

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 7 (1949-1950)

**Heft:** 10

**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:** 23.02.2026

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

der Ehefrau, sehr starke Nervenzuckungen ohne Schämen zur Folge hat. Der Patient weiss jeweils nichts von seinen Anfällen, fühlt sich aber jedes Mal am Morgen beim Erwachen sehr müde und am ganzen Körper wie zerschlagen. Ein Tumor ist nicht vorhanden, so dass die Ursache nicht bei einem solchen gefunden werden kann. Eine Disposition ist auch nicht sicher anzunehmen, da in der ganzen Verwandtschaft keine diesbezügliche Veranlagung vorhanden ist. So werden eben nur das fieberechende Mittel nebst den Anginagiften die Schuldigen sein. *Anginagifte sollen immer ausgeschieden und Fieber nie unterdrückt werden.* Man muss die Natur in ihrem Bestreben Krankheitsstoffe zu verbrennen, stets unterstützen, denn sie arbeitet nach weiser Gesetzmässigkeit, die wir nicht übertreffen können. Was nun dem alten Mann in seiner Not besonders dienlich sein wird, ist ein *Eichenmistelpräparat*, sind natürliche *Nervenmittel* und ein gut assimilierbares *Kalkprodukt* nebst pflanzlichen *Nierenmitteln* zum Ausscheiden der Gifte. Dies wird helfen, ihn langsam zu regenerieren.

Beim dritten Fall handelt es sich um *Leberstörungen durch Einnahme von Elkosintabletten*. Diese äusserten sich in einem sich stetig steigernden Durst und einer völlig trockenen Zunge. Sowohl Nieren- als vor allem auch Leberstörungen sind die direkten Folgen der Einnahme drastischer chemischer Mittel. Auch bei Zuckerkranken ist das Durstgefühl vielfach auf gestörte Lebertätigkeit zurückzuführen. Die Patientin hatte nicht Unrecht, dass sie annahm, das Durstgefühl müsse mit der Einnahme der Elkosintabletten in Zusammenhang stehen, nur konnte sie sich nicht erklären warum. Es wird in solchem Falle nötig sein, das chemische Mittel zu meiden und dafür natürliche Lebermittel einzusetzen, um die Funktion der Leber wieder in Ordnung zu bringen, wodurch auch der unnatürliche Durst wieder verschwinden wird. Wie die drei Fälle zeigen, kann also nicht genug darauf aufmerksam gemacht werden, bei Störungen im Organismus *nicht zu drastischen Gegenmassnahmen, sondern zu einfachen Naturmitteln und natürlichen Anwendungen zu greifen*, so kann man sich davor hüten, den Beelzebub mit Beelzebub auszutreiben und nur Schaden einzuhimsen.

## Reisdiät gegen hohen Blutdruck

Es ist in Amerika schon längere Zeit üblich gegen hohen Blutdruck eine *Reisdiät* durchzuführen. Auch *Buchweizen* dient demselben Zweck. Nun hat auch ein Schweizer Sanatorium diese Methode der Reisdiät gegen hohen Blutdruck aufgenommen und zwar mit dem erfreulichen Resultat, dass der Blutdruck wirklich sank, aber leider auch mit der unerfreulichen Nebenwirkung, dass die Patienten dabei blutarm wurden. Woher nun mochte dieses Fiasko kommen? Nun, es war ganz einfach einer Kurzsichtigkeit zuzuschreiben, die die Tatsache unbeachtet liess, dass der weiße, polierte Reis eben, weil er zu einem grossen Teil entwertet wurde, zu einer Diät nicht geeignet ist, sondern die typischen Mangelscheinungen zur Folge hat, wie solche ja durch die Beri-Beri-Krankheit zur Genüge bekannt sein sollten. Will man also eine einseitige Reisdiät durchführen, dann muss man hiezu unbedingt den *vollwertigen Naturreis verwenden*. Nur so wird man einen ganzen Nutzen ernten und den Blutdruck reduzieren, ohne zugleich einen Schaden zu erwirken. Es wird gut sein, auch im Alltag auf diesen Umstand zu achten, denn auch für den allgemeinen Tisch ist die Ernährung mit Naturreis weit vorteilhafter als mit dem entwerteten, weissen Reis, da *Naturreis ja bekanntlich 9½ mal mehr Mineralbestandteile* (Nährsalze) besitzt und somit im wahren Sinne des Wortes zu nähren vermag. Man entfernt eben bei der Raffinierung von Reis nicht nur die äussere Celluloseschicht, sondern leidet auch noch das wertvolle und schmackhafte Silberhäutchen und den Keimling. Dadurch wird der Reis wohl schön weiss, aber zugleich auch entwertet, und es ist ein offenes Geheimnis, dass die entfernten Teile des Reiskornes nicht etwa als Abfall weggeworfen werden,

sondern als wertvolle Bestandteile in die pharmazeutischen Fabriken wandern, um dort als Aufbaustoffe zu Stärkungsmitteln verarbeitet zu werden. So liegen die Tatsachen hinter den Kulissen, und es ist immer gut, den Vorhang ein wenig zu lichten, da man sich dadurch manchen gesundheitlichen Vorteil ermöglichen kann.

## Ausere Heilkräuter

GALIUM VERUM (*Labkraut*)

«Wie schön ist es doch wieder einmal in unserer Waldlichtung! Die Sonne scheint gütig auf uns hernieder, so dass es eine förmliche Freude ist, sich in ihren warmen Strahlen zu sonnen!» Vergnügt schaute der weisse Geißbart, der dicht am Wege stand, um sich und freute sich dabei über das sternensbesäte Kleid des Labkrautes, das unmittelbar bei ihm stand. «Mich nimmt nur wunder, was sich die Holzfäller dort drüben wieder alles zu erzählen wissen. Es ist interessant, ihnen zu lauschen, aber heute sind sie zu weit entfernt, wir können sie von hier aus nicht verstehen. Gestern habe ich ihnen zugehört, als sie von dir ein Geschichtlein wussten. Hast du es auch gehört oder hat dich die Mittagshitze überwältigt, dass du lieber geschlafen hast?» «Ja, es scheint schon so zu sein,» erwiderte verwundert das Labkraut, «denn ich habe wirklich gar nichts über mich vernommen, wiewohl auch ich dann und wann hinüber geschaut habe, wie die drei bärtingen Männer gemütlich vor ihrem Kochkessel auf Steinen sassend und verträumt in die lodernde Glut schauten. Das Holz knackte und knisterte und die Flammen umschlangen mit goldenen Armen den Kessel, in dem eine kräftige Nahrung für sie brodelte. Die Wärme des Feuers drang bis zu uns, und ich muss dabei wirklich eingeschlafen sein, denn auch die Mittagssonne verbreitete ihre Glut, so war es gerade genug, um schlaftrig zu werden. Aber sag mir doch, was sie von mir zu erzählen wussten, denn es wundert mich, wie die Menschen über mich denken, und was sie von mir halten.» «Ei, bist du neugierig!» meinte lächelnd der Geißbart. «Liegst dir denn gar so viel an dem, was andere über dich sagen? Oft lässt man sich nur ungünstig beeinflussen, wenn man auf Lob oder Tadel anderer achtet, wird stolz und hochmütig darob, oder aber auch sehr betrübt und beides bekommt uns bestimmt nicht gut und raubt uns nur den Frieden. Denk nur einmal, wenn ich mich nun ärgern würde, weil mich die Menschen mit einem Ziegenbart vergleichen, dann könnte ich ja leicht krank darob werden. Ach was, denke ich, sollen sie reden, was immer sie wollen, wenn ich nur zufrieden und glücklich bin, und das bin ich denn wirklich auch in der Tat. Aber ich denke, das Lob, das man dir gestern gespendet hat, wird auch dir in deiner angeborenen Bescheidenheit nicht zu schaden vermögen.» «Du bist recht liebenswürdig gegen mich, und ich will dir denn auch versprechen, keineswegs hochmütig zu werden, denn was würde es mir nützen, habe ich mir doch meine Vorzüge nicht selbst beschaffen können. Sie sind uns allen geschenkt worden und mussten erst beim weisesten Rat, dem unerschöpflichen Reichtum göttlicher Schöpfermacht ersonnen werden. So einfach ist das bestimmt nicht, dass selbst uns kleinen Pflanzen Gaben überreicht wurden, die uns befähigen zu helfen und zu heilen. Bedenke nur einmal, wie lange es her ist, dass uns der Schöpfer zur Freude und zum Dienste der Menschen erschaffen hat und noch immer wirken wir gleich wie ehemals. Wie viel ging indes über unsere schöne Erde dahin. Wieviel Leid hat sich bei dem Menschengeschlecht eingenistet, weil es sich gar weit von seinem Ursprung und seiner wahren Bestimmung hinwegverlor. Kein Wunder, dass wir mit unsern Gaben immer mehr und mehr nötig wurden, denn wie wären sonst die Menschen mit ihren vielen Nöten ohne uns fertig geworden?» «Ja, da magst du schon recht haben,» erwiderte bestätigend der Geißbart, «nur heute hat sich das Blatt etwas gewendet. Die Menschen glauben nämlich je

länger je mehr, sie könnten ohne uns auskommen, denn nun wird alles aus dem Mineralreich direkt bezogen, ohne zu beachten, dass ohne unsere Vorarbeit nicht gedient ist. Sonderbar gellt, wie sich in unserm Organismus die Stoffe aus dem Mineralreiche so umgestalten können, dass sie auch für die Menschen zweckdienlich werden zur Aufnahme und Verarbeitung in ihrem Körper. Doch ich will dir ein ander Mal hierüber noch Näheres berichten. Jetzt sollst du hören, was die Männer von dir zu erzählen wussten. «Ich war noch ein Bub,» so begann der Älteste unter ihnen, «da musste ich auf den Alp schon harte Arbeit leisten. Der Senn war ein gar gestrenger Meister, der mir nichts ersparte und auch keine Nachlässigkeit durchgehen liess. So kam ich denn eines Tages in grosse Not. Ich hatte auf einer Nachbaralp Kalberlab zu holen. Es war ein weiter Weg, und ich brach schon in der Morgenfrühe auf, denn ich musste durch Legföhren hindurch, über Geröllhalden den gegenüberliegenden Kamm erklimmen. Auf dem Rückweg lockten mich allerlei Beeren, denn ich war hungrig und durstig geworden, und so labte ich mich denn bald an Heidelbeeren, dann wieder an saftigen Himbeeren, wie auch an den letzten Erdbeeren. Dabei vergass ich meinen Auftrag vollständig, denn als ich schliesslich zur Alphütte zurückkam, bemerkte ich zum nicht geringen Schrecken, dass ich mein Lab verloren hatte. Wie eilte ich zurück, um dem strengsten Sennen nicht unter die Augen zu kommen, aber nirgends liess sich mein Lab mehr auffindig machen. In meinem Kummer fing ich zu schluchzen an, denn wie konnte ich meine Sorge anders bekämpfen? Da unterbrach mich plötzlich eine ruhige Stimme und ein alter Mann schaute zwischen den Zweigen eines roten Holunders gütig zu mir. «Warum weinst du denn?» lautete wie erwartet seine Frage. Ich erzählte ihm mein Leid und mit väterlicher Liebe streichelte mich seine gütige Hand: «Ja,» sagte er. «Da wäre guter Rat teuer, wenn nicht das Labkraut eigens zu dem Zweck gewachsen wäre, um dir in deiner Not zu helfen. Geh du nur heimzu und schau dich unterwegs gut um, dann wirst du bestimmt das gelbe Labkraut finden, das mit seinen kleinen, gelben Sternenblümchen aussieht, als wäre Goldstaub über sein sonst grünes Kleid geschüttet worden. Zerquetsche die ganze Pflanze, binde sie in ein Gazettüchlein, leg dieses alsdann in die heiße Milch, worauf dir diese gerinnen wird, so dass du den feinsten Quark gewinnen kannst. Erstaunt hörte ich dem Manne zu und schaute ihn mit grossen Augen an, doch ich glaubte ihm und gehörte ihm denn auch und alles, was er mir gesagt hatte, traf ein. Seither habe ich das gelbe Labkraut nicht mehr vergessen, aber auch nie mein Lab verloren.» Mit Genugtuung lächelte das Labkraut, denn es war erfreut, endlich zu erfahren, warum es seinen sonderbaren Namen besass. «Ja, wenn dich dies besonders interessiert, dann hör nur zu, was der zweite der Männer, dem nun auch die Zunge etwas gelöster war, gerade über deinen Namen weiter noch zu berichten wusste. «Ja, ja, das Labkraut,» meinte er, «ist uns allen nicht unbekannt. Kürzlich aber las ich in einem Kräuterbuch, dass in alter Zeit, als die Germanen noch der Göttin Freya huldigten, die sie als die Schützerin der Ehe und Helferin bei der Geburt verehrten, das echte Labkraut, also das Galium verum dieser Göttin geheiligt war. Galium kommt vom griechischen Gala her, was Milch bedeutet. Aus dem heidnischen Galiumbündel aber wurde das «Bettstroh unsrer lieben Frau», weil mit zunehmender Christianisierung die Göttin Freya im Volksgläuben durch die Jungfrau Maria verdrängt wurde und noch heute ist es in gewissen Gegenden und an gewissen Festen ihr geweiht.» So erzählte der Holzarbeiter, der in freien Stunden gerne sein Wissen bereicherte und Berichte über Pflanzen und Historisches gehörte zu seiner liebsten Lektüre. «Wie sonderbar die Menschen sind,» wunderte sich kopfschüttelnd das Labkraut. Wenn man an gar nichts solches denkt, wird einem allzu Sonderbares angedichtet!» «Siehst du, nun bekümmerst du dich doch. Hör drum rasch zu, was der dritte der Männer noch von dir wusste, erzählte er doch voll Freude, wie du bei einem seiner Nachbarkinder geholfen hast bei Kopfgrind und Flechten. Dreimal

wöchentliches Baden in Labkrauttee erwirkte eine reine Haut. Ein anderes Kind aus der Nachbarschaft aber ist von der Fallsucht geheilt worden, weil es Tee aus Labkraut und Eichenmistel als Heilrank erhielt, während all die andern wunderlichen Medizinen nicht zu helfen vermochten. Ja, und auch der Grossmutter, die schon lange schlecht verdaute und trotz reichlichem Essen keine Kraft bekam und immer über einen aufgetriebenen Leib klagen musste, hat Labkrauttee, aber auch dein roher Saft zuverlässig geholfen. Weisst du aber auch, dass du noch eine bescheidene Schwester hast, die nur ein schlichtes grünes Kleid trägt und dein Gold entbehren muss? Sie heisst Galium aparine und auch sie hat gute Heilsäfte wie du. Sie hat es übrigens mit ihren Samenkindern genau gleich wie die Klette. Daher heisst auch ihr Beiname aparine, was «ich ergreife» heisst. Wer immer an einer Klette vorbeistreift, hat auch bereits schon die kugeligen Früchtchen an seinen Kleidern und bringt sie kaum mehr los. So gut sorgt auch deine Schwester für ihre Nachkommen. Irgendwo werden sie ja dann schon abgestreift werden und zur Erde fallen, damit sie am Weg, auf der Halde oder im Brachacker fröhlich gedeihen können. Sie braucht wenig dazu, denn sie ist anspruchslos, kommt dabei aber weit im Lande herum und kann auch allenfalls helfen. So, du schmückes Labkraut, nun hast du vieles von dir und deiner Verwandtschaft vernommen. Vergiss es nicht wieder, denn es wäre schade,» meinte belehrend der Geissbart. Die Blumen kicherten in der Runde: «Als hätten nicht auch wir zugehört. Es war recht spannend, was wir da vernahmen, und wenn du auch bloß Geissbart heisstest und aussiehst wie ein schöner Ziegenbart, so hast du uns doch alle über das Labkraut so angenehm unterhalten, dass auch wir es nicht mehr vergessen werden. Du kannst also mehr, als nur wie eine Ziege meckern, und wir werden Morgen einen andern Namen für dich ersinnen müssen.» Alle lachten ob dem guten Einfall und schließen vergnügt ein.

## 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.

### Perniciöse Anämie

Früher stand man der perniciösen Anämie, im Volksmund bekannt als Blutauszehrung, so zu sagen machtlos, daher auch hilflos gegenüber. Noch heute ist es keine leichte Sache, ihr erfolgreich beizukommen, besonders, wenn sie durch vielerlei Schwierigkeiten und Mängel hervorgerufen worden ist. Gleichwohl aber haben all die neuzeitlichen Forschungsergebnisse auch diesem schwerwiegenden Problem wegweisende Richtlinien vorgezeigt, die hilfreich zu wirken vermögen. Mit besonders kompliziertem Fall trat anfangs des Jahres Herr H. aus S. an mich heran, mit der Bitte, seiner Frau behilflich zu sein. Er schrieb von ihr unter anderm wie folgt:

*«Meine Frau leidet seit längerer Zeit. Im letzten Dezember wurde sie, im Einverständnis mit unserem Hausarzt im Spital in der Abteilung des Herrn Prof. S. untersucht. Dieser stellte Anämia perniciosa mit neurologischen Komplikationen fest. Der Blutgehalt betrug am Anfang der ärztlichen Behandlung noch 59 Prozent, die Zahl der roten Blutkörperchen noch 2½ Millionen.»*

Ich vermutete nun hinter diesem Zustand eine geheime Geschwulst und empfahl dem besorgten Gatten, seine Frau unter der ärztlichen Kontrolle ihres Hausarztes zu belassen. Inzwischen ordnete ich Mittel, die auf die vermutete Ursache hervorragend einzuwirken vermögen, nämlich, *Petasitis* (Pestwurz), ferner *Conium maculatum* und *Viscatropfen*. Sollte sich die Vermutung nicht bestätigen, dann vermochten diese Mittel dem Allgemeinbefinden auch sonstwie vorwärts zu helfen. Um die gewissen Zusammenhänge ergründen zu können, war eine umfassende *Harn-Analyse* notwendig. Zur Regenerierung des Blutes wurde ein *Hypericumpräparat* nebst *Galeopsis*, (der kieselsäureiche Hohlzahnextrakt) eingesetzt. Ferner musste die Patientin viel *Rüebliasft* geniessen; auch andere Gemüsesäfte, wie *Kabis-, Kohl-* und *Kartoffelsaft* wurden ihr empfohlen und zwar als rohe Beigabe in die Suppe.