

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 12

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](#)

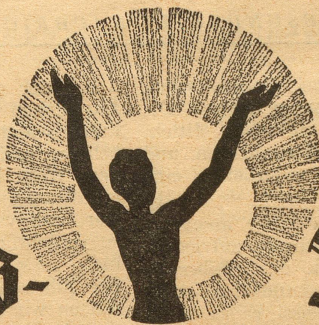
Download PDF: 23.02.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postchek IX 10775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postchek-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

Bibernelle

Nein, im Sommer schaut dich niemand an
 Unscheinbare Bibernelle,
 Denn an Schönheit bist du übel dran,
 Keiner neidet dich um deine Stelle.
 Selbst dein Duft erinnert nicht an holde Blüten,
 Und doch stehst du ganz geduldig da,
 Denn du weisst, du wirst behüten
 Manchen vor gewissem Schaden ja.
 Lass es erst nur einmal schneien,
 Lass die kalten Nebel kriechen durch das Tal,
 Solche Zeit wird dir viel Gunst verleihen,
 Und man rühmt dich überall:
 Bibernelle, Bibernelle,
 Pimpinella auch genannt,
 Hilfst bei Husten gern und schnelle,
 Bist bei Heiserkeit bekannt,
 Ja, dich meiden keine Leiden,
 Die den Atem jäh bedroh'n,
 Bist im Sommer du bescheiden,
 Erntest du doch deinen Lohn,
 Wenn in seiner ganzen Strenge
 Uns der Winter hüllet ein,
 Dann für dich die bange Enge
 Wird dahin, verschwunden sein.
 Darum mühest du gern dich wieder,
 Wenn zur frohen Frühlingszeit
 Voller Duft erblüht der Flieder,
 Amseln singen weit und breit,
 Dann gräbst du in aller Stille
 In der Erde reichen Schoss
 Deine Wurzeln und dein Wille
 Wendet dein bescheidenes Los,
 Denn mit nimmermüden Händen
 Unscheinbares Blütenkind
 Darfst du reichlich Segen spenden
 Trotz dem Schnee, dem Eis, dem Wind!

AUS DEM INHALT:

Seite

1. Bibernelle	89
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias (3. Fortsetzung)	89
3. Erkältungen in der Uebergangszeit	91
4. Ueber die Behandlung von Angina pectoris	92
5. Schulmedizin und ihre Einstellung zur Naturheilmethode	92
6. Angstpsychosen	93
7. Unsere Heilkräuter: Pimpinella saxifraga und major	93
8. Fragen und Antworten: Augenleiden und ihre Behandlung	94
9. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: Rasche Heilung von Gürtelrose	95
Unerwartete Wirkung	95
10. Warenkunde: Gespritztes Obst	95

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

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

(3. Fortsetzung)

Was kann nun bei arthritischen Leiden ferner noch als Grundursache mitwirken? Eine mangelhafte Nierentätigkeit, wie auch eine mangelhafte Leberfunktion. Immer wieder stellt man bei all den an Rheuma und Arthritis Erkrankten ein hohes spezifisches Gewicht ihres Urins fest, wie auch eine mangelhafte Ausscheidung der Urate, der harnsauren Stoffe. Bei Urinalysen lassen sich daher immer wieder die gleichen Feststellungen machen, das gleiche Bild beobachten. In Tausenden von Fällen zeigen sich die gleichen wesentlichen Merkmale, so dass man dadurch auch den entsprechend geübten Blick zur richtigen Beurteilung dieser Erscheinung erhält. Manch einer wundert sich zwar darüber, wieviel ohne jegliche weitere Angaben allein aus der Urinalyse ersichtlich ist. Jedem nun, dessen Analysenbild rheumatische oder arthritische Erkrankung aufweist oder auch nur die Neigung dazu zu erkennen gibt, ist ernstlich anzuraten, seine Nieren gut zu pflegen. Es wird hierbei von nicht geringem Nutzen sein, sich von Zeit zu Zeit durch eine Urinalyse Klarheit zu verschaffen, ob die Nierentätigkeit mangelhaft oder normal ist. Zeigt sich ein Mangel, dann müssen wir ihr unbedingt nachhelfen. Ausser der Urinalyse lassen uns noch andere, einfache Merkmale ein mangelhaftes Arbeiten der Niere feststellen. So können wir zum Beispiel das Quantum der Ausscheidung prüfen, das täglich $1\frac{1}{2}$ –2 Liter betragen sollte. Wird es nicht erreicht, dann heisst es, zu einem guten Nierentee greifen. Wir können ferner die Farbe des Urins prüfen. Ist diese hell und wässrig, ja sogar wasserklar, dann ist die Ausschei-