

**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 Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
-------------------	--	---	--

## A U S D E M I N H A L T :

1. Bibernelle	89
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias	89
(3. Fortsetzung)	
3. Erkältungen in der Uebergangszeit	91
4. Ueber die Behandlung von Angina pectoris	92
5. Schulmediziner 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

**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 behütet  
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 hüllt ein,  
Dann für dich die bange Enge  
Wird dahin, verschwunden sein.  
Darum mühst 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 bescheidnes Los,  
Denn mit nimmermüden Händen  
Unscheinbares Blütenkind  
Darfst du reichlich Segen spenden  
Trotz dem Schnee, dem Eis, dem Wind!

**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 Urinanalysen 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 Urinanalyse 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 hiebei von nicht geringem Nutzen sein, sich von Zeit zu Zeit durch eine Urinanalyse Klarheit zu verschaffen, ob die Nierentätigkeit mangelhaft oder normal ist. Zeigt sich ein Mangel, dann müssen wir ihr unbedingt nachhelfen. Außer der Urinanalyse 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 befragten 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-