.»*

Rat und Antwort lauteten: «Oft erhalte ich Berichte, die dem Ihrigen ähnlich sind, wonach die operativ entfernten Krampfadern sich sehr unangenehm auswirken. Sie haben nun fünf Embolien gehabt, die sie zum Glück gut überstanden haben. Am linken Bein haben Sie die Krampfaderoperation gehabt. Im Dezember 1949 konstatierte der Arzt nun noch eine Herzerweiterung. Glauben Sie nicht auch, dass ein Zusammenhang zwischen den Embolien, den operativ entfernten Krampfadern und Ihrer Herzerweiterung, ja, eventuell sogar Ihrem Gelenkrheumatismus besteht? Oefters lässt man als gesunder Mensch eine solche Störung, wie Krampfadern operativ beseitigen, um Ruhe zu haben. Dass ein solcher Eingriff unangenehme Folgen zeitigen könnte, daran denkt man überhaupt nicht, wird auch von niemandem darauf aufmerksam gemacht. Später nun bildet sich eine ganze Folgeerscheinungskette, die man einfach in Kauf nimmt, ohne über die Zusammenhänge nachzudenken. Man schluckt Pillen und Tropfen, und wenn diese nicht helfen, wird einfach, wie Sie schreiben, die Behandlung eingestellt. Gleichwohl aber sind die festgestellten Uebel noch da, wie bei Ihnen also die Herzerweiterung und der Gelenkrheumatismus. Nun müssen wir eben dort beginnen, wo Sie im Jahre 1941 hätten beginnen sollen. Wir müssen die Gefässe behandeln und sie so weit als möglich zu regenerieren suchen. Hierbei wird Ihnen Hypericum- und Calcium-Komplex ganz gute Dienste leisten. Die Urin-Analyse zeigt zudem, dass Ihre Leber momentan nicht ganz in Ordnung ist, und ich empfehle Ihnen viel bittere Salate einzunehmen, viel rohen Kohl- und Kabissalat, überhaupt rohe Gemüse als Salate zu essen, und fette und fettgebackene Speisen zu meiden. Wenn Sie etwas Milch trinken möchten, dann nur Sauermilch. Sie können diese aber auch durch Joghurt ersetzen, denn Sie sollten jetzt vorübergehend die Flüssigkeitseinnahme möglichst meiden, auch die süßen Früchte. Grape fruits aber dürfen Sie zu sich nehmen. Nähren Sie sich nun vorwiegend mit Naturreis und verschiedenen Salaten. Sie dürfen aber auch Hirse, Buchweizen und Kartoffeln essen. Letztere sind für Sie als Geschwulste (Pellkartoffeln) am bekömmlichsten. Wenn Sie unbedingt noch ein gedämpftes Gemüse zu den Salaten und der Stärkenahrung hinzugefügt haben möchten, so können Sie sich hier und da ebenfalls ein solches gestatten. Gegen Ihren Gelenkrheumatismus machen Sie eine Kohlblätteranwendung, indem Sie Kohl quetschen und auflegen und zwar abwechselnd mit Lehmwickeln, den einen Tag Kohl, den andern Tag Lehm, welch Letztere Sie mit Zinnkraut- und Wallwurztee zubereiten möchten. Sollten Sie tagsüber beschäftigt sein, dann können Sie die Wickel und Auflagen auch nachts vornehmen. Wenn Sie noch etwas weiteres unternehmen möchten, dann können Sie zweimal wöchentlich ein Sitzbad mit Wacholderchriesabsud von einer halben Stunde Dauer mit gleichbleibender Temperatur von 37 Grad durchführen.

Da Sie laut Urin-Analyse zu wenig Harnsäure ausscheiden, nur  $\frac{1}{4}$  soviel wie es normal ist, müssen Sie die Nierentätigkeit mit Solidago (Goldrute) und Nierentee anregen. Einen noch rascheren Erfolg erzielen Sie ferner durch Einreiben von Wallwurzinktur.

Gegen Ihre Herzerweiterung dürfen Sie keine heissen Anwendungen machen, müssen also Vollbäder meiden, denn dies würde im Moment ungünstig wirken. Ihre Herzerweiterung kann nachher, wenn der Gelenkrheumatismus in Ordnung gebracht worden ist, separat behandelt werden. Das Herz wird ohnedies sofort entlastet, wenn die Gefässe, in Ihrem Falle die Venen, wieder elastischer und durch den Hypericum-Komplex wieder regeneriert worden sind.»

Diese typische Bestätigung, dass Einspritzungen gegen Krampfadern oder deren operative Entfernung vermehrte Störungen und verschiedenartige Schwierigkeit im Organismus zur Folge haben kann, mag wohl manchem eine entscheidende Richtlinie geben, wie er im Notfall zu handeln und zu raten hat.

Manchem Kranken kann man einen Dienst tun durch einen Hinweis auf die Naturheilmethoden, oder auf die «Gesundheits-Nachrichten».

## Die Notwendigkeit individueller Dosierung

Schon des öfters haben wir auf die Wichtigkeit individueller Dosierung hingewiesen. Wenn unser Zustand so ist, dass wir auf eine Einnahmевorschrift zu stark reagieren, dann müssen wir eben bedeutend weniger einnehmen und zwar so wenig, dass wir keine zu starken Reaktionen hervorrufen, sondern eine mild heilende Wirkung erzielen können. Ueber einen diesbezüglichen Fall schrieb Frau F. aus A. am 20. April folgende Mitteilung:

*«Da ich Acid. phos D 4 und Acid. picr. D 6 nun eingenommen habe, ist es an der Zeit, Ihnen zu schreiben.*

*Mein Zustand hat sich zu meiner grossen Freude gebessert. Die Tage, an denen ich mich abends ganz erledigt fühle, werden seltener. Da die Tabletten zur Neige gingen, suchte ich täglich weniger zu nehmen. Nun spüre ich, dass ich die Mittel noch immer brauche. Sofort gingen meine Leistungen zurück. Jetzt brauche ich meine ganze Kraft als Gärtnersfrau.*

*Acid. picr. D 6 habe ich im Anfang in sehr kleinen Dosen, 2mal täglich nur  $\frac{1}{2}$  Tablette einnehmen können, weil ich ganz starkes Herzklopfen davon bekommen habe. Heute ertrage ich gut 6 Tabletten im Tag...*

*Heute, nach 6 Wochen bin ich viel besser dran und ich muss ehrlich sagen, so wohl habe ich mich nie gefühlt, als ich allopathische Arzneimittel eingenommen habe.»*

Die Patientin musste für ihren Magen auch noch Gastronol und rohen Kartoffelsaft einnehmen und musste gegen die Verstopfung mit Psyllium (Flohsamen) nachhelfen.

Die erklärende Antwort lautete nun folgendermassen: «Es ist für mich und bestimmt auch für Sie, interessant zu sehen, wie einfache, homöopathische Mittel solch starke Reaktionen auszulösen vermögen, wie Sie es geschildert haben. Wenn Sie bedenken, dass Acid. picr. D 6 ein Mittel ist, das in millionenfacher Verdünnung gegeben wird, dann ist es erstaunlich, dass es bei Ihnen noch Herzklopfen hervorrufen konnte. Es ist eigenartig, wie stark der Körper auf solch feinstoffliche Verreibungen noch zu reagieren vermag. Es ist gut, wenn Sie jetzt 6 Tabletten pro Tag einnehmen können, und wenn Sie zudem noch 6 Tabletten von Acid. phos D 4 täglich dazu einnehmen, dann erhält Ihr Nervensystem die Nährstoffe, die notwendig sind, um dieses auf normaler Tourenzahl zu halten, wenn man sich so ausdrücken kann. Der Körper braucht eben nicht, wie vielfach in allopathischen Kreisen gelehrt wird, starke Dosen, sondern nur ganz kleine Mengen, man möchte fast sagen, nur Spurenelemente, die das schöne Gleichgewicht und den Lebensrhythmus aufrecht zu erhalten vermögen. Wenn jetzt, nachdem Sie diese einfachen Mittel nicht mehr einnehmen, Ihre Leistungsfähigkeit zurückgeht, dann zeigt dies, dass Ihr Körper diese notwendigen Stoffe nicht aus Nahrungsmitteln herausholen kann, trotzdem sie dort ebenfalls, aber allerdings in einer andern Form enthalten sind. Es geht da nicht um den Stoff, sondern um die Form, in der der Stoff zur Verfügung gestellt wird und für den Körper notwendig ist. Nach und nach werden sie die Einnahme wieder reduzieren können, ja, vielleicht hat der Körper sogar nachher die Möglichkeit, den gleichen Stoff in andrer Form aufzunehmen, und dann haben Sie die Mittel nicht mehr nötig, denn dann werden sie ohne diese auch nicht mehr einen Rückgang der Kräfte zu gewärtigen haben...

Dass Sie sich jetzt viel wohler fühlen als zu jener Zeit, da Sie die allopathischen Mittel einnahmen, ist begreiflich. Viele Menschen, besonders sensibel reagierende, sind auf die starken Dosierungen und Einflüsse der allopathischen Mittel absolut nicht eingestellt. Diese feinstofflichen Naturmittel wirken da viel besser.»

Zur Bekämpfung der Verstopfung musste sich die Patientin auch noch abgewöhnen, viel Stärkenahrung zu geniessen und musste vor allem Weissbrot und Weissmehl zu meiden suchen. Die Einnahme von frischer Kleie, morgens und abends 1 Esslöffel voll, wirkt sich günstig aus. Gegen Blähungen und mangelhafte Bauchspeicheldrüsentätigkeit ist Molkenkonzentrat als Getränk oder zum Zubereiten der Salate vorzüglich, ebenso warme Wasseranwendungen, wie Sitzbäder und Wickel. Alle diese Punkte waren zur Unterstützung der Mittel von der Patientin noch zu berücksichtigen, und es ist nicht verwunderlich, dass ihr Organismus auf all dies dankbar zu reagieren vermochte.

Vergessen Sie nicht, während der Beeren- und Fruchtzeit viel

## Weizenkeime

zu essen. — A. Vogel's rohe Weizenkeime sind erhältlich in den Reformhäusern zu Fr. 1.75 das Paket. Wo nicht direkt zu beziehen durch das Laboratorium «Bioforce» Teufen.